

Benefícios da aplicação de bandagem elástica funcional em bailarinos clássicos – Uma revisão de literatura.

The benefits of applying functional elastic bandage in classical dancers – A literature review.

Bruna Ferreira Aranha¹
Marcos Duarte Pires Junior²
Vanessa S. Borges Pestana³

Resumo

O balé clássico exige disciplina requerendo muito esforço físico e mental, por isso os índices de lesões neste grupo são altos. O tratamento e a prevenção para tais lesões é realizado por meio de da fisioterapia restaurando e mantendo a capacidade física e funcional do paciente. São usadas técnicas de terapia manual, além da aplicação da bandagem elástica funcional, que é uma fita adesiva, que consiste na colocação na superfície da pele, acompanhando o trajeto do músculo promovendo estímulo mecânico constante mantendo a comunicação com os tecidos e melhorando a motricidade de músculos fracos. O objetivo do estudo foi investigar os benefícios da bandagem elástica funcional em bailarinos clássicos. Foram utilizados banco de dados eletrônicos do Lilacs, Bireme, Scielo e Google Acadêmico, de 2003 a 2018. O princípio básico da bandagem elástica funcional é a correção promovendo a melhora da atividade muscular dando suporte durante as contrações, conseqüentemente, auxiliando no desempenho funcional, promoção de estímulos sensoriais na pele, aumento da propriocepção, ganho de amplitude de movimento articular, melhoria na circulação sanguínea e linfática e redução da dor pela liberação de aderências e reposicionamento das articulações. Dessa forma a fisioterapia associada ao método de bandagem elástica funcional é muito importante para a melhoria e a recuperação dos bailarinos clássicos. Torna-se possível a recuperação e a manutenção dos bailarinos sem que eles cessem tal atividade.

Palavras-chave: Balé, Bandagem Funcional, Fisioterapia

Abstract

Classic ballet requires discipline and a lot of physical and mental effort, thus, there are high rates of injuries in this group. Prevention and treatment for such injuries are accomplished through physiotherapy to restore and maintain the patient's physical and functional capacity. Manual therapy techniques are used, in addition to the application of the functional elastic bandage, an adhesive tape that consists of the placement on the surface of the skin, accompanies the muscle path and promotes constant mechanical stimulation to maintain communication with the tissues and to improve weak muscles motricity. The aim of this study was to investigate the functional elastic bandage benefits on classic ballet dancers. Electronic databases of Lilacs, Bireme, Scielo and Google Scholar were used from 2003 to 2018. The basic principle of functional elastic bandage is the correction that improves muscular activity and gives support during contractions, consequently, it aids in functional performance, promotion of sensorial stimuli in the skin, increasing in the proprioception, gain in joint range of motion, improvement in the blood and lymphatic circulation and reduction of pain by the release of adhesions and repositioning of the joints. Thus, the physical therapy

¹ Acadêmica do 8º termo do curso de Fisioterapia no Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba-SP

² Acadêmico do 10º termo do curso de Fisioterapia no Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba-SP

³ Fisioterapeuta, especialista em Fisioterapia Hospitalar pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto-FAMERP, Orientadora de estágio supervisionado das áreas cardiopulmonar e ortopedia do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba-SP

associated with the functional elastic bandage is too important for the improvement and recovery of classic ballet dancers without ceasing such activity.

Key words: Ballet, Athletic Tape, Physical Therapy Specialty

Introdução

A história do ballet começou há 500 anos na Itália, época em que os nobres italianos divertiam seus ilustres visitantes com espetáculos de poesia, música, mímica e dança, com graciosos movimentos acompanhados de um vestuário feito com material e ornamento pesado. O primeiro registro foi em 1489, comemorando o casamento do Duque de Milão com Isabel de Árgon quando a italiana Catarina de Medicis casou-se com o rei Henrique II e se tornou rainha da França, introduziu esse tipo de espetáculo na corte francesa com grande sucesso e o mais belo e famoso espetáculo oferecido foi em 1581, para celebrar o casamento da irmã de Catarina, na sala *Le Petit-Bourbon*, em Paris, foi apresentado "*Le ballet Comique de la Reine*" (O Balé Cômico da Rainha). Esse ballet durava de 5 a 6 horas e fez com que a rainha fosse invejada por todas as outras casas reais europeias [1].

