UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCOCENTRO DE ARTES E COMUNICAÇÃO DEPARTAMENTO DE ARTES
CURSO DE DANÇA – LICENCIATURA

ALICE TATIANA LIMA DA SILVA

LESÕES NAS BALIZAS: INCIDÊNCIAS E PROPOSTA PARA ORIENTAÇÃO DE MEDIDAS PREVENTIVAS ATRAVÉS DA DANÇA.

RECIFE
2021

ALICE TATIANA LIMA DA SILVA

LESÕES NAS BALIZAS: INCIDÊNCIAS E PROPOSTA PARA ORIENTAÇÃO DE MEDIDAS PREVENTIVAS ATRAVÉS DA DANÇA.

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro de Artes e Comunicação, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para obtenção da Conclusão do Curso de Licenciatura em Dança.

Orientadora: Profª. Drª. Ana Cristina Oliveira Marques

RECIFE

2021

ALICE TATIANA LIMA DA SILVA

LESÕES NAS BALIZAS: INCIDÊNCIAS E PROPOSTA PARA ORIENTAÇÃO DE MEDIDAS PREVENTIVAS ATRAVÉS DA DANÇA.

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro de Artes e Comunicação, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para obtenção da Conclusão do Curso de Licenciatura em Dança.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profª. Drª. Ana Cristina Oliveira Marques (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Prof. Dr. Arthur Marques de Almeida Neto (Membro)
Universidade Federal da Paraíba (UFPA)

Profª. Drª. Kássia de Oliveira Gomes da Silva (Membro)
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Prof. Dr. Cláudio Marcelo Carneiro Leão Lacerda (Suplente)
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

RECIFE
2021

Dedico este estudo a “mainha” Nena (in memoria), a minha mãe Dilma por ser a minha maior incentivadora e a todas as balizas e balizadores das bandas e fanfarras do estado de Pernambuco, que amam e propagam a nossa arte.

AGRADECIMENTOS

Ao meu Deus, autor de todas as coisas qual cumula benção dias após dias. O meu alicerce pra não desistir e se não fosse Ele eu não estaria aqui.

A minha amada mãe, que com sua determinação e garra deu sempre o seu melhor para educar eu e minha irmã sozinha, que sempre está ao meu lado em busca de cada sonho. Que com todocuidado me esperava na parada todas as noites para eu não voltar sozinha.

Mainha Nena (*in memoriam*), que sempre fez meus "gostos" e me deu todo amor e cuidado auxiliando a minha mãe na minha criação, que vibrou muito com minha aprovação na graduaçãoe infelizmente partir sem me ver formada, como tanto gostaria que falta a senhora me faz.

Valber Martins, por todo companheiros, cuidado e paciência durante esse percurso, sua companhia e seu amor me fortaleceu durante todo o meu processo. Aminha querida irmã Alynne Maria que é uma inspiração e que tanto amo e admiro. Ao meu cunhado, Otávio, pela atenção e apoio durante a escrita desse estudo. Hithilla e Alê, pela dedicação, paciência e incentivo queme deram nessa reta final.

Às minhas eternas professoras Ilka Chár e Rejane Chár, as quais me proporcionaram os primeiros contatos com a dança, me inspirando, me dando força e sendo responsável pela minha escolha profissional. Ao meu regente Paulo Rogério e a banda musical Sizenando Silveira que me proporcionou conhecer e vivenciar o mundo marcial de maneira integral. Que junto a ela, obtenho o título de hexa campeã – PE (ABANFARE/PE) e Campeã Brasileira (CNBF).

Ao corpo docente da minha amada universidade federal de Pernambuco todos os professores (as) da graduação de licenciatura em dança, cada um de vocês foram bastante importantes paraa minha formação. Sem o olhar e o compromisso de vocês eu jamais teria a minha formação tão completa. Em especial a minha professora e orientadora Ana Marques, por acolher tão bemo meu tema e por todo suporte.

Por ulltimo, porém não menos importante, a ABANFARE/PE no nome do professor Waldenilson Cunha e da professora Jô (*in memoriam*), por abrir as portas do concurso para a nossa entrevista e por todo apoio e incentivo dado ao nosso estudo.

“O principal objetivo da educação é criar homens capazes de fazer coisas novas, não simplesmente de repetir o que outras gerações fizeram; homens criativos, inventivos, descobridores”.

Piaget (1964, p.5).

RESUMO

Através da ótica do profissional de dança (em específico, o graduado em curso superior de dança). O presente estudo aborda a prevenção lesões nas balizas e balizadores que participam das manifestações culturais nomeadas de bandas[1] e fanfarras[2]. Por conseguinte, o trabalho pontua a importância da presença do profissional graduado em dança visto que, possui habilidades e competências que podem garantir a estes um desempenhomais saudável. Este estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, com os dados observados a partir da análise de conteúdo de Bardin (2011). Foram analisados relatos da prática de 36 entrevistados sendo 18 balizas e 18 balizadores, conduzidas a partir de entrevistas semi- estruturadas. Os dados revelaram que as lesões acontecem com maior incidência nos membros inferiores e que as balizas e balizadores não têm um auxílio de um profissional formado na área de dança, estando assim mais vulneráveis às lesões e falta de informações a respeito do trabalho consciente do seu corpo. Por fim, percebe-se a necessidade da instrução de um professor (a) com formação específica na área de dança para orientação das balizas na criação de um ambiente seguro e saudável aos praticantesdas bandas e fanfarras.

Palavra-chave: Baliza, balizador, prevenção de lesões, Incidência, dança.

[1] Banda conjuntos de executantes de instrumento de metal a bocal, com três pistos, e instrumentos de percussão. (PEIXOTO, 2007).

[2] Fanfarra conjuntos de executantes de instrumento de cornetas lisas ou com um pisto, de uma ou mais tonalidade,e de instrumentos de percussão. (PEIXOTO, 2007).

ABSTRACT

Through the perspective of the dance professional (specifically, the dance graduate). The present study approaches the prevention of injuries in balistas and ballet dancers who participate in cultural manifestations named bands[3] and fanfares[4]. Therefore, the work points out the importance of the presence of a professional dance graduate, since he/she has abilities and competences that can guarantee a healthier performance. This study is a qualitative research, with the data observed through Bardin's content analysis (2011). Reports of the practice of 36 interviewees were analyzed, 19 of whom were beacons and 17 were beacons, conducted from semi-structured interviews. The data revealed that the injuries happen with a higher incidence in the lower limbs and that the balizas and balancers do not have the help of a professional trained in the dance area, thus being more vulnerable to injuries and lack of information about the conscious work of their bodies. Finally, we realize the need for the instruction of a teacher with specific training in the area of dance to guide the balizas in creating a safe and healthy environment for the practitioners of bands and fanfares.

Keywords: goal, beacon, injury prevention, incidence, dance.

[3] Band is a group of performers of metal instruments with three mouthpieces and percussion instruments. (PEIXOTO, 2007).

[4] Fanfare sets of performers of a flat or single-pitched horn instrument, of one or more tones, and percussion instruments. (PEIXOTO, 2007).

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Baliza Alice Tatiana
Figura 2 – Organização da banda e fanfarra
Figura 3 – Ponte
Figura 4 – Reversão
Figura 5 – Plano da Porta
Figura 6 – Plano da mesa
Figura 7 – Plano da roda
Figura 8 – Elevação pélvica
Figura 9 – Pé da baliza 12
Figura 10 – Hállux valgus (joanetes)
Figura 11 – Espacate em pé
Figura 12 – Estrelinha

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Lesões e dores citadas nos relatos de balizas e balizadores, categorizadas com "lesões no tórax" de acordo com a análise de conteúdo de Bardin

Quadro 2 – Lesões e dores citadas nos relatos de balizas e balizadores, categorizadas com "lesões nos membros inferiores" de acordo com a análise de conteúdo de Bardin

Quadro 3 – Lesões e dores citadas nos relatos de balizas e balizadores, categorizadas com "lesões nos membros superiores" de acordo com a análise de conteúdo de Bardin

Quadro 4 – Perfil das balizas e balizadores entrevistados – Característica dos sujeitos.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 12
2 OBJETIVOS 14
2.1 OBJETIVO GERAL 14
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 14
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA 15
3.1 BALIZA E BALIZADORES 15
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS 18
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO 20
5.1 LESÕES NO TÓRAX 23
5.2 CAUSAS DE LESÕES NO TÓRAX EM BALIZAS E BALIZADORES E PROPOSTA DE PREVENÇÃO 24
5.3 LESÕES NOS MEMBROS INFERIORES 28
5.4 CAUSAS DE LESÕES NOS MEMBROS INFERIORES EM BALIZAS E BALIZADORES E PROPOSTA DE PREVENÇÃO 32
5.5 LESÕES NOS MEMBROS SUPERIORES 33
5.6 CAUSAS DE LESÕES NOS MEMBROS SUPERIORES EM BALIZAS E BALIZADORES E PROPOSTA DE PREVENÇÃO 35
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS 38
REFERÊNCIAS
ANEXOS
ANEXO A – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA
ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
ANEXO C – ESQUELETO ANATÔMICO, PARA AUXILIAR NA VISUALIZAÇÃO DA ANATOMIA HUMANA

1 INTRODUÇÃO

As balizas e os balizadores (como assim são chamados no estado de Pernambuco) tratam-se de integrantes que estão na linha de frente das bandas e fanfarras, tendo como objetivo proporcionar o encanto e prender a atenção do público. Mourão (2006), aborda que as balizas através de adereços e indumentárias únicos, é capaz de reunir em sua performance, diversas manifestações corporais, dentre elas: a dança, a ginástica rítmica e a ginástica artística, por meio de movimentações e acrobacias, as quais, muitas vezes, ultrapassam os limites físicos dos corpos (BOZZINI, 2002).

