

## **O USO DA REFLEXOLOGIA PODAL NO CONTROLE DE DORES MUSCULOESQUELÉTICAS EM BAILARINAS CLÁSSICAS.**

Gabriela Godinho Bernardes Arnaud dos Santos<sup>1</sup>, Yasmim Rabelo Neri<sup>1</sup>, Pedro Savio Macedo de Almeida<sup>2</sup>, Rita Cristina Cotta Alcantara<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Acadêmicas do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA), Belém, Pará, Brasil.

<sup>2</sup>Mestre em Genética e Biologia Molecular pela Universidade Federal do Pará (UFPA), Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA), Belém, Pará, Brasil.

<sup>3</sup>Mestre em Saúde, Ambiente e Sociedade na Amazônia no programa de Pósgraduação vinculado ao Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Pará (UFPA), Docente Titular do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA), Belém, Pará, Brasil.

## O USO DA REFLEXOLOGIA PODAL NO CONTROLE DE DORES MUSCULOESQUELÉTICAS DE BAILARINAS CLÁSSICAS.

## THE USE OF PEDAL REFLEXOLOGY IN THE CONTROL OF MUSCULOSKELETAL PAIN OF CLASSIC DANCERS.

**RESUMO:** **Objetivo:** Analisar os efeitos da reflexologia podal no controle da dor musculoesquelética em bailarinas clássicas. **Material e Método:** Possuiu um total de amostra de 9 participantes divididas em 3 grupos diferentes de tratamento: 1- reflexologia podal, 2- cinesioterapia convencional e 3- reflexologia podal e cinesioterapia convencional. Foi realizado 10 sessões, sendo 3 sessões por semana de 50 minutos cada. **Resultados:** O grupo com a associação das 2 técnicas de tratamento obteve o melhor resultado quando comparado às médias das variáveis, apresentando a maior queda de escore de dor, porém o grupo voltou com aumento na intensidade da dor após 30 dias. Além disso, foi possível observar que a faixa etária mais recorrente a apresentar os sintomas foi 19 aos 23 anos, sendo a lombalgia a queixa mais frequente. **Conclusão:** É importante a continuidade do acompanhamento fisioterapêutico e inserir reflexologia podal com a cinesioterapia no acompanhamento, proporcionando a essas bailarinas diversos benefícios podendo evitar futuros afastamentos dos treinos e palcos. **DESCRITORES:** Medicina Tradicional Chinesa, Fisioterapia, Dança.

**ABSTRACT:** **Objective:** To analyze the effects of foot reflexology in the control of musculoskeletal pain in classical dancers. **Material and Method:** It had a total sample of 9 participants divided into 3 different groups of treatment: 1- foot reflexology, 2- conventional kinesiotherapy and 3- foot reflexology and conventional kinesiotherapy. It was performed 10 sessions, being 3 sessions per week of 50 minutes each. **Results:** The group with the association of the 2 treatment techniques obtained the best result when compared to the averages of the variables, presenting the greatest drop in pain score, however the group returned with an increase in pain intensity after 30 days. Moreover, it was possible to observe that the most recurrent age group presenting symptoms was 19 to 23 years old, and low back pain was the most frequent complaint.

**Conclusion:** It is important to continue the physiotherapeutic monitoring and insert foot reflexology with kinesiotherapy in the monitoring, providing these

dancers with several benefits that may prevent future absences from training and stages.

KEY-WORDS: Chinese Tradicional, Physiotherapy Specialty, Dance.