No Brasil, o Ballet deu início em 1927, quando fundada a Escola de Danças Clássicas do Teatro Municipal do Rio de Janeiro, pela bailarina russa Maria Oleneva. Assim formava o corpo de baile, com uma aula inaugural, no dia 11 de abril [2].

O balé clássico apresenta uma tradição histórica que exige de seus bailarinos muita disciplina. E no decorrer de sua evolução, foi tornando-se cada vez mais complexo, requerendo muito esforço físico e mental de seus praticantes; por tal motivo, os índices de lesões nesse grupo são altos. Sua prática exige continuidade, individualidade, precisão, coordenação, flexibilidade, lateralidade, noção espacial, condicionamento físico e expressão corporal. Todos os exercícios requerem extrema exigência como os exercícios de aquecimento, alongamento, saltos e giros, equilíbrio, das amplitudes extremas de movimento, das forças dinâmicas, estáticas e explosivas, do trabalho sobre a sapatilha de ponta, das resistências aeróbicas e anaeróbicas. É necessário frisar a importância do alto grau de aptidão física dos adeptos a essa modalidade, pois são submetidos a rotinas intensas de treinamento, a fim de alcançar os quesitos para a dança ser desenvolvida com perfeição [3].

Com tamanha exigência e sobrecarga elevada, a prática dessa modalidade pode levar à instalação de lesões musculoesqueléticas, tais como, desordens

articulares, fraturas e afecções lombares, encurtamento muscular, hipermobilidade e fraqueza muscular, além das abrasões dérmicas e bolhas que dificultam o desempenho. Frequentemente são destacados sintomas dolorosos durante a prática dos movimentos e posições, pois levam ao estresse mecânico. As maiores prevalências de lesões são nos membros inferiores e coluna lombar devido à postura sustentada e movimentos repetitivos de grande amplitude articular de tronco e quadril, onde se trabalha exaustivamente a região lombar sobrecarregando joelhos, tornozelos e pés [4].

Como essa modalidade possui alguns movimentos específicos, o trabalho incorreto tem grande influência no surgimento dessas lesões. As articulações são afetadas pela instabilidade da coluna e o desalinhamento na linha da pelve. A incorreção é devida a uma flexão ou hiperextensão excessiva, resultante do movimento pélvico posterior ou anterior, exercendo uma sobrecarga de peso nos membros inferiores [5].

O tratamento para tais lesões, bem como, na prevenção, é realizado por meio da fisioterapia com condutas que tem a finalidade de restaurar, desenvolver e manter a capacidade física e funcional do paciente. No tratamento fisioterápico de bailarinos são usadas técnicas de terapia manual, com uma abordagem curativa que minimiza os prejuízos de lesões crônicas e agudas sempre com enfoque no retorno a prática profissional [6].

Um outro recurso utilizado é a aplicação da bandagem elástica funcional, que é uma fita adesiva, que consiste na colocação na superfície da pele, acompanhando o trajeto do músculo, a fim de promover estímulo mecânico constante, manter a comunicação com os tecidos, melhorar a motricidade de músculos fracos e circulação sanguínea [7].

O objetivo do presente estudo foi investigar os benefícios da bandagem elástica funcional em bailarinos clássicos.

Material e Método

O presente trabalho foi realizado por meio de uma revisão de literatura utilizando os seguintes materiais: artigos científicos, teses, livros didáticos e documentações. Para isso, foram utilizados como fonte de pesquisa o banco de

dados eletrônico de sites como: Lilacs, Bireme, Scielo e Google Acadêmico. Pesquisando artigos dos anos de 2003 a 2018.