Nesse contexto, as exigências biomecânicas, devido ao grau de dificuldade na realização dos movimentos acrobáticos, ausência de técnica correta, ensaios exaustivos, sem respeito ao seu limite corporal, além da preparação coreográfica sem auxílio de um profissional especialista em dança, faz com que esses estejam vulneráveis aos riscos de lesões. Santos (2018), fomenta tal ideia ao trazer a importância da presença de profissionais qualificados, exercendo os princípios da dança com base na abordagem da consciência corporal para lecionar nesse lugar, uma vez que as bandas e fanfarras estão inseridas no contexto escolar, local este, de atuação do profissional licenciado em dança.

Sendo assim, uma forma de contribuir para a construção saudável do processo seria a presença do profissional de dança com base na educação somática. Já que este, se apresenta como sujeito capaz de preparar as balizas e os balizadores, respeitando os seus limites e contextos individuais, podendo assim se apresentar como um caminho para prevenção, saúde e cuidado desse público, construindo, dessa forma, um ambiente mais seguro e saudável que pudesse amenizar, diminuir ou até mesmo eliminar tais ocorrências (CACHOEIRA, 2016).

Dessa forma, Brochado (2000), apresenta algumas medidas de prevenção sugeridas pela Federação Alemã de Ginástica, como acompanhamento médico adequado, formação e aperfeiçoamento dos profissionais que estão à frente fazendo o processo de orientação e formação. Mesmo essa referência citando uma realidade do desporto, ela é relevante no presente estudo, uma vez que as balizas e balizadores são submetidos a esforços, treinos e movimentos bem semelhantes a esses atletas.

Nesse contexto, apesar de ser um movimento que vem crescendo dentro da comunidade escolar e não escolar (em encontros, desfiles cívicos e concurso a nível estadual, regional e nacional), que vão dos espaços urbanos até os ginásios poliesportivos, as pesquisas acerca dos fazeres de bandas e fanfarras são bastante escassas. Diante disso, o presente estudo surge a partir da necessidade de se criar um olhar mais consciente para os trabalhos corporalmente desenvolvidos pelas balizas e balizadores. Além disso, apresenta como questão de pesquisa: De que forma medidas preventivas, através da dança, podem atuar na diminuição das lesões no que tange a prática das balizas e dos balizadores?

Essa pesquisa servirá como um incentivo e despertar para profissionais de dança, de modo a prevenir dores e lesões no que cerne o processo de criação artística e durante as apresentações. Além disso, atuará de forma a auxiliar as balizas e balizadores que se submetem a uma preparação aleatória, sem que entenda e respeite os processos de exploração do movimento consciente, focado exclusivamente num resultado virtuoso, mas que negligencia oscuidados com a saúde física.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar as principais incidências de lesões nas balizas e balizadores que participam da copa pernambucana de bandas e fanfarras, e, a partir disso, sugerir propostas para medidas preventivas através da dança.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender os fatores que contribuem para as lesões e dores sofridas pelas balizas e balizadores;
- Verificando quais partes do corpo são mais atingidas e como elas são descritas, a partir do contato direto com os mesmo por entrevista semiestruturada;
- Investigar, a partir dos relatos de experiências da atuação de balizas e balizadores dentro das bandas e fanfarras quais são os profissionais, e se eles existem, para auxiliá-los na preparação corporal e criações coreográficas;
- Analisar a percepção das balizas e balizadores sobre a presença de profissional de dança nas bandas e fanfarras, despertando o interesse pelos estudos acadêmicos em dança, assim como, para a importância dos profissionais de dança nesse campo de atuação e trabalho;

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 BALIZA E BALIZADORES

Figura 1 - Baliza Alice Tatiana

Fonte: arquivo pessoal

Ao certo não se sabe quando surgiram as primeiras evidências das balizas e balizadores (figura 1), mas estima-se que as linhas de frente (pavilhão cívico, mor, baliza, balizador e corpo coreográfico) surgiram por volta de 1959 (CORRÊA, 2016), e na frente da banda e/ou fanfarra se organiza como apresenta no (esquema 1) e a (figura 2). Resultando em muitas evoluções até os dias atuais, fazendo com que as bandas e fanfarras venham ocupando outros espaços, que vão desde os desfiles cívicos até os concursos. Dentro deste cenário, a baliza também tem evoluído, desde os figurinos até as suas movimentações coreográficas.

Estando encarregada de prender a atenção do público, as balizas e os balizadores vêm afrente da banda e/ou fanfarra abrindo os caminhos para a corporação musical e chamando os espectadores, fazendo essa comunicação através do contato visual, da dança e manobras que fazem toda a diferença para a comunicação durante a apresentação.

Esquema 1 - Organização da apresentação da banda e fanfarra

Fonte: Elaboração própria.

Figura 2 - Organização da banda e fanfarra.

Fonte: Google imagens

As balizas e balizadores têm como função principal apresentar a sua Banda ou Fanfarra ao público, através de movimentos suaves, graciosos e carismáticos. Os movimentos são baseados em estilos de dança, elementos marciais, expressão corporal e para a composição e representação da movimentação é utilizado o bastão através de giros e lançamentos. Dentro das performances apresentam coreografias que dialogam com diversas linguagens da dança, com as ginásticas artística e rítmica, apresentando uma composicação coreográfica plural, para interagir com o repertório musical da sua corporação.

As balizas e balizadores vêm mudando seus figurinos e acessórios cronologicamente de acordo com o decorrer histórico. Os trajes das Balizas eram feitos de acordo com a época, onde funcionavam como atração visual da Banda ou da Fanfarra, sem levar em conta o conforto ou a mobilidade para a realização de movimentos da Dança ou das Ginásticas (CORRÊA, 2003).

Inicialmente, essas vestimentas eram de bailarina usando tutu e sapatilha de ponta, mesmo com a grande maioria não tendo contato com a técnica do ballet clássico, assim utilizando sem nenhuma recomendação de um profissional. O uso indevido da sapatilha de ponta gerou as primeiras lesões, como os calos (macios e duros), entorses de tornozelo, Hálux valgo *(*joanete) entre outras. Entende-se que no ano de 2007 as balizas se apresentavam com vestes que já não fazem mais parte da realidade atual, usam os aparatos do ballet clássico comoa sapatilha de ponta como parte do figurino (SANTOS, 2018).

Dessa forma, após conquistar um maior espaço dentre os concursos e consequentemente própria categoria, só em 2009, no estado de Pernambuco, foi instituido por Ernanes Ravel o primeiro regulamento para as balizas e balizadores, com a primeira Copa Pernambucana,

organizada pela ABANFARE-PE (Associação deBandas Fanfarras e Regente de Pernambuco), com o intuito de promover a inclusão e resgatesocial, com parceria e investimentos do governo do estado de Pernambuco. Diante disso,as bandas estão ativas o ano todo, e não só mais em setembro, mês de maior atividade para ciclo marcial. Que ocorrem mais apresentações em desfiles cívicos, exigindo-se mais ensaios, criação coreográfica e trabalho de corpo para as balizas e balizadores.

Diante disso, com uma maior intensidade de preparação, é essencial que profissionais da área da dança estejam presentes nestes processos de modo a auxiliarem as balizas e balizadores nos requisitos técnicos e artísticos, a fim de proporcionar uma melhor relação entrecorpo e movimento, explorar seus potenciais criativos, reconhecendo os limites e potencialidades. No entanto, esse campo de atuação ainda não é muito explorado pelos profissionais graduados em dança, estando esse papel ocupado por pessoas sem nenhuma qualificação na área, mas, que estão presentes no meio por afinidade, amizade, vínculos afetivos e até mesmo pelo histórico de estímulos à entrada nas bandas em fase escolar.

Nesse contexto, é importante que se tenha um olhar atento para esses corpos que estão à frente das bandas e fanfarras, pois, estão vulneráveis a dores e lesões. Quando se fala em processo menos doloroso e mais aproveitável, se refere a eficiência do movimento e à sua execução de modo consciente, o que se apresenta como fundamental no trabalho coreográfico de balizas e balizadores. Evitando-se, assim, dores e futuras lesões, pois "a percepção do próprio corpo é fundamental para que não se embotem os sentidos, para que se esteja presente no próprio corpo" (VIANNA E CASTILHO, 2002, p. 23).

Quem dança com o auxílio de um profissional tem mais facilidade para perceber e respeitar o seu corpo, o que é fundamental para obter uma maturidade a fim de perceber os seus limites e a formação da consciência corporal. Estando consciente da sua estrutura, seu padrão de movimentos, as tensões localizadas na musculatura, os apoios e articulações permitem uma aproximação dos recursos expressivos, e do corpo como instrumento essencial para a comunicação e relação com o outro (GUEDES, 2018, p.321). Dessa forma, um dos principais motivos para as ocorrências de lesões dentro das bandas e fanfarras é, justamente, não ter consciência do seu próprio corpo, sendo este muitas vezes negligenciado no processo de preparação dos mesmos (SANTOS, 2018, P.34).

