

A RELAÇÃO ENTRE A HIPEREXTENSÃO DA COLUNA VERTEBRAL E A RESISTÊNCIA ABDOMINAL EM BAILARINAS DE JAZZ

Hellen Geovana da Silva Severino¹, e-mail: hellengeovanageovana@gmail.com, ORCID: 0009-0005-1923-2957

Giovana Teixeira Ceccato², ORCID: 0009-0008-1114-0785

Andrey Rogério Campos Golias³, ORCID: 0000-0001-8867-2159

RESUMO: O objetivo desse estudo foi conhecer a relação entre a hiperextensibilidade em extensão da coluna vertebral e a resistência abdominal, através de um estudo descritivo e de caráter quantitativo, realizado em uma turma de Jazz, composta por 10 bailarinas maiores de 18 anos, a qual a coluna vertebral das mesmas é estimulada de forma intensa no movimento de extensão. Para isso, foi realizado um teste de extensibilidade de extensão da coluna, o qual consiste em mensurar o comprimento da coluna e um teste de resistência abdominal, durante o período de 60 segundos. Foi possível verificar que as bailarinas da amostra apresentaram hiperextensibilidade muito acentuada da coluna vertebral, e uma resistência abdominal de médio a fraco, ou seja, um desequilíbrio entre mobilidade e resistência de tronco.

Palavras-chave: Músculos Abdominais. Instabilidade Articular. Dança.

INTRODUÇÃO

Um dos tipos de dança mais praticado no mundo, o Jazz apresenta traços de explosão de energia, com ritmo pulsante que dá balanço e movimentos com qualidade, de polirritmia, coordenação, musicalidade e agilidade (ARTAXO; MONTEIRO, 2013). No âmbito da dança, os praticantes buscam constantemente a perfeição técnica e a melhora do desempenho artístico, onde o corpo é empregado dentro do conceito de perfeccionismo, exigência que acaba alterando a fisiologia corporal normal destes bailarinos (MACEDO, 2007).

O aumento excessivo da amplitude de movimento de uma articulação e consequente estiramento excessivo dos tecidos moles vizinhos pode comprometer a estabilidade e integridade articular (SILVA ET AL., 2008, p. 60), gerando uma desvantagem e não um privilégio.



A resistência de força abdominal (RFA) também é necessária durante a dança para um correto posicionamento postural e equilíbrio adequado da musculatura abdominal e dorsal (PRATI; PRATI, 2006). Por outro lado, Prati e Prati (2006) constataram que a força e a resistência abdominal de bailarinas encontram-se abaixo dos padrões de normalidade esperados para essa população, o que pode comprometer o equilíbrio entre a musculatura anterior e posterior do tronco (músculos antagonistas).

Sendo assim, o objetivo desse estudo foi conhecer a relação entre a hiperextensibilidade em extensão da coluna vertebral, a qual é estimulada de forma intensa em bailarinas de Jazz, e a resistência abdominal. Assim, este tipo de investigação pode alertar os professores de dança sobre a necessidade de treinos complementares nos variados estilos, sendo benéfico aos bailarinos (LUCCA, 2019).

METODOLOGIA

O estudo foi descritivo e de caráter quantitativo, realizado em uma turma de Jazz do Espaço Cultural Nelson Verri, localizado em Maringá, Paraná, sendo bailarinas maiores de 18 anos, que faziam aula 2 vezes na semana, com total de 5,9 horas semanais, as quais apresentavam no mínimo 4 anos de prática.

A coleta de dados foi dividida em 2 partes, sendo a primeira a aplicação de uma ficha que continha dados de identificação e atividades de vida, preenchido pela própria avaliada, e na segunda, a avaliação propriamente dita composta pelos testes de Mobilidade da Coluna em Extensão e o teste de Abdominal Parcial da YMCA.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 10 bailarinas, de idade média de 19 anos, IMC de 21,25, sendo que a maioria não trabalhava, porém todas estudavam, permanecendo grande parte do tempo na posição sentada. A partir dos dados coletados, o tempo de prática de Jazz foi em média 8,7 anos, tendo o início da mesma com 10,3 anos de idade, com tempo de treino semanal de 5,9 horas.

Tabela 1 – Características das bailarinas em relação à prática de Jazz.