Tabela e Resultados

Autor Ano	Tipo de exercício	Resultado	Tipo de análise
Monteiro HL, Grego LG. (2003)	Terapia Manual	Restaura, desenvolve e mantém a capacidade física e funcional do paciente.	Quantitativo e Qualitativo
VOLL, (2017)	PG. Bandagem Elástica Funcional	Promove estímulo mecânico constante, mantém a comunicação com os tecidos, melhora a motricidade de músculos fracos e circulação sanguínea.	Qualitativo.
Azevedo DL.	Bandagem Elástica Funcional	Estabilidade corporal, proteção articular, correção e alinhamento dos segmentos, modificações biomecânicas do movimento e propriocepção.	Qualitativo.
Alonso AC, Santos LR, Baron C, Ayama S, Junior BVG. (2015)	Bandagem Elástica Funcional	Promoção de estímulos sensoriais da pele, aumento da propriocepção, ganho de ADM, melhoria na circulação sanguínea e linfática e redução da dor e reposicionamento das articulações.	Quantitativo e Qualitativo
Kurebayashi CA, Sugitani CY. (2015)	Bandagem Elástica Funcional	Analgesia, diminui a fadiga, contraturas e espasmos, inibe músculos hiperativos, drenagem dos fluidos corporais, trocas de pressão, realinhamento e estabilidade das estruturas.	Quantitativo e Qualitativo
Bordin S, Marini TC, Florianovicz VC, Pimentel LCGL. (2017)	Bandagem Elástica Funcional	Redução da dor, suporte durante as contrações musculares, melhora no padrão de marcha, melhora no desempenho funcional, promoção de estímulos sensoriais na pele, aumento da propriocepção, drenagem de líquidos corporais, ganho de amplitude de movimento.	Quantitativo e Qualitativo
Gonzalez M.	Price	Protege e inicia recuperação do	Qualitativo.

(2016)	Bandagem Elástica Funcional	tecido de forma mais rápida. Protege os ligamentos laterais do tornozelo, sem bloquear os outros movimentos, possibilitando a manutenção sem o agravamento da lesão.	
Cockles HLL. (2015)	Bandagem Elástica Funcional	Prevenir lesões musculoesqueléticas, corrigir a postura em bailarinas clássicas, e melhora no desempenho das praticantes do ballet.	Quantitativo e Qualitativo
Rose K. (2012)	Bandagem Elástica Funcional	Permite a execução dos movimentos prevenindo de novas lesões e correção da postura do bailarino	Qualitativo.
Futakawa A. (2018)	Bandagem Elástica Funcional	Melhora o desempenho geral da dança, maximiza a força muscular, aumenta a amplitude de movimento articular, diminui fadiga.	Quantitativo e Qualitativo
Eusébio R. (2017)	Bandagem Elástica Funcional	Regeneração tecidual do organismo, suporte e apoio aos músculos, tendões, ligamentos e articulações sem restringir o seu movimento, promovendo um funcionamento normal e natural das estruturas.	Qualitativo.

Tabela de artigos com os autores e seus respectivos exercícios com resultados e o tipo de análise.

O estudo foi realizado a partir de 21 artigos no total, dentre eles, 13 foram discutidos e 11 foram analisados conforme a tabela. Todos os autores concordaram entre si que a bandagem elástica funcional pode ser muito eficaz e trazer diversos benefícios; 6 enfatizaram a melhora do desempenho funcional; 3 ressaltaram o suporte e apoio com a não restrição do movimento; 8 descreveram sobre promoção de estímulos sensoriais da pele, circulação sanguínea e linfática, drenagem dos fluidos corporais e trocas de pressão; 5 entenderam que a técnica associada ao tratamento convencional mostrou-se mais eficaz.

Discussão

A Bandagem elástica funcional, também conhecida como Kinesio taping, foi desenvolvida no Japão em 1973 por Kenzo Kase. É um método relativamente novo, mas que tomou grandes proporções após alguns eventos como os jogos olímpicos. A bandagem elástica funcional é muito utilizada na medicina esportiva e na reabilitação de disfunções musculoesqueléticas, pois aumenta a estabilidade

corporal, proteção articular, correção e alinhamento dos segmentos, modificações biomecânicas do movimento e propriocepção [8].

O princípio básico da bandagem elástica funcional é a correção promovendo a melhora da atividade muscular dando suporte durante as contrações, conseqüentemente, auxiliando no desempenho funcional; promoção de estímulos sensoriais na pele, aumento da propriocepção, ganho de amplitude de movimento articular, melhoria na circulação sanguínea e linfática e redução da dor pela liberação de aderências e reposicionamento das articulações [9].