A lesão mais recorrente entre as balizas e balizadores é a distensão muscular, definida por Arbex e Massola (2007) como um rompimento de fibras musculares, ocorrendo, normalmente, se o atleta fizer um esforço para o qual não está preparado, ademais, os músculos têm uma capacidade elástica limitada, e se esse limite for ultrapassado, a lesão podem ser classificadas como: 1° grau: quando há estiramento de fibras, 2° grau: maior quantidade de fibras rompidas e 3°grau: ruptura completa do músculo.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, em que seus resultados passaram por uma análise de conteúdo de Bardin (BARDIN, 2011) que consiste em:

> "Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens." (BARDIN, 2011, p. 47 apud CÂMARA, 2013,p.4).

Contribuíram para realização dessa pesquisa 36 entrevistados, sendo 18 balizas e 18 balizadores, da categoria Juvenil e Master com faixa etária de 17 a 34 anos que participaram da 12ª Copa Pernambucana de Bandas e Fanfarras, etapa semifinal realizada na quadra da Secretaria de Educação de Pernambuco, no bairro da Várzea, na cidade do Recife, Pernambuco.

O instrumento utilizado para coleta dos dados foi uma entrevista semiestruturada, que é embasada em perguntas e respostas, que foi realizada de forma individual e presencial (anexo A). Algumas informações solicitadas na entrevista foram referentes a motivação e início da trajetória enquanto baliza e balizador, preparação corporal, dores e lesões sofridas, conhecimentos na linguagem de dança e existência de acompanhamento de profissional de dança.

Com intuito de testar a aplicabilidade e o efeito do instrumento foi realizado um estudo piloto contando com uma amostra de 01 baliza e 01 balizador da categoria máster, que permitiuque o instrumento fosse aprimorado, possibilitando melhor compreensão dos entrevistados durante a coleta das informações. Como procedimentos éticos da pesquisa, foi pedido permissão, através de autorização (anexo B), de uso de imagens e trechos das falas, sendo preenchido deforma manuscrita e assinada pelos (as) entrevistados (as), como também, informou-se que as suas identidades não seriam reveladas, mantendo assim, o anonimato.

Pensando em manter a ética da pesquisa iremos manter o anonimato e a privacidade das balizas e balizadores entrevistados, utilizaremos de siglas criadas "BA" para baliza e "BR" para balizador seguido de números para assim identificar os mesmos. Na primeira tabela que está em anexo estão apresentadas de forma detalhada as características dos sujeitos entrevistados.

A entrevista semiestruturada foi registrada por um gravador de áudio de aparelho celular smartphone, além de envio de áudios via WhatsApp e escrita, possibilitando registrar todas as informações, e ainda permitindo ao entrevistador estar atento ao entrevistado. Posteriormente, os dados foram transcritos e analisados pelo pesquisador.

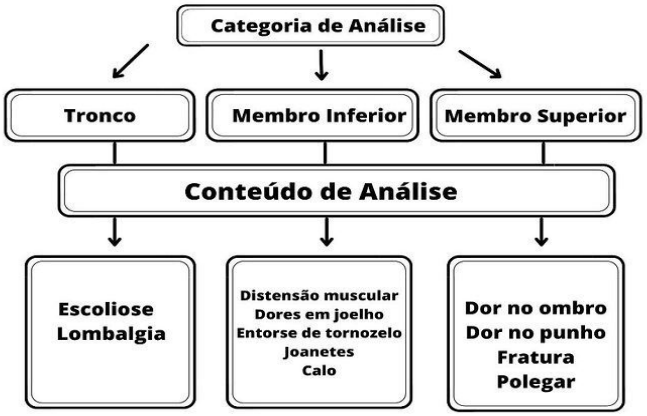
As entrevistas foram escritas no Microsoft Word 2010®, seguidas de leituras flutuantes, organização dos dados em tabelas e análise de conteúdo, que consiste em três fases, sendo elas:pré – análise, exploração do material e tratamento dos resultados – inferência e interpretação (BARDIN,

2011).

A primeira fase é identificada como o momento de organização, com esquema de trabalho preciso. Podemos citar a leitura flutuante como exemplo que é o primeiro contato com os documentos. Na segunda fase, é o tempo das edições, a preparação dos materiais através das entrevistas transcritas e adotando os procedimentos de codificação (que compreende a escolha de unidades de registro – recorte; a seleção de regras de contagem – enumeração; a escolha de categorias – classificação e agregação, que são rubricas ou classes que reúnem um grupo de elementos (unidades de registro) em razão de características comuns), terceira fase é o tratamento dos resultados, procurando torná-los significativos e válidos.

Assim foram elencadas as seguintes categorias de análise: 1) Lesões no tórax; 2) Lesões nos membros inferiores; 3) Lesões nos membros superiores. Elas surgiram com base nas respostas e agrupamentos dos conteúdos temáticos (unidades de registros) explicitados no esquema 2 abaixo.

Esquema 2 – Categoria e conteúdo de análise.



Fonte: Elaboração própria.

Com base nas três fases da análise de conteúdo, foram analisados os perfis deles (as) para entender as ocorrências dos fatos, a incidência das lesões e quais partes do corpo mais afetadas, e assim traçado as medidas preventivas através da dança numa ótica em que foi necessário o respeito e conhecimento dos corpos em cena, dentro das suas pluralidades, baseadas nos princípios da educação somática. Além disso, obtivemos dados sobre existencia do acompanhamento de profissionais nas questões das lesões, como também, nos processos de ensaios e criação coreografica, como pessoas formadas em dança, e a percepção dos entrevistados sobre esses aspectos, esclarecendo que balizas e balizadores devem entender que o corpo de quem dança, para além dos movimentos virtuosos, ele precisa de autoconhecimento e cuidado.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentro os trinta e seis entrevistados, dezoito são do sexo feminino e dezoito do sexo masculino, com faixa etária para as balizas 11 a 34 anos e balizadores 17 a 26 anos, com tempo de prática que varia de 5 meses a 20 anos e com as seguintes profissões, 1 agente de processos e negócios, 1 artista de rua, 1 atendente, 1 autônomo, 1 auxiliar administrativo, 1 bailarino, 1 coreografo, 4 costureiras (os), 1 decorador, 3 desempregados, 13 estudantes, 1 vendedor, 1 funcionário público, 1 jovem aprendiz, 1 pré-universitária, 1 professora, 1 secretario, 1 capoeirista e 2 não informaram (quadro 1).

Quadro 1 – Perfil das balizas e balizadores entrevistados – Característica dos sujeitos.

Baliza ou Balizador	**Sexo**	**Idade**	**Tempo de Prática**	**Profissão**
BR 1	Masculino	21 anos	1 ano	Atendente
BA 2	Feminino	21 anos	8 anos	Estudante
BA 3	Feminino	18 anos	3 anos	Pré-universitária
BA 4	Feminino	22 anos	1 ano	Estudante ed. Física
BA 5	Feminino	24 anos	9 anos	Auxiliar administrativo
BR 6	Masculino	17 anos	4 anos	Jovem aprendiz
BA 7	Feminino	18 anos	5 anos	Estudante ed. Física
BA 8	Feminino	34 anos	20 anos	Costureira
BR 9	Masculino	20 anos	4 anos	Desempregado
BA 10	Feminino	27 anos	12 anos	Estudante ed. Fisica
BR 11	Masculino	26 anos	9 anos	Costureiro e decorador
BA 12	Feminino	28 anos	19 anos	Educadora em dança
BA 13	Feminino	19 anos	3 anos	Desempregada
BR 14	Masculino	23 anos	3 anos	Transportador nasal
BR 15	Masculino	25 anos	4 anos	Desempregado
BR 16	Masculino	21 anos	6 anos	Alfaiate
BA 17	Feminino	11 anos	3 anos	Estudante
BR 18	Masculino	19 anos	1 ano	Estudante
BR 19	Masculino	26 anos	10 anos	Costureiro
BR 20	Masculino	21 anos	2 anos	Vendedor
BR 21	Masculino	25 anos	3 anos	Secretario

BA 22	Feminino	15 anos	9 anos	Estudante
BA 23	Feminino	14 anos	3 anos	Estudante
BA 24	Feminino	18 anos	3 anos	Estudante
BR 25	Masculino	23 anos	4 anos	Agente de processos e negócios
BR 26	Masculino	17 anos	3 anos	Estudante
BA 27	Feminino	17 anos	1 ano	Estudante
BR 28	Masculino	17 anos	10 anos	Bailarino
BA 29	Feminino	19 anos	5 anos	
BR 30	Masculino	23 anos	7 anos	Funcionário publico
BR 31	Masculino	26 anos	2 anos	Coreografo
BR 32	Masculino	25 anos	10 anos	Artista de rua
BR 33	Masculino	24 anos	7 anos	Autônomo
BA 34	Feminino	13 anos	5 anos	Estudante
BA 35	Feminino	20 anos	8 anos	
BA 36	Feminino	16 anos	5 meses	Estudante
Legenda: baliza (BA); balizador (BR)				

Fonte: Elaboração própria.

Consideramos como principais elementos de análise para a elaboração teórica e científica deste estudo os depoimentos das balizas e balizadores colhidos através de uma entrevista. Ao realizar a leitura flutuante, percebeu-se que as unidades de registros agrupadas em nossas categorias de análise se relacionam com os locais de ensaios e/ou apresentação, a falta de acompanhamento profissional, intensidade dos ensaios, políticas públicas einvestimento financeiro e educacional.