## REFERÊNCIAS

1. Raja SN et al. Definição revisada de dor pela Associação Internacional para o Estudo da Dor: conceitos, desafios e compromissos. Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP). Diretoria da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor. 2020. Disponível em: [https://sbed.org.br/wpcontent/uploads/2020/08/Defini%C3%A7%C3%A3o-revisada-de-dor\\_3.pdf](https://sbed.org.br/wpcontent/uploads/2020/08/Defini%C3%A7%C3%A3o-revisada-de-dor_3.pdf)
2. Moura PV, Silva EAPC, Silva PPC, Freitas CMSM, Caminha IO. O significado da dor física na prática do esporte de rendimento. Rev. Bras. Cienc. Esporte. 2013; 35(4): 1005-1019.
3. Hawker G. A .The assessment of musculoskeletal pain. Clin Exp Rheumatol. 2017; 107(5):8-12.
4. Janeiro IMI. Fisiologia da dor. [Dissertação]. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; 2017.
5. Orr PM, Shank BC, Black AC. The Role of Pain Classification Systems in Pain Management. Crit Care Nurs Clin North Am. 2017; 29(4): 407-418.
6. Smith TO, Davies L, Medici A, Hakim A, Haddad F, Macgregor A. Prevalence and profile of musculoskeletal injuries in ballet dancers: A systematic review and meta-analysis. Phys Ther Sport. 2016; 19: 50 - 56.
7. Simões RD, ANJOS AFP. O ballet clássico e as implicações anatômicas e biomecânicas de sua prática para os pés e tornozelos. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. 2010; 8(2): 117-132.
8. Aquino CF, Cardoso VA, Machado NC, Franklin JS, Augusto VG. Análise da relação entre dor lombar e desequilíbrio de força muscular em bailarinas. Fisioter. Mov. 2010; 23(3): 399-408.
9. Grando TC, Frias RS. Eficácia de um Protocolo de Cinesioterapia no Tratamento da Dor, Mobilidade Lombar e Capacidade Funcional em

- Indivíduos com Lombalgia. [Tese]. Foz do Iguaçu: Centro Universitário UniAmerica; 2019.
10. ALVES AV et al. Impacto da cinesioterapia na discinesia escapular: revisão integrativa. *Braz. J. of Develop.* 2020; 6(8): 60047 - 60057.
  11. Hecker CD, Melo C, Tomazoni SS, Martins RABL, Junior ECPL. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia - um ensaio clínico randomizado. *Fisioter. mov.* 2011; 24(1): 57-64.
  12. Gosling AP. Mecanismo de ação e efeitos da fisioterapia no tratamento da dor. *Revista Dor.* 2013; 13(1): 65-70.
  13. Michael L. Reflexologia Podal No Bem Estar Corporal. [Tese]. Ijuí: UNIJUÍ; 2018.
  14. Ernest E, Posadzki P, Lee MS. Reflexology: an update of a systematic review of randomised clinical trials. *Maturitas.* 2011; 68(2): 116-20.
  15. Galleati VC, Guerrero TC, Beinott F. Reflexologia Podal: Uma Terapia Alternativa. *Revista Científica da FHO|UNIARARAS.* 2015; 3(1): 47-53.
  16. Medeiros GMS, Sasso TMD, Schlindwein AD. Resultados da reflexoterapia na dor lombar aguda da equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado controlado. [Dissertação]. Florianópolis: UFSC; 2016.
  17. Lee J, Han M, Chung Y, Kim J, Choi J. Effects of Foot Reflexology on Fatigue, Sleep and Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Korean Acad Nurs.* 2011; 41(6): 821-833.
  18. Lampe J, Borgetto B, Groneberg DA, Wanke EM. Prevalence, localization, perception and management of pain in dance: an overview. *Scand J Pain* 2018; 18(4): 567–574.
  19. JACOBS, C.L. et al. Musculoskeletal Injury in Professional Dancers: Prevalence and Associated Factors: An International Cross-Sectional Study. *Clin J Sport Med.* 2017; 27(2): 153- 170.
  20. Sabo M. Physical Therapy Rehabilitation Strategies for Dancers: A Qualitative Study. *Journal of Dance Medicine & Science.* 2013; 17(1): 11–17.
  21. Schweich LC, Gimelli AM, Elostá MB, Matos WSW, Martinez PF, Júnior SAO. Epidemiologia de lesões musculoesqueléticas em praticantes de ballet clássico. *Fisioter. Pesqui.* 2014; 21(4): 353-358.

22. Song HJ, Son H, Seo HJ, Lee H, Choi SM, Lee S. Effect of selfadministered foot reflexology for symptom management in healthy persons: a systematic review and meta-analysis.  
Complement Ther Med. 2015; 23(1): 79 – 89.
23. Franca D, Fernandes V S, Cortez CM. Acupuntura cinética como efeito potencializador dos elementos moduladores do movimento no tratamento de lesões desportivas. Fisioterapia Brasil. 2004; 5(2): 111-118.