



EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE E A PREVENÇÃO DE LESÕES NO BALLET

Bruna de Souza Schaarschmidt¹

Gustavo Rodrigues da Silva¹

Raquel Amador Munhoz¹

Samantha Zenker Gonçalves¹

Viviane Kowaleski¹

Luciano Leal Loureiro²

RESUMO

O Ballet é uma prática que exige muito do corpo e a flexibilidade é uma das principais características físicas que deve ser desenvolvida para a prevenção de lesões. O presente estudo compreende uma pesquisa bibliográfica que tem como objetivo investigar as lesões mais frequentes no ballet e determinar as formas de prevenção para cada lesão utilizando exercícios de flexibilidade. O *ballet* é uma dança formada por passos diferentes, de ligações, gestos e figuras previamente elaboradas. A partir da primeira classe, a barra e os exercícios de centro no *ballet* tem ao objetivo a fortalecer o pé e a extremidade inferior para preparar o trabalho na ponta dos pés. Quando iniciado o uso das sapatilhas de ponta muito cedo, força a estrutura óssea muscular, os tendões e ligamentos, causando problemas ortopédicos graves, como pé chato, deixando os ligamentos frouxos, criando hérnias da cápsula articular nos ligamentos das articulações ósseas e calosidades. Existem muitas bailarinas com joanetes, calos e com problemas nos joelhos. Pode ocorrer o aparecimento de joelhos elásticos ou para trás, em consequência de distensões. Como os sapatos para o trabalho de ponta são bem mais rígidos e mais estreitos que os sapatos de meia ponta, a tração sobre o assoalho é mais difícil. A flexibilidade é um dos componentes da aptidão física, podendo ser definida como a

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil.

Mail: raquel.munhoz25@hotmail.com, gustavo.quimica1@gmail.com, brunadeszs@gmail.com, viviane.k.quadros@kcc.com, sah.lzenker@gmail.com

² Docente do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil.

amplitude máxima fisiológica passiva de um dado movimento articular. Por isso, a flexibilidade é importante para o atleta melhorar a qualidade do movimento, podendo realizar grandes amplitudes de movimento reduzindo os riscos de lesões músculos articulares, e aumentando o aperfeiçoamento motor e a eficiência mecânica. Quando o músculo é alongado, as fibras nucleares tipo bolsa são repuxadas e excitam os terminais nervosos chamados terminações anulo espiradas. Os exercícios de alongamento aumentam a flexibilidade dos tendões através de dois importantes efeitos na unidade músculo tendinosa. Os exercícios de flexibilidade tendem a restabelecer níveis satisfatórios de mobilidade articular e reduzir tensões musculares, resultando numa melhor mecânica articular; protege as juntas e músculos contra lesões, porque melhora o suprimento sanguíneo nessas estruturas mantendo-as saudáveis; além de preparar os músculos para exercícios intensos. Uma musculatura forte e alongada é mais funcional, pode trabalhar mais intensamente sem que ocorra a incidência de lesões.

Palavras-chave: Ballet, flexibilidade, lesões.