Diante ao exposto, pode-se salientar opiniões distintas acerca das lesões, segundo Mcauley et al. (1987), estariam elas relacionadas ao grau de dificuldade, à falta de técnica e suporte nos estágios de aprendizagem, à progressão de trabalho inadequada e à falta de concentração. Outra preocupação constante está relacionada ao solo, uma vez que as balizas e balizadores realizam os movimentos acrobáticos de grande impacto, os quais requerem atenção nas aterrissagens, sendo necessário algum tipo de amortecimento. "*Meus ensaios acontecem naquadra e no pátio da escola, no chão puro, sem tatame ou piso de madeira, ou piso apropriadopara evitar impacto e lesões."* (BA, 12). MACHADO (2006) diagnosticou dentre as bailarinas lesões traumáticas por *overtraining,* que significa excesso de treinos. Kerr (1990) também ressalta que as lesões podem ser desencadeadas pela falta de concentração, resultante do trabalho exaustivo e repetitivo. *"Meus*

treinos são de domingo a domingo com 5 horas na minha própria casa e no sabado ainda reforço com a banda" (BA, 8).

Corroborando com essa ideia, Mcauley et al (1987) afirma que, o solo se apresenta como o motivo de maior incidência de lesões. Vale ressaltar que um dos fatores que também aumentam significativamente a ocorrência das lesões é a falta do acompanhamento de um profissional da área, o qual é capacitado para direcionar o processo corretamente. Assim, se preocupando com as fases de aprendizagem, com os corpos presentes e direcionando a caminhos da execução consciente do movimento. Uma vez que sem esse acompanhamento, a construção do processo e o resultado final ocorrem de uma maneira totalmente vulnerável. Assim, faz-se necessário identificar as possibilidades de intervenção de profissionais nestecampo.

A graça e a leveza dos movimentos e a imagem de sílfides assumida pelas bailarinas clássicas dificilmente permitem associá-las à possibilidade de possuírem agravos causados pela prática da dança. Para o bailarino, a arte justifica a dor e, no palco, o "show sempre deve continuar" (MONTEIRO e GREGO, 2003). Nesse sentido, percebe-se a construção de um cenário onde a lesão não justifica o parar do espetáculo. Dessa forma, identificamos que durantetodo o contexto histórico da existência das balizas e balizadores em Pernambuco são identificadas inúmeras lesões decorrentes das suas práticas inconscientes, sob a falta de um acompanhamento profissional de dança.

Após esses relatos acima, podemos colocar algumas recomendações gerais para prevenção de lesões, antes mesmo de se falar das lesões ocorridas de modo específico nas diferentes partes do corpo, aspectos que iremos tratar a seguir. Essas recomendações gerais são as seguintes:

- Desaceleração corporal (para reduzir a demanda de ensaios e aumentar tempo de recuperação);

-Execução consciente do movimento, identificando as etapas do movimento para melhora da técnica;

-Respeitar os limites e anatomia individuais do corpo, os sinais que o corpo dá;

-Técnicas de desaceleração do movimento para reduzir o problema do solo inadequado e também lesões de joelho e tornozelo;

-Manipulação de imagens com sistema esquelético e muscular, talvez até algumas articulações e seus principais ligamentos.

-Uso da termoterapia para aquecimento, ativação da musculatura.

Encontradas as categorias de análise e conteúdos temáticos presentes no discurso das balizas e balizadores entrevistados, passaremos então, a discussão das informações impetradas, a fim de analisar os fatores que contribuem e influenciam as lesões neste público e propostas para sua prevenção. Sendo assim será apresentada a discussão de cada categoria de análise, e a proposta de

prevenção será feita para o conteúdo temático mais citado pelos entrevistados.

5.1 LESÕES NO TÓRAX

Ao se analisar os dados obtidos através dos relatos coletados nas entrevistas realizadas com as balizas e os balizadores, infere-se que as principais lesões traumáticas ocorridas no tórax são na coluna, costela e vértebra, descritas no quadro 02.

Quadro 02 – Lesões e dores citadas nos relatos de balizas e balizadores, categorizadas com "lesões no tórax" de acordo com a análise de conteúdo de Bardin.

Lesões no tórax		
Lesão/Dores (Local)	Relatos (Entrevistados)	N° de Balizas/Balizadores
Escoliose (vértebras)	- Tenho diagnóstico de costela e vértebras fora do lugar e lordose. (BA 10)	1 (1 baliza)
Lombalgia (coluna)	- As dores existem e são na coluna lombar. (BR 12) - Sinto dores nas costas, principalmente quando trabalho no alongamento ou preciso de postura. (BA 11)	7 (3 balizas; 4 balizadores)
Legenda: Baliza (BA); Balizador (BR).		

Fonte: Elaboração própria.

Uma das balizas (BA10) relatou ter diagnóstico de escoliose, sendo essa caracterizada por um desvio lateral patológico da coluna, ocasionando assim em um formato de "c" e/ou "s", ou seja, otal deslocamento lateral se apresenta como consequência do desalinhamento das vértebras. (REIS, 2015, p. 1).

Por conseguinte, cinco entrevistados citaram lombalgia, comumente associada com a postura hiperlordótica (lordose). Na coluna lombar existe cinco vertebras mais pesadas e formam assim uma curvatura lordótica. (STAUGAARDA, 2018, p.40). Em especial quando o bailarino dança forçando a curvatura mais acentuada da coluna, fazendo com que haja assim uma sobrecarga.

No Brasil, a dor lombar atinge mais de 50% dos indivíduos adultos e é uma das principais causas de invalidez (SILVA, 2019). Além de está propocio pela faixa etaria, a dor lombar pode ser

causada por várias entidades nosológicas e modificada por transtornos psicossociais, na dança o mover, girar, saltar, hiperextensão da coluna e técnica inadequada podem ser fatores que contribuem para essa ocorrência. A lombalgia, assim, é caracterizada por agravos e alergias que acometem a região lombar, sua etiologia envolve diversos fatores como posturas inadequadas, sedentarismo, desgastes mecânicos, entre outros. A coluna lombar é responsável por desempenhar diversas funções como, sustentação, mobilidade, conexão equilíbrio e proteção. É também responsável por sustentar o peso do corpo (STAUGAARDA, 2018, p.40).

5.2 CAUSAS DE LESÕES NO TÓRAX EM BALIZAS E BALIZADORES E PROPOSTA DE PREVENÇÃO

As lesões e dores citadas para o tórax anteriormente, presentes nas balizas e balizadores, por exemplo, podem ocorrer na performance, durante os movimentos de hiperextensão da coluna. De acordo com Junior (2015), um dos movimentos mais praticados pelas balizas e balizadores é a ponte (figura 3) que é um movimento de hiperextensão da coluna. Outro movimento que está dentro do seu repertório coreográfico é a reversão (figura 4) que em uma das suas etapas iniciais inclui a execução da ponte, e em seguida, a retirada dos pés do solo, ficando apenas com o apoio das mãos (em parada de mão), e retornando os pés ao solo após movimento no plano sagital (plano da “roda”, segundo Laban).

Figura 3 – ponte.

Fonte: Google imagens

Figura 4 – reversão.

Fonte: Google imagens

Como medida preventiva para lombalgias ou outras lesões e dores causadas pelo movimento de hiperextensão da coluna, o profissional de dança pode auxiliar primeiramente, no processo de aprendizagem através execução do movimento consciente, visualizando as etapas do movimento antes da sua execução, baseando-se nas suas estruturas anatômicas apresentando imagens, vídeos das estruturas e organização da coluna vertebral, para assim fazer entender os espaços interósseos entre as vértebras.

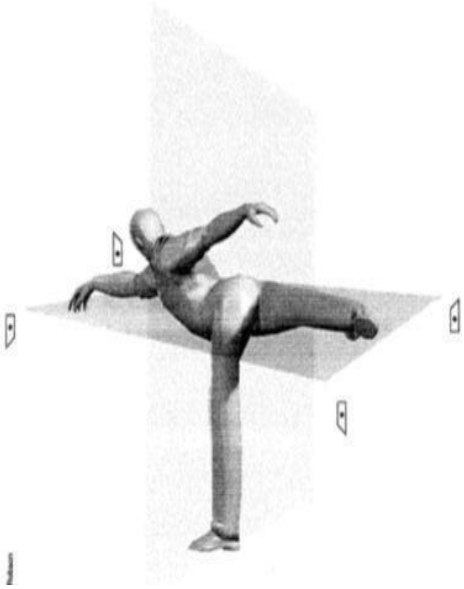
Nesse cenário, a presença de um profissional se torna imprescindível para a realização segura dos movimentos, que seja executado de forma processual na fase de aprendizado com um profissional, auxiliando nos apoios, passo a passo do movimento, para só em seguida, realizar a execução individual.