Na atuação das funções dérmicas causa analgesia resultante da tensão, elevação e tração da bandagem na pele agindo sobre os mecanorreceptores, das funções musculares leva a estímulos durante movimento que diminui a fadiga, contraturas e espasmos ou inibição para músculos hiperativos, das funções linfáticas realiza drenagem dos fluidos corporais pela elevação da pele por meio das circunvoluções que promovem trocas de pressão e das funções articulares promove realinhamento e estabilidade das estruturas [10].

Suas contraindicações são presença de alergias ao material (indicados por ardor, vermelhidão e coceira na aplicação), escamações na pele, pontos cirúrgicos, cicatrizes recentes, psoríase, bolhas, tumores, verrugas, roturas tendinosas ou ligamentares, fraturas, varizes, feridas abertas e trombose venosa profunda [11].

De acordo com um estudo realizado sobre os efeitos agudos da bandagem elástica funcional na atividade muscular, na Universidade Nove de Julho em São Paulo, em 2017, a bandagem deve ser aplicada de acordo com o objetivo, sendo que, para inibir a ação do músculo, tem de ser aplicada da inserção para origem muscular; já para facilitar a função muscular, a colocação é da origem para inserção. Feita com polímero elástico e envolto em fibras de algodão, o que facilita a evaporação do suor, pode ser estirada longitudinalmente em até 140% em relação ao seu comprimento inicial e apresenta uma tensão que pode variar entre 0% (sem tensão) e 100% (tensão máxima); no entanto, ela já apresenta 25% de tensão quando retirada do papel [12].

Quanto maior a tensão e quanto maior for o segmento a ser aplicado, maior deverá ser a âncora e os níveis de tensões que podem ser aplicados são: 15-25% (leve – paper off) sensorial; 25-50% (moderado) sensorial; 50-75% (severo)

mecânico; 75-100% (total) mecânico. Com tensão mínima ou máxima, levará apenas 10 minutos para que o paciente não perceba mais a bandagem na pele e cerca de 20 minutos para que ela complete sua total aderência; é sugerido que esta permaneça de 3 a 5 dias [13,14].

Além da tensão da bandagem, ela pode variar quanto ao tipo de corte, por exemplo: em “Y” ao redor do músculo, geralmente da origem para inserção, a fim de diminuir afecções musculares; em “I” geralmente para diminuir dor e conter edemas; em “X” tem o mesmo princípio das em “Y e I”, entretanto, geralmente para os músculos que a origem e inserção podem se deslocar [15].

Segundo Gonzalez [16], a bandagem elástica funcional permite o máximo de movimento possível auxiliando na recuperação do organismo como um todo, podendo ser utilizada para limitar apenas o movimento da articulação lesada, acelerando o retorno à função. Ela descreve ainda que numa entorse com inversão do pé inicia-se o sistema PRICE, nas próximas 48h, com a utilização da bandagem para limitar apenas o movimento de abertura talo-fabular, protegendo os ligamentos laterais do tornozelo, sem bloquear os outros movimentos do pé, possibilitando a manutenção do bailarino em sua atividade, sem o perigo de agravamento da lesão.

O protocolo PRICE é derivado do inglês e consiste em: Protection (Proteção), Rest (Descanso), Ice (Gelo), Compression (Compressão) Elevation (Elevação); a fim de proteger a região lesada de forma que ela inicie sua recuperação o mais rápido possível [17].

Outro estudo realizado na Universidade Estadual da Paraíba no ano de 2015, avaliou as regiões corporais que apresentavam dores músculoesqueléticas nos bailarinos, antes e após o tratamento com a bandagem elástica funcional. Foi observado que a região inferior é a mais acometida e com a aplicação da bandagem terapêutica nos membros inferiores, houve também redução do quadro algico nos membros superiores [18].

Kevin Rose, quiroprata de San Diego, membro da Associação Internacional de Medicina e Ciências da Dança, com experiência em bailarinos desde iniciantes até profissionais, explica que o grau de estiramento da fita que determina a força da ação de recuo que pode ser para estimular ou relaxar um músculo. Cada aplicação pode ser adaptada às necessidades de uma dançarina, ela é colocada ao longo da

linha do músculo, que permite maior amplitude de movimento e também fornece equilíbrio articular [19].