Variável	Categoria	Nº	%
Tempo de prática Jazz (anos)	6 - 9 anos	7	70,0
	10 - 12 anos	3	30,0
Idade de Início da prática	7 - 9 anos	2	20,0
	10 - 12 anos	8	80,0
Tempo de treino semanal (horas)	4 - 5 hr	6	60,0
	7 - 10 hr	4	40,0
Pratica de outra atividade física	Sim	6	60,0
	Não	4	40,0
Sintomatologia	Sem dor	0	0,0
	Com dor	10	10,0
Frequência de sintomatologia	2-5 vezes semanais	5	50,0
	Todos os dias	5	50,0
Tratamento fisioterapêutico prévio de coluna	Não realizou	10	10,0
	Realizou	0	0,0

As bailarinas apresentaram tempo de treino médio de 5,9 horas semanais, além de todas as avaliadas apresentaram dor na coluna, com média de 5 dias na semana; e nenhuma delas realizou tratamento fisioterapêutico para este fim (Tabela 1).

Tabela 2 – Mobilidade de extensão da coluna x Resistência abdominal da amostra.

Variável		Resistência Abdominal						Total	
		Muito fraco	Fraco	Media -	Médio	Media +	Bom		Excelente
Mobilidade de extensão da coluna	Normal (até 2,5cm)	0	0	1	0	0	0	0	1
	Hiperextensibilidade leve (2,6 - 4,5cm)	0	0	3	2	0	0	0	5
	Hiperextensibilidade moderada (4,6-6,5cm)	0	1	0	1	0	0	0	2
	Hiperextensibilidade acentuada (6,6 >cm)	0	1	0	1	0	0	0	2
Total		0	2	4	4	0	0	0	10

Segundo a variável de mobilidade de extensão da coluna vertebral, a grande maioria apresentou uma hiper mobilidade, a qual embora seja vista como algo vantajoso as bailarinas, essa hiperestimulação pode causar consequências negativas a fisiologia corporal das mesmas. Além disso, a média da resistência abdominal foi considerada “média menos” (abaixo da normal), isso pode ser explicado pelo fato de adotarem uma postura sentada em um grande período de seus dias, como também por ser muito alongado durante o movimento de extensão



da coluna e menos estimulado nos treinos. Visto que cada músculo desempenha função de contração e relaxamento, logo precisa ser tanto forte como flexível; sabendo disso, com a contração dos extensores da coluna ela realiza um movimento de extensão e conseqüentemente ocorre um estiramento dos músculos antagonistas, os abdominais, sendo assim, por ser muito estimulado e apresentarem uma grande amplitude neste movimento, podemos dizer que ocorre um alongamento excessivo dos abdominais, e sem um treinamento focado a esse grupo muscular, as bailarinas podem vir a desenvolver uma baixa resistência abdominal, também encontrado no estudo.

DISCUSSÃO

Sendo assim, foi possível verificar que as bailarinas da amostra apresentaram uma hiperextensibilidade muito acentuada da coluna vertebral, embora isso seja visto como algo vantajoso e considerado um objetivo entre as praticantes de forma a alcançar movimentos com beleza e perfeição das técnicas, em contrapartida essa hiperestimulação, como citado por Silva et al. (2013), pode causar conseqüências negativas a fisiologia corporal das mesmas, de forma a gerar um comprometimento da coluna vertebral, sendo esta uma importante estrutura para a sustentação do corpo, afetando diretamente a qualidade de vida das bailarinas, através de fraquezas e quadros dolorosos, como apresentado nas tabelas.

Ademais, é possível observar que as avaliadas apresentaram uma resistência abdominal de médio a fraca, podendo ser explicado pelo fato de adotarem uma postura sentada em um grande período de seus dias, visto que desequilíbrios musculares, uma vez formados, são facilmente perpetuados pela inibição recíproca, em que os músculos mais tensos inibem continuamente os seus antagonistas que acabam sendo enfraquecidos, perpetuando assim um problema (LIEBENSON; LARDNER, 1999). Como também pode ser explicado pelo fato de que a flexibilidade muscular e mobilidade articular são os principais componentes físicos que os bailarinos procuram melhorar. E como explica Watkins e Clarkson (1990), os músculos atuam em duplas: enquanto um se contrai, o outro se estende, sendo o músculo que realiza a contração é denominado agonista, enquanto aquele que se estende é o antagonista, assim, cada músculo pode desenvolver ambas as funções e, por isso, precisa ser forte e flexível ao mesmo tempo. Assim, se houver um desequilíbrio na força ou na flexibilidade entre um par de



músculos, ou seja, caso um músculo for alongado em excesso, o seu antagonista pode ser acometido por uma fraqueza, além de que, a forma como um movimento é executado pode levar a prejuízos ao indivíduo.