Além do supracitado, é de extrema importância possuir uma estrutura adequada, como tatames e solo limpo, uma vez que esses objetos possui uma grande peculiaridade para auxiliar os profissionais e alunos durante o processo de aprendizagem do movimento. Podem ser utilizadas, também, montagem e manipulação do esqueleto do corpo humano (anexo c), e ainda para fazer o trabalho de reconhecimento dos fatores do movimento de Laban, dos planos espaciais plano coronal/ frontal ou eixo sagital (chamado por Laban “plano da porta”) palno transverso ou eixo longitudinal, (chamado por Laban “plano da mesa”) e plano sargital (chamado por Laban “plano da roda”) e os níveis (alto, médio e baixo) (figura 5, 6 e 7). Além disso, haverá a proposta de algumas atividades de medidas preventivas através da ótica do profissional de dança.

Figura 5 - Plano da porta

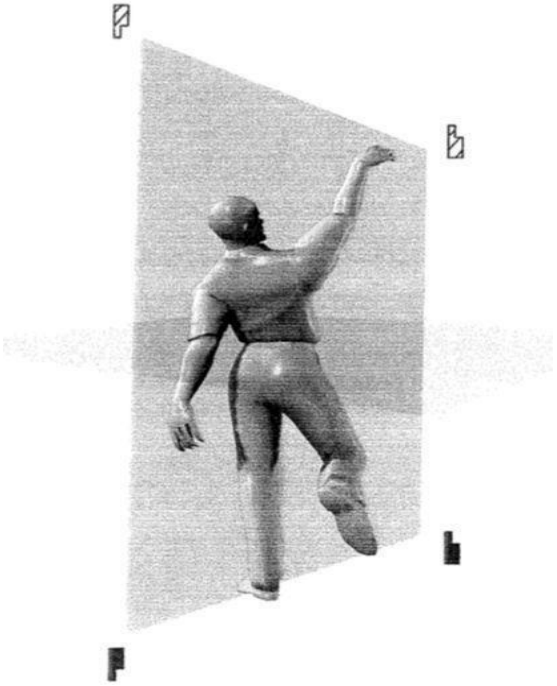
Fonte: RANGEL, 2001.

Figura 6 – Plano da mesa.



Fonte: RANGEL, 2001.

Figura 7 – Plano da roda..



Fonte: RANGEL, 2001.

Atividade 1- Aquecimento: Deite em decúbito dorsal, em seguida flexione um joelho eleve em direção ao peito segure a perna flexionada durante 30 segundos e depois repita com a outra perna e finalize flexionando e segurando as duas pernas e fazendo um balanço lateral alternando para os dois lados com duração de 60 segundos.

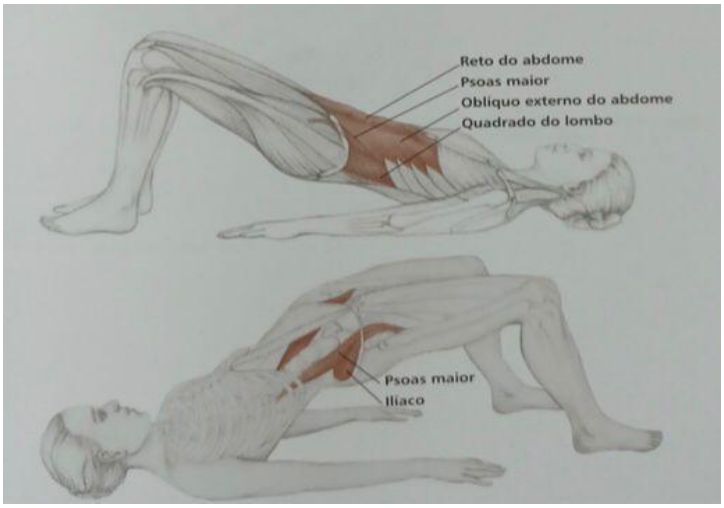
Atividade 2- Caminha do gato: Fique na posição de quatro apoios, apoiando as duas mãos e dois joelhos sobre o solo. Ao inspirar, relaxe o abdômen em direção ao chão, arqueando as costas para baixo e levando os glúteos e queixo para cima. Ao expirar, ativar o abdomem e curve a coluna para cima, puxando o queixo para o peito. Repita o movimento de 6 a 10 vezes.

Atividade 3- Dance e mobilize: Pensando em explorar/ investigar e mobilizar todas as possibilidades de movimento das articulações do tórax, realizaremos movimentos de expansão e contração/ extensão e flexão através dos fatores de movimentos de Laban.

Atividade 4- Mobilização da coluna: Sente com a planta dos pés apoiadas no chão e vai descendo (pra deitar) encostando aos poucos cada parte (vertebras) da coluna. Esse exercicio ajuda a promover retroversão pélvica e reduzir lordose lombar, já que ela (e) tentaria não descer em bloco.

Atividade 5- Elevação pélvica (figura 8): Deite em decúbito dorsal, apoie os pés no chão e flexione os joelhos em seguida na inspiração eleve os glúteos sem tirar os pés do chão e na expiração vai retornando a posição inicial. Nessa atividade o aluno irá fortalecer os glúteos e toda a cadeia posterior do corpo.

Figura 8 – Elevação pélvica.



Fonte: STAUGAARD, 2018.

Além disso, há também alguns tratamentos que se apresentam como possíveis e ao alcance para que o profissional de dança atue como mediador, porém é importante frisar que esse não substitui o acompanhamento de um fisioteraputa e/ou médico especialista em lesões. Nesse sentido, o tratamento deve prever a realização de exercícios dirigidos para o fortalecimento dos músculos abdominais com simultâneo alongamento dos músculos flexores da perna e joelho. O bailarino deve evitar os posicionamentos em hiperlordose enquanto dança. Nos casos mais avançados, o médico pode recomendar o uso do colete anti-lordótico (KELLY, 1987). Pode-se verificar com os resultados parciais que a dança contribui de forma significativa na melhora da biomecânica da coluna lombar bem como na redução do quadro de dor (SILVA E CAMARGO, 2019).

5.3 LESÕES NOS MEMBROS INFERIORES

Foi evidenciado que nos membros inferiores as lesões acontecem com uma maior incidência entre as balizas e balizadores, também para essa categoria encontramos distensão muscular, dores em joelho, tornozelo, pé, calo, joanete, de acordo com o quadro 03.

Quadro 3 – Lesões e dores citadas nos relatos de balizas e balizadores, categorizadas com "lesões nos membros inferiores" deacordo com a análise de conteúdo de Bardin.

Lesões nos membros inferiores		
Lesão/Dores (Locais)	Relatos (Entrevistados)	N° de Balizas/Balizadores

Distensão muscular	- Distensão muscular, poiso balizador que me ajuda força bastante. (BA 5) - Distensão muscular na perna esquerda. (BA 10)	(5 balizas e 4balizadores)
Dores em joelho	- Sim, o corpo fica todo dolorido mais é devido à exaustão e o cansaço físico mesmo. Eu tenho sentido muita dor no meu joelho. (BR 31) - No joelho. É uma dor fina como se fosse uma agulha entrando (BA 35)	3 (2 balizas e 1 balizador)
Entorse de tornozelo	- Tornozelo. Fiz meio que uma cirurgia, foi uma torção séria num chão de cimento, quando eu fui dar pirueta e meu pé não girou (BR 28) - Eu torci o pé e até hoje sinto muita dor nele. (BA 29	(2 balizas e 4 balizadores)
Joanetes	- Os calos e joanetes que fo devido ao uso da sapatilha de ponta (BA 8) - Tenho joanetes e incomoda (BA 12)	2 (2 balizas)
Calo macio / Calo duro	- Sinto muitas dores e calos nos pés, em especial quando uso a sapatilha de ponta (BA 17) - Durante o uso da sapatilha de ponta, aperta	7 (7 Balizas)

	muito e faz calos nos meus dedos. (BA 12) - Tenho muitas bolhas nos meus dedos e calcanhar. (BA 22)	
Legenda: Baliza (BA), Balizador (BR)		

Fonte: Elaboração própria.

Seis balizas entrevistadas apontaram a distensão muscular, que acontece no momento em que os músculos se estendem bastante, assim rompendo algumas fibras musculares, todo tendão ou músculo envolvido. Com base nesse rompimento podendo surgir hematomas acompanhado de inflamações, que ocorre em geral através de um esforço excessivo feito pelo músculo. O consultório de ortopedista e fisiatras, apontam a distensão muscular entre as lesões mais comuns. Neste caso, a lesão não resulta isoladamente de uma contração muscular, ao invés disso, resultam de excessos de alongamento ou alongamento simultâneo à ativação muscular. Podendo ocorrer durante as potentes contrações musculares excêntricas utilizadas para controlar ou desacelerar os movimentos de alta velocidade (ALENCAR E MATIAS, 2010).

Alguns entrevistados citaram possuir dores nos joelhos, e talvez isso esteja associado pela natureza da preparação corporal de quem dança, sendo bastante comum possuir uma hiperextensão de joelhos, em decorrência da frouxidão e do torque gravitacional posterior. E isso pode muitas vezes levar a um desalinhamento das outras estruturas do corpo em movimento. Por isso, os músculos isquiotibiais devem estar ativados para se evitar lesões decorrentes deste posicionamento.

No balé, a entorse de tornozelo ocorre quando o bailarino sobe na ponta, perde o equilíbrio e cai sobre o pé ou, em aterrisagem inadequada. Nas bandas e fanfarras não é diferente, as balizas sem esse conhecimento prévio da técnica e sem força e equilíbrio para fazer o uso da sapatilha de ponta sofre com essa ocorrência. Ocorre tanto em movimentos de hiperextensão quanto de hiper flexão. Em jovens bailarinas é mais frequente quando estão iniciando as praticas na sapatilha de ponta, antes de estarem preparadas fisicamente e tecnicamente (MONTEIRO E GREGO, 2003 apud FITT, 1988).

