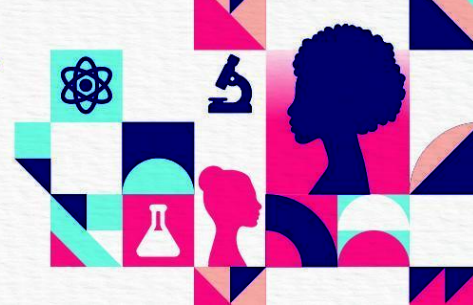


**EVENTO: XXVII JORNADA DE EXTENSÃO | SALÃO DO CONHECIMENTO UNIJUÍ 2026**

HIPERMIBILIDADE E SÍNDROME DO PESCOÇO DE TEXTO NA DANÇA INFANTIL: ESTUDO DE CASO NO CADAGY

SUJEITO: Um estudo de caso na Cia Cadagy**Isadora Valentina Gomes da Silva¹, Dionatan Mânica dos Santos²**

¹ Estudante do curso de Fisioterapia, bolsista do PROGRAMA UNIJUÍ DE INCENTIVO AO ESPORTE E CULTURA.

² Produtor cultural do projeto CIA CADAGY CORPO E MOVIMENTO, Unijui.

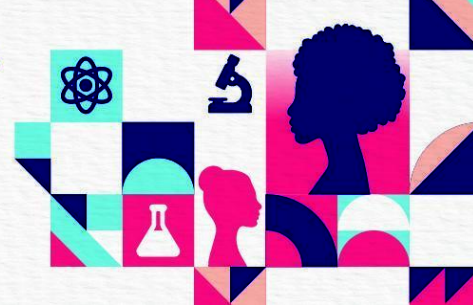
INTRODUÇÃO

O movimento humano transcende a dimensão estritamente mecânica, constituindo-se como um pilar essencial para a promoção da saúde, a longevidade funcional e a principal ferramenta de expressão artística e corporificada da alma do bailarino. Contudo, no contexto contemporâneo, as bailarinas do Grupo Cadagy vivenciam um expressivo paradoxo físico: embora demonstrem alto rendimento técnico, vigor muscular e elevado esforço físico durante os ensaios de dança, passam seus períodos de repouso e lazer submetidas ao comportamento sedentário prolongado e ao uso excessivo de telas interativas, como smartphones e tablets.

Esse hábito característico da era digital fomenta o surgimento da Síndrome do Pescoço de Texto (Text Neck Syndrome), uma condição emergente de sobrecarga mecânica postural decorrente da flexão anterior repetitiva e sustentada da coluna cervical para interagir com dispositivos eletrônicos móveis. Em bailarinos infantis, essa desordem postural apresenta contornos ainda mais alarmantes quando associada à hipermobilidade articular sistêmica — condição clínica caracterizada pela amplitude de movimento articular além dos limites fisiológicos normais decorrente da frouxidão ligamentar. A hipermobilidade predispõe a criança a déficits proprioceptivos, instabilidade articular crônica e falhas no controle motor fino.

Fundamentado nos preceitos do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 da Organização das Nações Unidas (ONU) — voltado à garantia de Saúde e Bem-Estar em todas as idades —, este trabalho justifica-se pela urgência em proteger a integridade musculoesquelética no desenvolvimento infantil e prevenir disfunções posturais definitivas na carreira de jovens artistas. O objetivo deste estudo de caso é relatar as repercussões biomecânicas da postura de tela em uma bailarina mirim hipermóvel e avaliar o impacto de uma abordagem terapêutica integrada que une exercícios lúdicos propostos pelo professor de dança com intervenções cinesioterapêuticas específicas da fisioterapia esportiva para a otimização da estabilização postural e do controle motor.

METODOLOGIA



Este trabalho caracteriza-se como um estudo de caso clínico-pedagógico, de natureza qualitativa e descritiva, desenvolvido no âmbito do projeto de extensão Cia Cadagy da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIÚ), conduzido por uma acadêmica bolsista do curso de Fisioterapia sob orientação docente. A participante do estudo foi uma criança, bailarina ativa do grupo infantil da Cia Cadagy, diagnosticada com hipermobilidade articular sistêmica, que apresentava queixas frequentes de desconforto na região cervical e dorsal, acompanhadas de um nítido padrão de "postura de tela" fora dos palcos (projeção anterior da cabeça, protração escapular e ombros caídos).