Futakawa [20] realizou um trabalho intitulado “Tratamento para os Distúrbios dos Dançarinos: Análise dos Efeitos do Kinesio Taping no Movimento de Dançarinos” onde estudou os hábitos de movimento e estrutura corporal de um dançarino, o que durou cerca de um ano, comprovou que a consciência corporal poderia ser alterada e a qualidade da dança melhorada com o uso da terapia com bandagem elástica funcional em conjunto com outras formas de tratamento. Ele apresentou um caso de um instrutor de dança de 31 anos que estava há 12 anos na profissão, sua maior queixa era que quando seus músculos sofriam fadiga, ele era incapaz de executar os movimentos, além da forte tensão e a perda da curvatura do quadril e rigidez do tornozelo. Seu ombro esquerdo, por exemplo, e a região lombar (onde a fadiga se instalou), ambas as partes responderam bem à terapia com bandagem elástica funcional. Foram então aplicadas a cada grupo muscular.

Eusébio [21] afirma que esta técnica, por si só, não é 100% curativa, mas é uma excelente ferramenta ao tratamento convencional, pois os seus efeitos prolongam os resultados do tratamento. Tais características facilitam e aceleram o processo de regeneração tecidual do organismo, dando suporte e apoio aos músculos, tendões, ligamentos e articulações sem restringir o seu movimento, promovendo um funcionamento normal e natural das estruturas a regenerar.

Conclusão

Conclui-se que a fisioterapia associada ao método de bandagem elástica funcional é muito importante para a melhoria e a recuperação dos bailarinos clássicos, pois cerca de 80% dessa população apresentam uma grande chance de sofrer ou já sofreram com algum tipo de lesão, principalmente em membros inferiores e região lombar. O método mostra-se eficaz no tratamento, permitindo um alinhamento biomecânico articular que, conseqüentemente, diminui a dor e favorece a evolução do processo da reabilitação. Sendo assim, torna-se possível a recuperação e a manutenção dos bailarinos sem que eles cessem tal atividade.

Referências

- 1- Silverio, A. A História do Ballet. 2012 [acesso em 14 de abril de 2018]. Disponível em: <http://lojaanabotafogo.com.br/a-historia-do-ballet/>
- 2- Ferreira, M. Primeiros passos do balé clássico no Brasil. Tempos de Memórias: Vestígios, Ressonâncias e Mutações, Outubro de 2012; Porto Alegre. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais. Outubro de 2012 [acesso em: 10 de setembro de 2018]. Disponível em: http://www.portalabrace.org/viicongresso/completos/pesquisadanca/MirzaFerreira_PrimeirosPassosDoBaleClassicoNoBrasil.pdf
- 3- Salles, TA. Balé Clássico: principais lesões e um trabalho preventivo baseado na preparação física. 2008. 53f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008 [acesso em: 10 de dezembro de 2017]. Disponível em: www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000437305
- 4- Estele CW, Meereis CS, Teixeira GI, Pranke LFCL, Mota CB. Sintomatologia dolorosa em bailarinos: uma revisão. R. bras. Ci. e Mov 2013; (2):143-150 [acesso em: 10 de dezembro de 2017]. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3078>
- 5- Anile, I. Epidemiologia das lesões em bailarinas de dança clássica: “Método de Pilates como técnica terapêutica e/ou preventiva”. Uma revisão da Literatura. Universidade Fernando Pessoa FCS/ESS, 2016 [acesso em 15 de abril de 2018]. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/5669/1/PG_28092.pdf
- 6- Monteiro HL, Grego LG. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento. 2003. Motriz, Rio Claro, v.9, n.2, p. 63 – 71. Universidade Estadual Paulista - UNESP Bauru SP. [Acesso em: 13 set. de 2018]. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/09n2/Monteiro.pdf>
- 7- VOLL, PG. Tratamento fisioterapêutico com bandagem elástica. Blog 2017 [acesso em 15 de abril de 2018]. Disponível em: <http://blogfisioterapia.com.br/bandagem-elastica/>
- 8- Azevedo DL, Mejia D. Bandagem Funcional e Kinesio Tapping na Condromalácia Patelar [artigo de revisão]. Pós-graduação em Ortopedia e traumatologia, Faculdade FASAM. [Acesso em: 13 setembro de 2018] Disponível em: http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/37/09_-_Bandagem_Funcional_e_Kinesio_Tapping_na_CondromalYcia_Patelar.pdf
- 9- Alonso AC, Santos LR, Baron C, Ayama S, Junior BVG. O efeito do uso da bandagem funcional no tratamento da dor lombar em costureiras, estudo piloto, Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, 2015: 7 (1).
- 10- Kurebayashi CA, Sugitani CY. Eficácia da Bandagem Elástica Para o Ganho de Flexibilidade Cervical. 2015. TCC [graduação] – Curso de Fisioterapia, Unisalesiano Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Lins, 105. Disponível em: <http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/58547.pdf>
- 11- Machado LCOM, Matos, VG. Efeito da Bandagem Elástica nas Alterações Posturais do Paciente com Paralisia Cerebral. TCC [graduação]. – Curso de Fisioterapia, Faculdade de Pindamonhangaba, Pindamonhangaba, 2014. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.funvicpinda.org.br:8080/jspui/bitstream/123456789/269/1/MachadoMatos.pdf>