Dentro das bandas e fanfarras as primeiras lesões detectadas foram causadas a partir do uso das sapatilhas de ponta. Sete das balizas entrevistadas faziam o uso sem ter contato com a técnica do ballet clássico ou sem a recomendação de um profissional. Cabe ao professor (a) avaliar seus estudantes e normalmente é ele (a) que decidir o momento ideal para começar a prática nas pontas, o que deve ser feito de maneira responsável, caso contrário, vários danos podem ser causados à saúde da praticante (LOPES, 2016).

Através do uso da sapatilha de ponta identificamos através das entrevistas que as principais lesões foram elas: calo (duro e macio), entorse de tornozelo, joanete. Através do senso comum das balizas e balizadores e suas vivências detectou-se que, essas lesões foram umdos principais motivos para a extinção do uso da sapatilha de ponta, devido ao incômodo causado durante as performances.

O calo macio (*soft corn*) caracteriza-se por crescimento epitelial anormal, devido a ponto de pressão em área constantemente úmida (MONTEIRO E GREGO, 2003). Tendo uma maior frequência no quarto e o quinto dedos dos pés. Na dança os principais sintomas são a hipersensibilidade acompanhada de inflamação e dor, exatamente pela pressão que o peso do corpo exerce sobre os artelhos e a transpiração excessiva nos pés, assim impedindo, muitas vezes, a bailarina suba na sapatilha de ponta.

Podemos definir o calo duro como o estado crônico resultante da acumulação de espessa camada calosa, também denominada hiperqueratose (MONTEIRO E GREGO, 2003). Desenvolvem-se acima do dorso do pé, e no topo dos dedos, ao redor do calcanhar, por cima das deformidades do joanete ou em qualquer outro ponto que um tipo particular de sapatilha ouestilo de dança possam causar fricção ou esfregamento (roçamento). Inicialmente, não são dolorosos, mas se não forem tratados, podem causar desconforto e infeccionar. É resultante de pressão (sapatos que não se ajustam bem aos pés) ou de deformação do dedo.

Definimos como o desvio do Hálux valgo (joanetes) de sua posição natural em direçãolateral com proeminência medial na base do pé (figura 9 e 10). Pelo qual os músculos do abdutor do *hállux* fica debilitado e deixa de atuar no sentido de conduzir o dedo para a sua posição natural. Comisso há espessamento da cabeça saliente do 1° metatarsiano. Esta elevação é cronicamente acentuada pelo uso de sapatilhas de ponta; é antiestética e atrapalha toda a ação do pé (DIEM, 1985).

Figura 9 – Pé da baliza 12.

Fonte: acervo pessoal da entrevistada.

Figura 10 – hálux valgus (joanetes).

Fonte: google imagens.

5.4 CAUSAS DE LESÕES NOS MEMBROS INFERIORES EM BALIZAS E BALIZADORES E PROPOSTA DE PREVENÇÃO

Na dança, a maior incidência de lesões ocorre nos membros inferiores (CAMARGO E GHIROTTO, 2003). Resultado encontrado na entrevista dessa pesquisa, que aponta neste público os membros inferiores também como maiores registros de lesões. Podemos indicar paraesta categoria de análise o conteúdo temático da distensão muscular, que pode ocorrer duranteos alongamentos sem o acompanhamento do profissional de dança e durante a execução espacate (figura 1) e/ou espacate em pé (figura 11) durante as apresentações quando feito antes de alongar, preparar a musculatura para o movimento. Essas são uma das movimentações maisexecutadas na performance das balizas e balizadores (JUNIOR, 2015).

Figura 11 – Espacate em pé.

Fonte: arquivo pessoal.

Um dos processos para medida preventiva para distensão muscular ou outras lesões e dores causadas pelo movimento do espacate, o profissional de dança pode auxiliar primeiramente, no processo de aprendizagem através execução consciente do movimento, apresentando os músculos e tendões posteriores da coxa com base nas imagens de anatomia e trabalhar alongamento de forma processual respeitando os limentes anatômicos. Assim, serão descritos, por conseguinte algumas propostas de atividades que se apresentam como possibilidades de medidas preventivas.

Atividade 1- Dance e mobilize: faça, explore e investigue movimentações visualizando a articulação coxo femoral, mobilizando e aquecendo a musculatura da coxa, pensando-se numa movimentação fluida, sem esforços excessivos, nos caminhos de movimento consciente e eficiente, auxiliando a lubrificação e aquecimento das articulações dos membros inferiores.

Atividade 2- Alongamento: sentada nos ísquios com as pernas e joelhos esticados parafrente e pé em paralelo e em dorsoflexão, inspirar levantando os braços e expirar tentando tocarno pé. Esse movimento deve ser processual e ir avançando com o tempo até conseguir melhorara amplitude do movimento. Repita por 10 vezes (alongamento dinâmico).

Atividade 3- Em pé com a coluna ereta e olhar para o horizonte, transfira todo seu peso corporal para o pé direito e faça uma leve flexão no joelho direito, juntamente com uma flexãode quadril e tronco, inclinando-o para frente. Controlando essa descida, tente tocar com as duasmãos no pé de base. Nesse momento, pé esquerdo sai do chão, elevando-o para cima, como num movimento de penché do ballet clássico. Volte para a posição inicial e altere o lado. Repita10 vezes cada lado, e recomenda-se que seja realizado de forma lenta, consciente, equilibrado e controlado.

Apontaremos para a distensão muscular uns tratamentos que esteja ao alcance do profissional de dança mediar, porém destacamos que não substitui o acompanhamento de um fisioterapeuta e/ou medico especialista em lesões. Para essa lesão propomos respeitar o seu processo corporal durante os ensaios, como também fazer agentes terapêuticos físicos, frio e calor, através do choque térmico e, além disso, ao sentir dor, dê o tempo de intervalo nos ensaios e apresentações até o seu corpo se recuparar.

5.5 LESÕES NOS MEMBROS SUPERIORES

Dentre os membros superiores as lesões encontradas através dos relatos em entrevista, foram sinalizadas as lesões no ombro, punho e no polegar da mão direita (QUADRO 04). Nota-se uma menor incidência de ocorrências de lesões nessa região pelo público de balizas e balizadores.

Quadro 04 – Lesões e dores citadas nos relatos de balizas e balizadores, categorizadas com "lesões nos membros superiores" de acordo com a análise de conteúdo de Bardin.

Lesões nos membros superiores		
Lesão/Dores (Locais)	Relatos (Entrevistados)	N° de Balizas/Balizadores
Dor no ombro	- Ombro às vezes. Hora dor leve outros momentos dores muito fortes. (BR 6) - Sinto dores no ombro. (BR 14) - No ombro dores intensas puxando para o braço. (BA 24)	3 (1 baliza e 2 balizadores)
Dor no punho	- Sinto muitas no punho é uma dor apertando e quente. (BR 26)	1 (1 balizador)
Fratura (polegar direito)	- Fraturei o dedo manobrando o bastão errado. (BA 13)	1 (1 baliza)
Legenda: Baliza (BA), Balizador (BR)		

Fonte: Elaboração própria.

O ombro é uma articulação bastante complexa e o mais móvel de todo o corpo humano. Entretanto, é considerada pouco estável por sua anatomia articular. Por isso é muito comum o acontecimento de lesões, que resultam em dores miofasciais. "*Mio*" significa a naturezainseparável do tecido muscular e "*fáscia*" é rede de tecido conjuntivo (MYERS, 2016, p 5).

A dor miofascial é uma afecção que acomete músculos, fáscias, ligamentos, tecidos pericapsulares, tendões e bursas. A referida dor no ombro pode ser gerada por conta de sobrecarga, movimentos repetitivos, com grandes amplitudes de movimento ou alongamento excessivo.

A dor no punho afeta aproximadamente 70 a 80% dos ginastas. Os ginastas utilizam frequentemente o apoio do peso corporal sobre os punhos, algo que o corpo humano não foi preparado naturalmente para fazer. Listaremos alguns problemas que podem levar ao desenvolvimento da dor no punho do ginasta: esforços repetitivos sobre a placa de crescimento do rádio distal (osso do punho) durante o período de crescimento ósseo podem levar a distúrbios do crescimento ósseo, o que por sua vez pode causar uma deformidade característica. Esta

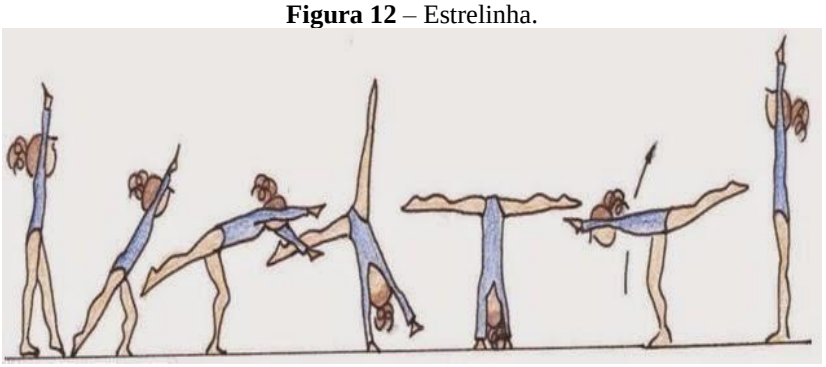
alteração óssea, denominada de variância ulnar positiva, predispõe o atleta a desenvolver lesões de cartilagem no punho e lesões traumáticas ou por estresse nos ossos da mão (HOLLANDA, 2019).