A metodologia foi estruturada em duas etapas complementares:

1. Revisão Bibliográfica Integrativa: Mapeamento da literatura científica especializada nas bases de dados SciELO e PubMed, utilizando os descritores em saúde "Text Neck", "Biomecânica" e "Fisioterapia". A busca visou fundamentar o impacto do tempo de tela na postura infantil e selecionar evidências sobre intervenções cinesioterapêuticas e proprioceptivas (COSTA et al., 2024; HEALTHLINE, 2022; MANGIARELLI REHABILITATION, 2022).

2. Aplicação de Protocolo Cinesioterapêutico Integrado: Planejamento e execução de um protocolo de intervenção com duração de oito semanas, com encontros semanais e monitoramento contínuo do alinhamento postural estático e dinâmico. O protocolo integrou de forma sinérgica exercícios lúdicos de conscientização corporal propostos pelo professor de dança com técnicas de fortalecimento e estabilização escapular prescritas pela acadêmica de fisioterapia (FAIRFIELD PHYSIOTHERAPY, 2022; NORTHEAST SPINE AND SPORTS MEDICINE, 2022).

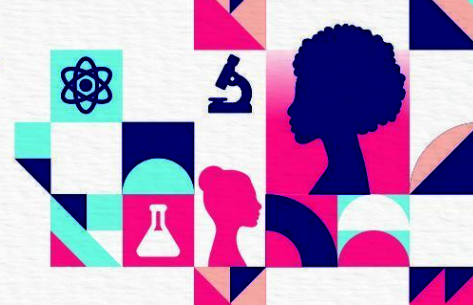
RESULTADOS

A avaliação física e cinesiológica inicial da aluna criança confirmou que a frouxidão ligamentar decorrente da hipermobilidade articular comprometia a resposta dos mecanorreceptores e o controle motor fino, favorecendo o surgimento de desvios posturais acentuados e hiperextensões articulares nocivas sob a fadiga postural do uso de telas. A partir desse diagnóstico funcional, a equipe estruturou um plano de ação conjunto:

A) Propostas Pedagógicas do Professor de Dança:

- **Exercício do "Cabo de Vassoura":** Estratégia lúdica de biofeedback tátil na qual a aluna executava sequências e posturas da dança mantendo um bastão leve de madeira (cabo de vassoura) alinhado em três pontos anatômicos estratégicos da coluna: região occipital (cabeça), torácica (costas) e sacro (quadril). O bastão atuou como um delimitador mecânico rígido, oferecendo estímulo somatossensorial constante para que a criança percebesse e corrigisse a anteriorização da cabeça e a hiperextensão articular durante a execução técnica (HEALTHLINE, 2022).

- **Abdominal "Paraquedas" (Extensão Dorsal):** Atividade dinâmica realizada em decúbito ventral, na qual a criança simulava a abertura de um paraquedas ao elevar ativamente o tórax, os braços e os membros inferiores do solo de forma sustentada. O objetivo focado foi o fortalecimento da musculatura estabilizadora profunda do core, eretores da espinha e glúteos (HEALTHLINE, 2022; NORTHEAST SPINE AND SPORTS MEDICINE, 2022).



B) Intervenções Cinesioterapêuticas da Fisioterapia Esportiva:

- **Remada Fechada com Foco em Retração Escapular:** Movimentos ativos de tração horizontal prescritos para fortalecer especificamente os músculos romboides (maior e menor) e o trapézio (porções média e inferior), combatendo a protração escapular induzida pela posição sentada de tela (MANGIARELLI REHABILITATION, 2022).
- **Exercícios com Faixas Elásticas de Resistência Progressiva (Thera-Band):** Uso de faixa elástica de resistência adaptada à faixa etária para a realização de rotação externa de ombros e abdução horizontal, visando a estabilização dinâmica da cintura escapulotorácica e o fortalecimento do manguito rotador (MANGIARELLI REHABILITATION, 2022; NORTHEAST SPINE AND SPORTS MEDICINE, 2022).