Sendo relevante citar que o Jazz exige várias competências de suas praticantes, desde mobilidade, força e resistência, de forma a contemplar um bom desempenho físico e manutenção corporal global. Sabendo disso, Silva et al. (2013) afirmaram que a musculatura abdominal é de extrema importância para a proteção da coluna e para manter o equilíbrio do corpo, o qual se modifica de acordo com as necessidades, ou seja, realiza compensações quando há fraqueza ou estresse de alguma estrutura muscular. Portanto, a elaboração e implementação de treinos complementares, voltados à resistência abdominal podem ter a capacidade de harmonizar posturas e movimentos das bailarinas de modo a prevenir compensações e sobrecargas, e assim, maximizar seu potencial de dança.

CONCLUSÃO

Na pesquisa em questão, seus achados retratam um desequilíbrio entre mobilidade e resistência de tronco, visto que nos resultados obtidos foi identificado que as participantes apresentaram uma hiperextensibilidade em extensão da coluna vertebral, a qual é hiperestimulada durante a prática da atividade, e uma resistência abdominal de médio a fraca, possivelmente por ser alongada durante o movimento de extensão da coluna, como também, a fraqueza acarretada pela posição sentada adotada por um grande período de tempo diário pelas bailarinas, a qual estimula uma flexão de tronco e possível redução da força dos abdominais.

Sendo assim, o estudo busca contribuir ao conhecimento tanto das bailarinas, como dos professores de dança, e assim auxiliar na elaboração e implementação de treinos complementares, voltados à resistência abdominal, em aderir uma postura adequada durante estudo/trabalho, de forma especial ao sentar, para garantir uma relação recíproca equilibrada entre toda a cadeia muscular de tronco, sendo estas essenciais à estabilização do mesmo, além de que todos os músculos precisam ser tanto fortes como flexíveis, visando uma potencialização dos treinos e melhora da performance no esporte, além de reduzir os riscos de lesões.



REFERÊNCIAS

ARTAXO, M. I.; MONTEIRO, G. A. Ritmo e Movimento: teoria e prática. (5ª ed.). São Paulo, 2013. Disponível em: <https://www.phorte.com.br/qualidade-de-vida-e-bem-estar/ritmo-e-movimento-5a-edicao-teoria-e-pratica>

LIEBENSON, C.; LARDNER, R. Identification and Treatment of Muscular Chains. **Dynamic Chiropractic**, 1999. Disponível em: <https://dynamicchiropractic.com/article/36235-identification-and-treatment-of-muscular-chains>

LUCCA, L. L. et al. Força e flexibilidade de bailarinas e mulheres irregularmente ativas. *Revista Scientia*, 2019. Disponível em: <https://revistas.unibh.br/dcbas/article/view/2468>

MACEDO, C. G. Caracterização do treinamento e do gasto energético de praticantes de dança contemporânea e do ballet clássico. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Goiás**, Goiás, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/conex.v8i2.8637745>

PRATI, S. R.; PRATI, A. R. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 1, p. 81-87, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/%25x>

SILVA, F. A. et al. Desvios posturais, índices de dor e resistência muscular localizada abdominal em bailarinas de jazz. **Revista Biomotriz**, p.11-12, 2013. Disponível em: <https://docplayer.com.br/23632055-Desvios-posturais-indices-de-dor-e-resistencia-muscular-localizada-abdominal-em-bailarinas-de-jazz.html>

SILVA, V. R. L. et al. Avaliação da Flexibilidade e Análise Postural em Atletas de Ginástica Rítmica Desportiva Flexibilidade e Postura na Ginástica Rítmica e Postura na Ginástica Rítmica. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 2008. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1218>

WATKINS, A.; CLARKSON, M. P. Dancing longer dancing stronger: a dancer's guide to improving technique and preventing injury. Pennington, NJ: **Dance Horizons Book**, 1990. Disponível em: <https://www.amazon.com/Dancing-Longer-Stronger-Improving-Preventing/dp/0916622983>