Lesão no polegar direito do carpo, através da manobra do bastão sofrida: "*a do meu dedo polegar, fiz exame raio X e o ortopedista falou que só tinha fraturado, então passei 10 dias com gesso*" (BA 13). As fraturas do polegar da mão geralmente estão associadas aos seguintes sintomas: dor intensa no local da fratura, inchaço, limitação de movimentos, entre outros.

5.6 CAUSAS DE LESÕES NOS MEMBROS SUPERIORES EM BALIZAS E BALIZADORES E PROPOSTA DE PREVENÇÃO

É provável que as lesões no ombro que estão dentro da categoria temática lesões no membro superior, podem ocorrer pelo movimento da estrelinha (figura 12) quando feito sem aquecer o corpo através da movimentação de rotação do punho e do ombro para poder trabalhar esse apoio que os braços precisam para a execução do movimento.

Figura 12 – Estrelinha.



Fonte: google imagens.

Uma das possibilidades para aliviá-la, pode-se usar a liberação miofascial. (SOUZA; MEJIA, 2012, p.9) Essa técnica atua com mobilizações manuais da fáscia visando quebrar o espasmo muscular, aumentar a circulação local e diminuir a dor, usando movimentos de deslizamentos, fricção e amassamento do músculo das regiões afetadas. Sendo capaz de reduzira constrição e a dor sem comprometer a resistência muscular, assim sendo iremos propor algumas atividades para ser mediada pelo profissional de dança, que é essencial para auxiliar este público, ainda tão carente do acompanhamento de um professor (a).

Atividade 1 - Aquecimento: Ao aquecer, você aumenta a circulação sanguínea na regiãoa ser exercitada, o que facilita a execução do movimento. Mobilizando a articulação glenoumeral, através dos reconhecimentos dos planos e níveis de Laban, usando o apoio das mãos no solo faça o mapeamento e tente levantar fazendo alavancas, isso irá auxiliar no reconhecendo de subida após a execução do movimento. Visualizar essas articulações no esqueleto em anexo. Em seguida posicione-se de pé, com os joelhos flexionados e as pernas abertas na mesma distância dos quadris. Fazendo o movimento de rotação dos ombros 10 vezes. Em seguida, repita o movimento girando os ombros para frente. Faça essa atividade ao menos duas vezes antes e durante o ensaio, para aquecer e lubrificar as articulações.

Atividade 2 – Contração concêntrica: Pegue uma faixa elástica (ou qualquer tecido que estique) com a mão direita na parte da extremidade. Coloque o braço atrás da cabeça, com o cotovelo flexionado. Com a mão esquerda na altura da cintura, segure-a pela extremidade livre. Com ela presa, puxe o braço superior em direção ao teto e o inferior para o chão. Mantenha o alongamento por 30 segundos e relaxe depois. Faça 5 repetições e, em seguida, inverta o exercício.

Atividade 3 - Fita elástica: O uso de uma fita elástica ou de uma bandana impõe resistência ao movimento. A sua utilização em atividades aumenta a tolerância do corpo ao cansaço e ao ácido lático, produzido durante a prática de exercícios físicos. Normalmente, essasfitas são recomendadas para pessoas que praticam atividade física de forma regular a fim de evitar lesões. Fique de pé, afaste levemente as pernas e flexione os joelhos. Segure firmemente uma fita elástica ou uma bandana. Esticando a fita, abra e feche os braços para os lados. Fazertrês repetições de 10, podendo ser ajustado de acordo com a evolução individual do estudante pelo profissional que o acompanha.

Atividade 4 – Alongamento e mobilização do punho: Coloque as mãos na posição de “rezar” e o inverso dela, em seguida feche as mãos e faça movimentos circulares com o punho, aperte uma bola macia e por ultimo mexer os dedos das mãos.

Pensando na sua saúde e no progresso deste público, em vista da atual situação, se perceber que se lesionou, não tentar persistir ou esperar começar a sentir alguma dor mais forte durante o treino, de imediato comunique ao professor (a) que está lhe auxiliando e se tiver trabalhando de maneira solo para o ensaio. Nesse caso, consulte um médico para passar pelo devido tratamento e evitar que se agrave. Caso seja diagnosticada alguma lesão, pedir para o médico indicar um fisioterapeuta que tenha experiência com atletas e ou bailarino e como também sempre buscar ser auxiliada por um profissional de dança para ter direcionamento durante toda a sua preparação corporal.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidenciou-se no presente estudo, após a realização das entrevistas e da análise das mesmas, que as balizas e balizadores têm em seu repertório coreográfico uma pluralidade de técnicas. Ser baliza é manobrar a pluralidade da dança, fazendo com que fosse possível inferir a tamanha complexidade e especificidade presente em todo o processo, desde a criação da coreografia, até a apresentação da mesma.

Nesse contexto, ao se perceber a incidência de lesões em tal população, foi possível entender de forma ainda mais clara a importância dos profissionais de dança como mediadores e facilitadores do processo. Assim, o objetivo do estudo foi atingido, tendo em vista que através das entrevistas, atreladas às pesquisas bibliográficas, o cenário estudado se apresentou de forma ainda mais evidente no que tange a problemática abordada.

Como limitação do estudo se teve a influência da pandemia da COVID-19 na coleta de dados, já que em decorrência a tal situação não foi possível a coleta de um maior quantitativo de entrevistas, uma vez que os eventos ficaram restritos e a copa pernambucana de bandas e fanfarras aconteceu em um novo formato, assim muitas bandas decidiram se ausentar do campeonato e não consequentemente suas balizas e balizadores não participaram das competições, impossibilitando de participarem desta pesquisa.

Pensando nas balizas e balizadores que participaram dessa pesquisa e nas que não puderam participar, penso em ampliar este estudo possibilitando o acesso a este público que encontrasse fora do cenário acadêmico e levar até eles, apresentando a ABANFARE/PE um programa de prevenções de lesões em balizas e balizadores para assim este público ter praticas artísticas mais conscientes e saudáveis.

Dessa forma, é imprescindível que haja a atuação de profissionais da dança para acompanhar e mediar a preparação corporal das balizas, em todas as vias educacionais, sociais e política, para que se tenha uma melhor preparação e consequentemente um menor índice de lesões. Além disso, é necessário também que se tenha mais pesquisas acerca dessa temática lesões nas balizas: incidências e proposta para orientação de medidas preventivas através da dança, para que assim tal população de estudo tenha uma maior visibilidade e um maior cuidado no que tange o pensar na preparação e na saúde dessa.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Thiago Ayala Melo Di; MATIAS Karinna Ferreira de Sousa. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Rev Bras Med Esporte**, v. 16, n. 3, jun. 2010.

ARBEX, Flávia Silva; MASSOLA, Ricardo Martineli. **Lesões Desportivas (LD): Conceitos Básicos e Aspectos Epidemiológicos** 2007. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/saude_coletiva_cap7.pdf, acesso em: 12 jan. 2021.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo** 2011. São Paulo: Edições 70, 2011.

BOSCHINI, Camila Alexandre; JERONIMO, Leslie Cazetta; WOSNIAK, Cristiane. **Lesões no ballet clássico:** uma revisão de literatura das especificidades da técnica. Disponível em: http://tcconline.fag.edu.br:8080/app/webroot/files/trabalhos/20181024-142214.pdf acesso em: 22 março 2019.

BOZINNI, Angelino. Bandas: causas e efeitos nos concursos. **Revista Weril**, São Paulo, n. 139, 2020.

BROCHADO, M. M. V. Talentosa – O que Fazer? Oportunidades e Riscos da Ginástica Artística Feminina. **Revista Motriz**, v. 6, n. 2, 2000, p. 111-112.

CACHOEIRA, Nicole da Rosa**. Educação Somática e Elementos da Dança na Consciência Corporal e Ludicidade**. 2016. Monografia (Bacharelado em Educação Física) UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina, 2016.

CAMARGO**,** Helena Cristina Ferraz de**.** Uma visão da dança e suas lesões. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. v. 1 n. 1, jan-jun. 2003.

CORRÊA, Elizeu de Miranda. **Linhas de frente das bandas marciais de São Paulo: memórias, tensões e negociações (1957-2000).** 2016. 403f. Tese (Doutorado em História social) -Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2016.

CORRÊA, Elizeu de Miranda. **Apostila de estudos de linha de frente e corpo coreográfico**. Federação de Fanfarras e Bandas do Estado de São Paulo, 2003.

DARIO, Bruno Esteva Siqueira; BARQUILHA, Gustavo; MARQUES, Reinaldo Monteiro. **Revista Brasileira de Ciências e Esporte**, Campinas, v. 31, n. 3, p. 205-215, mai. 2010.

DIEM, L. **A cartilha dos pés: saúde e ginástica para os pés**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.

GUEDES, Ogeda Adriane. O corpo nosso de cada dia: corporeidade e formação de professores. **Revista Teias**, Rio de Janeiro, v 19, n 52, p. 312-319, 2018.