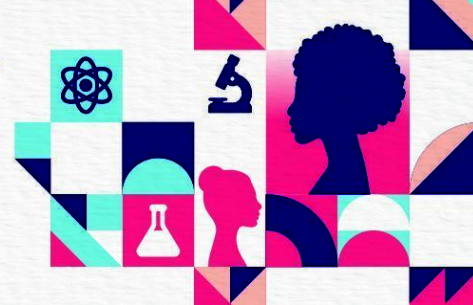
A implementação integrada do protocolo promoveu ganhos expressivos e imediatos na autopercepção corporal e no alinhamento postural da criança. O uso do cabo de vassoura gerou uma evolução visível no controle do eixo vertical dinâmico da dança, permitindo a manutenção da postura ereta de forma autônoma. Simultaneamente, o fortalecimento muscular direcionado reduziu integralmente as queixas de dor, desconforto e fadiga na região cervical e dorsal ao final dos ensaios.

DISCUSSÃO

A análise biomecânica aplicada à coluna cervical demonstra que, em posição anatômica neutra (0° de flexão), a cabeça de uma criança exerce uma força peso equivalente a aproximadamente 4 a 5 kg sobre as vértebras cervicais. Contudo, à medida que a cabeça é inclinada anteriorizadamente para focar a tela de um dispositivo móvel, o braço de alavanca aumenta drasticamente o momento de força. Em um ângulo de 15° de flexão, a carga efetiva sobre a cervical sobe para aproximadamente 11 kg, atingindo expressivos 22 kg em uma inclinação de 45° (COSTA et al., 2024; FAIRFIELD PHYSIOTHERAPY, 2022; NORTHEAST SPINE AND SPORTS MEDICINE, 2022).

Em uma criança com hipermobilidade articular, esse estresse mecânico cumulativo reveste-se de especial gravidade. Como a estabilização passiva conferida por ligamentos e cápsulas articulares é deficiente devido à frouxidão do colágeno, a musculatura cervical e torácica é submetida a uma demanda contrátil excessiva e ininterrupta. Esse estado de hipersolicitação muscular culmina em contraturas defensivas dolorosas, fadiga precoce e desalinhamento esquelético crônico (COSTA et al., 2024).

A literatura científica enfatiza que a postura de text neck induz a um severo erro proprioceptivo, alterando o input do sistema somatossensorial cervical (COSTA et al., 2024; HEALTHLINE, 2022). Na dança clássica e contemporânea, a integridade proprioceptiva é pilar indispensável para o equilíbrio estático e dinâmico na postura em relevé e para a execução precisa do movimento de cabeça nos giros rápidos (spotting). Se a região cervical encontra-se rígida, dolorida ou fatigada pelo uso excessivo de telas, o spotting perde sua velocidade angular e coordenação temporal, forçando compensações biomecânicas desalinhadas no tronco que transferem forças de cisalhamento nocivas para os quadris, joelhos e tornozelos (COSTA et al., 2024).



Nesse contexto, a fundamentação científica das intervenções integradas justifica o sucesso do protocolo:

