

LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM BAILARINOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Pedro Henrique Nogueira Da Costa¹; Heloisa Kawany De Souza Gomes²; Wandra Daryelle Ferreira Do Nascimento³; Keila Rosany Vieira De Araujo Silva⁴; Davy Clementino De Vasconcelos⁵; Erik Carvalho Silva⁶; Alberto Gabriel De Lima⁷; André Fernando Ferreira De Paula⁸; Emanuelle Francine Detogni Schmit⁹.

DOI: 10.47094/IIICOBRASAFIMES.2026/RS/21

RESUMO

Introdução: O ballet clássico é uma modalidade de alto rendimento que exige elevada capacidade física, técnica e psicológica dos bailarinos. Apesar de seu caráter artístico, envolve cargas mecânicas intensas sobre o sistema musculoesquelético, o que o torna altamente associado a lesões por sobrecarga. Essas lesões comprometem tanto o desempenho quanto a continuidade da carreira, sendo um problema relevante para bailarinos e companhias de dança. **Objetivo:** Analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a prevalência, os mecanismos e os fatores de risco das lesões musculoesqueléticas em bailarinos de ballet clássico, considerando aspectos biomecânicos, técnicos, comportamentais e psicossociais. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases Google Scholar, SciELO e PubMed/Springer, incluindo estudos publicados entre 2016 e 2024. Foram selecionados trabalhos envolvendo bailarinos profissionais e pré-profissionais, com foco em prevalência de lesões, localização anatômica, mecanismos de ocorrência, carga de trabalho, técnica e fatores psicossociais e de estilo de vida. Os dados foram sintetizados de forma temática e descritiva. **Resultado:** Os estudos indicam elevada prevalência de lesões musculoesqueléticas no ballet, com até 96,5% dos bailarinos profissionais relatando pelo menos uma lesão por temporada. O tornozelo é a região mais acometida, seguido por coluna lombar e joelho. Entre os principais mecanismos de lesão estão movimentos técnicos de alta exigência, como piruetas e saltos, além de movimentos repetitivos e sobrecarga de treinamento. A recuperação insuficiente e o excesso de carga foram frequentemente relatados como fatores determinantes. Além disso, fatores comportamentais, como tabagismo, aumentam o risco de lesões. No aspecto psicossocial, destacam-se altos níveis de ansiedade e depressão, além de uma cultura de ocultação de sintomas devido à pressão identitária da profissão. **Conclusão:** As lesões no ballet clássico resultam da interação entre demandas técnicas elevadas, excesso de carga de trabalho e fatores psicossociais. A prevenção deve incluir estratégias de fortalecimento neuromuscular, melhor controle de carga e atenção à saúde mental. Além disso, é necessário ampliar a formação de profissionais de saúde para lidar com as especificidades da dança e adotar métricas mais amplas de avaliação da saúde dos bailarinos.

PALAVRAS-CHAVE: Sobrecarga física. Prevenção de lesões. Saúde do atleta.