HOLLANDA, João. **Lesões na ginástica artística**, 2019. Disponível em: https://ortopedistadojoelho.com.br/lesoes-na-ginastica-artistica/. Acesso em: 18 março. 2020.

JUNIOR, Joselito dos Santos M. M. et al. **O uso de elemtos gimnicos por balizas (dores) de bandas e fanfarras do sertão nordestino**. Goiâna- Goiás, 2015.

KELLY, E. **The dancer's bach. Joperd**. p.41-44, 1987.

KERR, G. Preventing Gymnastics Injuries. **Canadian Journal of Sports Science**, v. 15, n. 4, p. 227, 1990.

LOPES, Juliana Siqueira. **Sobre as pontas dos pés: considerações a respeito do ensino do ballet clássico, do seu imaginário e da saúde**. 2016. Dissertação (Mestrado) Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2016.

MACHADO, Yvana Franco. **Análise biomecânica das lesões de joelho no ballet clássico profissional : uma revisão bibliográfica.** 2006. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Fisioterapia), Centro Universitário São Camilo, 2006. Disponivel em: http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/biomecanica/joelho_yvana/joelho_yvana.htm. Acesso em: 30 de março. 2020

MCAULEY, E.; HUDASH, G.; SHIELDS, K.; ALBRIGHT, J.P.; GARRICK, J.; REQUA, R.; WALLACE, R.K. Injuries in Women's Gymnastics**. American Journal of Sports Medicine**,v. 15, n. 6, p. 558-565, 1987.

MONTEIRO, H. L.; GREGO, L. G. As lesões na dança: **conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento**. Motriz, Rio Claro, v.9, n.2, p. 63 - 70, mai./ago. 2003.

MOURÃO, Jucilene Santos. **Da maquiagem a apresentação**. 2006 Disponível em: http://www.balizas.hpg.ig.com.br/damaqapresent.html Acesso em: 26 fevereiro. 2020.
MYERS, Thomas W. **Trilhos anatômicos**: meridianos miofascias para terapeutas manuais e do movimento. Manole: 3 ed, Barueri, 2016.

PEIXOTO, Maria Stella de A. P. **Jovens de fanfarra: memórias derepresentações**. Pucrio, Rio de Janeiro, p.1-128, mai. 2007.

PIAGET, J. **Development and learning**. In: R. E. Riplle, and V. N. Rockcastle, (Eds.), School of Education, Cornell University, Ithaca, (NewYork): Cornell University Press, 1964.

RANGEL, Lenira Peral. **Dicionário Laban.** 2001. Dissertação (Mestrado em Artes). UNICAMP - Universidade Estadual de Campinas, 2001.

REIS, Liliana Lages. **Estudo Biomecânico de Coluna com Escoliose Idiopática do Adolescente.** 2015. Dissertação (Mestrado em Engenharia Biomédica), Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, 2015.

SANTOS, Thaynã Rebeka. **Balizas e balizadores: implicações acerca do processo de preparação corporal no estado de Pernambuco.** 2018. Monografia (Licenciatura em Dança), UFPE - Universidade Federal de Pernambuco, 2018.

SILVA, Vitória dos Santos R.; CAMARGO, Rachel Schettert. Efeito da terapia da dançaem indivíduos com dor crônica lombar: revisão de literatura. In: **Anais do EVINCI** – UniBrasil, Curitiba, v.5, n.1, p. 381-381, out. 2019.

SOUZA, Maria Siqueira de; MEJIA Dayana Priscila. **Estudo comparativo entre as técnicas de alongamento ativo x liberação miofascial**. 2012. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/61_-_Estudo_comparativo_entre_as_tYcnicas_de_alongamento_ativo_x_liberaYYo_miofascial.p df. Acessado em: 13 julho 2021.

STAUGAARD, Jones Jo A. O musculo psoas: bem-estar físico e emocional. Manole: 1 ed, Barueri, 2018.

VERONESI, Gleiciana Marcele. **Bandas e fanfarras: balizas, bailarinas ou ginastas?** 2006. 109f. Monografia (Graduação em Educação Física), Faculdade de Ciências – Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2006.

VIANNA, Angel; CASTILHO, Jacyan. **Percebendo o corpo**. RJ: DP&A, 2002.WEIGART, D. **Injuries Preventing. International Gymnast**. March,53. 1987.

ANEXOS

ANEXO A – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Nome:_____

Idade:_____anos.

Profissão:_____

E-mail:_____

whatsApp:_____

Banda e/ou fanfarra:_____

Baliza ( ) Balizador ( )

1. Há quanto tempo você exerce a função de baliza ou balizador, como iniciou e o que lhe motivou?

2. Como são seus ensaios e o processo de criação coreográfica (duração, dias por semana, local de ensaio, aquecimento, etc)?

3. Você é auxiliada (o) por algum profissional nos ensaios ou na criação da coreografia? Caso sim, qual é a formação desse profissional?

4. Você sente alguma dor em seu corpo após ter iniciado sua função como baliza/balizador? Qual parte do corpo você sente essa dor e como ela se apresenta?

5. Alguma dor que você relatou na questão anterior é uma lesão já diagnosticada? Você fez exames ou alguma consulta médica para averiguar do que se trata? Ou apenas há alguma suspeita de lesão?

6. Caso você tenha procurado algum profissional de saúde, qual profissional lhe atendeu e qual tratamento foi realizado? Caso não, qual o motivo que levou você a não buscar auxílio e tratamento?

7. Você deixou de exercer suas funções como baliza/balizador devido às dores e/ou lesões anteriormente citadas? Caso sim, por quanto tempo, e como você se sentiu nesse período? Caso não, se você continuou a ensaiar e se apresentar com dor ou lesão, você adaptou algum movimento para conseguir realizá-lo?

8. Em sua opinião, o que você acha importante modificar na realidade das balizas/balizadores do estado de Pernambuco nos ensaios e apresentações de modo a evitar/reduzir as dores e

lesões?

ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu_____, inscrito no CPF sob nº _____, Autorizo a utilização dos dados fornecidos como também utilização da minha imagem para referida pesquisa desenvolvida pela discente Alice Tatiana Lima da Silva, para obtenção do titulo de graduação na Licenciatura em Dança – UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO.

_____.

Assinatura

_____, _____de_____de 2020.

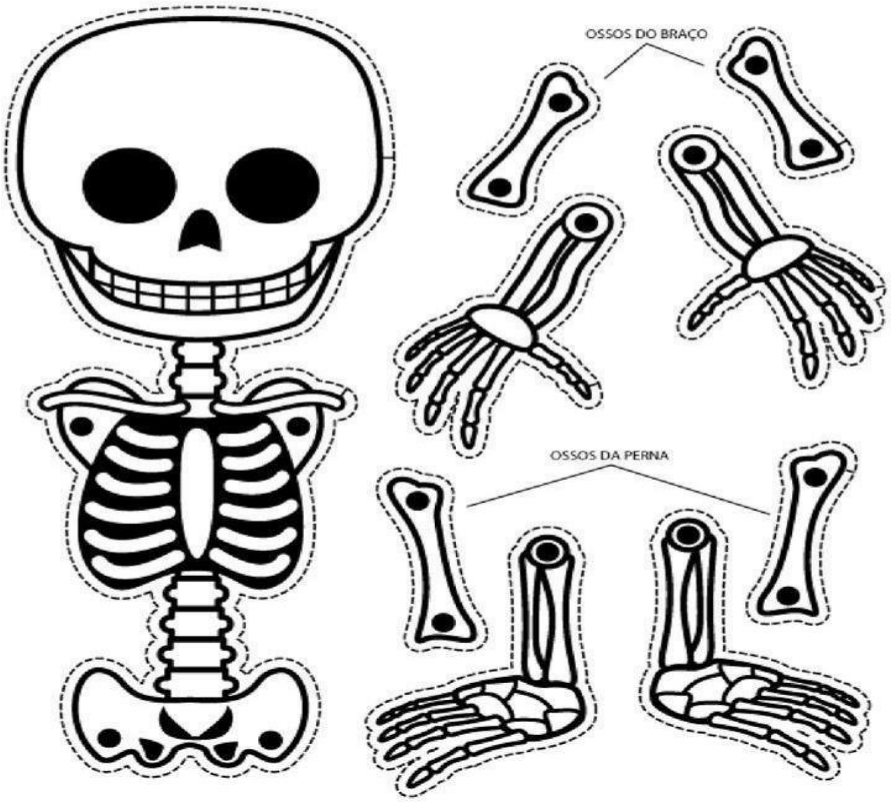
Eu_____, inscrito no CPF sob nº _____, Responsável pela baliza ou balizador _____, inscrito no CPF sob nº _____ Autorizo a utilização dos dados fornecidos pelo menor sob minha responsabilidade como também utilização da imagem dele (a) para referida pesquisa desenvolvida pela discente Alice Tatiana Lima da Silva, para obtenção do titulo de graduação na Licenciatura em Dança – UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO.

_____.

Assinatura

_____, _____de_____de 2020.

ANEXO C – ESQUELETO ANATÔMICO, PARA AUXILIAR NA VISUALIZAÇÃO DA ANATOMIA HUMANA

ESQUELETO

INSTRUÇÕES:
Para montar o esqueleto, cola o desenho numa cartolina ou papel cavalinho e recorta pela linha tracejada. Depois junta as partes com ataches,
Pronto, agora podes brincar com o teu esqueleto!