- **O "Cabo de Vassoura" atuou como uma potente ferramenta de biofeedback mecânico e tátil:** Em crianças hipermóveis, cujos mecanorreceptores articulares possuem limiar de resposta elevado devido à frouxidão tecidual, o contato físico triplo do bastão reeduca o sistema nervoso central, permitindo que o cérebro identifique com precisão os limites seguros do movimento e resgate a verticalidade ideal da coluna (plumb line) (FAIRFIELD PHYSIOTHERAPY, 2022; HEALTHLINE, 2022).
- **O Abdominal "Paraquedas":** Guarda correspondência direta com os princípios da clássica postura do arco (Bow Pose), promovendo o alongamento dinâmico e a abertura da cadeia muscular anterior (peitorais), enquanto fortalece vigorosamente a cadeia extensora dorsal e os estabilizadores abdominais profundos, revertendo o padrão cifótico característico do comportamento sedentário (HEALTHLINE, 2022; NORTHEAST SPINE AND SPORTS MEDICINE, 2022).
- **A Remada Fechada e o uso da Faixa Elástica (Thera-Band):** Corrigem diretamente a disfunção da Síndrome Cruzada Superior (Upper Crossed Syndrome). Ao fortalecer os retratores e depressores escapulares (romboides e trapézio médio/inferior) — habitualmente xalongados e inibidos pelo uso frequente de celulares —, o exercício reestabiliza a cintura escapular. Essa adequação cinesiológica possibilita a correta e graciosa sustentação dos braços na dança (port de bras) sem sobrecarregar o músculo trapézio superior e os elevadores da escápula (MANGIARELLI REHABILITATION, 2022; NORTHEAST SPINE AND SPORTS MEDICINE, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

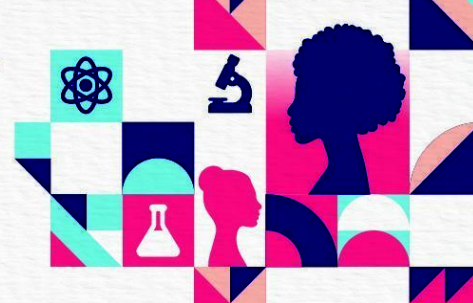
Este estudo de caso evidencia que a convergência entre a pedagogia lúdica da dança e a intervenção fundamentada da fisioterapia esportiva representa um caminho altamente eficaz e resolutivo no manejo de distúrbios posturais da era digital. Em bailarinas infantis com hipermobilidade articular, os prejuízos biomecânicos do tempo excessivo de tela e da postura sentada são amplificados, exigindo abordagens que conciliem engajamento lúdico e rigor científico.

A associação de exercícios pedagógicos divertidos, como o "cabo de vassoura" e o abdominal "paraquedas", com recursos cinesioterapêuticos específicos, como as remadas e a faixa elástica (Thera-Band), consolidou-se como uma estratégia valiosa de intervenção precoce. Tais ações não apenas neutralizaram os sintomas da Síndrome do Pescoço de Texto e restauraram o alinhamento corporal, mas também capacitaram a criança com noções de autopercepção e autocuidado postural, assegurando um movimento consciente, seguro e sustentável para a continuidade de sua trajetória artística na Cia Cadagy e a manutenção de sua saúde na infância.

PALAVRAS-CHAVE

Fisioterapia Esportiva. Hipermobilidade Articular. Cabo de Vassoura. Thera-Band. Criança.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



COSTA, Maria Vanessa dos Santos et al. Association of text neck with the appearance of neck pain: systematic review. Coluna/Columna, São Paulo, v. 23, n. 3, e285741, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1808-185120242303285741>. Acesso em: 16 jul. 2026.

FAIRFIELD PHYSIOTHERAPY. Physio for Neck Pain: How to Counteract Text Neck. Fairfield, 2022. Disponível em: <https://fairfieldphysiotherapy.com.au/physio-for-neck-pain-how-to-counteract-text-neck/>. Acesso em: 16 jul. 2026.

HEALTHLINE. Text Neck Treatment: Exercises, Prevention, and Yoga Poses. Healthline Media, 2022. Disponível em: <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/text-neck-treatment>. Acesso em: 16 jul. 2026.

MANGIARELLI REHABILITATION. Fixing Tech Neck with Physical Therapy. 2022. Disponível em: <https://www.mangiarellirehabilitation.com/blog/fixing-tech-neck-with-physical-therapy>. Acesso em: 16 jul. 2026.

NORTHEAST SPINE AND SPORTS MEDICINE. 11 Tips for Getting Rid of Tech Neck. 2022. Disponível em: <https://www.northeastspineandsports.com/blog/11-tips-for-getting-rid-of-tech-neck-northeast-spine-and-sports-medicine/>. Acesso em: 16 jul. 2026.