- 12- Bordin S, Marini TC, Florianovicz VC, Pimentel LCGL. Efeitos agudos da bandagem elástica na atividade muscular. *ConScientiae Saúde*, 2017;16(3):335-341. Universidade Nove de Julho São Paulo, Brasil [acesso em 12 de abril de 2018]. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/929/92953906004.pdf>
- 13- Kase K, Lemos TV, Dias EM. *Kinesio Taping® Introdução ao Método e Aplicações Musculares*. 1 ed. São Paulo: Andreoli, 2013.
- 14- Artioli DP, Bertolini,GRF *Kinesio taping: aplicação e seus resultados sobre a dor: revisão sistemática [artigo de revisão]*. *Fisioter. Pesqui. São Paulo* Jan./Mar. 2014; 21(1) [acesso em 08 de abril de 2018:]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/fp/v21n1/pt_1809-2950-fp-21-01-00094.pdf
- 15- Andrade J, Seixas MA, Rodrigues S. Os Efeitos da Banda Neuromuscular na Mobilidade da Coluna Lombar. 2014. 16 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2014.[Acesso em: 13 setembro de 2018] Disponível em: <http://bdigital.ufp.pt/handle/10284/4321>>.
- 16- Gonzalez M. Bandagem Elástica na Dança. Agosto de 2016 [acesso em 15 de abril de 2018]. Disponível em: <http://rmkinesio.com.br/2016/08/danca-x-bandagem-elastica/>
- 17- Faça o protocolo PRICE após uma lesão. *Optima Fisioterapia*: 2010. [acesso em 14 de abril de 2018]. Disponível em: <http://www.optimafisioterapia.com.br/artigos/9-blog/3-protocolo-price-apos-lesao>
- 18- Cockles HLL. Efeitos da Quiropraxia e da Bandagem Elástica nas Características Clínicas e Biomecânicas de Bailarinas Clássicas [trabalho de conclusão de curso]. Campina Grande: Universidade Estadual da Paraíba; 2015
- 19- Rose K. Kinesiology Tape for Dancers [periódico na internet]. Peak Form Health Center: Kriesi. Julho de 2012 - [acesso em 14 de abril de 2018]. Disponível em: <http://www.peakformhealthcenter.com/kinesiology-tape-for-dancers/>
- 20- Futakawa A. Tape Expert. Study Shows Kinesio Taping Aids Prevention of Disorders Among Dancers [periódico na internet]. Kinesiology tape info Center: 2018. [acesso em 14 de abril de 2018]. Disponível em: <http://www.kinesiologytapeinfo.com/study-shows-kinesio-taping-aids-prevention-of-disorders-among-dancers/>
- 21- Eusébio R. Fita kinésio | O que é? Para que serve? Benefícios. [página na internet]. My protein fuel your ambition: Novembro de 2017. [acesso em 14 de abril de 2018]. Disponível em: <https://pt.myprotein.com/thezone/treino/fita-kinesio-o-que-e-para-que-serve-beneficios/>