



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES
CURSO DE FISIOTERAPIA

**INCIDÊNCIA DE LESÕES ARTICULARES DE OMBRO EM PRATICANTES DE POLE
DANCE**

Ana Alice Alves Rodrigues
Natália Alves Rodrigues

Orientadora: Profª. Ma. Jaqueline Nascimento de Assis

Trindade - GO
2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES
CURSO DE FISIOTERAPIA

**INCIDÊNCIA DE LESÕES ARTICULARES DE OMBRO EM PRATICANTES DE
POLE DANCE**

Ana Alice Alves Rodrigues

Natália Alves Rodrigues

Trabalho de Conclusão do Curso (TCC),
apresentado ao Centro Universitário Goyazes,
Unigoyazes, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof^a. Ma. Jaqueline Nascimento de Assis

Trindade – GO

2024

Ana Alice Alves Rodrigues

Natália Alves Rodrigues

**INCIDÊNCIA DE LESÕES ARTICULARES DE OMBRO EM PRATICANTES DE POLE
DANCE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes como
requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia, aprovada pela seguinte banca
examinadora:

Prof^a. Ma. Jaqueline Nascimento de Assis
Centro Universitário Goyazes

Prof^a. Esp. Denise Ferreira
Centro Universitário Goyazes

Prof^a. Esp. Kátia Patrícia Gonçalves de Silva

Trindade – GO

04/12/2024

INCIDÊNCIA DE LESÕES ARTICULARES DE OMBRO EM PRATICANTES DE POLE DANCE

RESUMO

INTRODUÇÃO: O Pole Dance é um esporte que exige força, resistência, flexibilidade, consciência corporal e coordenação motora, além de ser uma atividade de alto impacto. Os praticantes de Pole Dance trabalham toda musculatura corporal. Acredita-se que esses praticantes estejam expostos a riscos de lesões articulares de ombro associadas à prática do esporte. **OBJETIVOS:** Analisar a incidência de lesões articulares em ombros de praticantes de Pole Dance. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal com abordagem quantitativa, realizado no estúdio de Pole Dance O Cisne Negro em Goiânia. Os critérios de elegibilidade foram mulheres de 18 a 40 anos, sem histórico de lesões ou queixas relacionadas ao ombro, e que praticam exclusivamente Pole Dance. **RESULTADOS:** A pesquisa foi feita com 28 participantes que foram selecionadas após os critérios de inclusão e exclusão. A média de idade das participantes foi 25,5 anos. Em relação ao IMC, 64,3% das participantes estão com peso normal, 25% com sobrepeso e 10,7% com obesidade grau I. Quanto à saúde, 85,7% não têm doenças pré-existentes, e 85,7% praticam outras atividades físicas, principalmente musculação (57,1%). A maioria (82,1%) tem acompanhamento profissional nas aulas. No entanto, 64,3% das participantes relatam dor articular, especialmente no ombro (65,2%) e na coluna (52,2%), indicando que, apesar do acompanhamento, lesões e desconfortos são comuns. **CONCLUSÃO:** Este estudo evidencia a alta incidência de lesões articulares no ombro entre praticantes de Pole Dance, ao mesmo tempo em que aponta para a importância de pesquisas futuras que ampliem o entendimento sobre os impactos dessa prática na saúde musculoesquelética.

Palavras-chave: Pole Dance. Lesões Articulares. Ombro. Atividade Física. Modalidade.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Pole Dance is a sport that requires strength, endurance, flexibility, body awareness and motor coordination, in addition to being a high-impact activity. Pole dancers

work all body muscles. It is believed that these practitioners are exposed to the risk of shoulder joint injuries associated with practicing the sport. **OBJECTIVES:** Analyze the incidence of shoulder joint injuries in pole dance practitioners. **METHODOLOGY:** This study aimed to conduct a cross-sectional study with the objective of analyzing the incidence of shoulder joint injuries in Pole Dance practitioners. The research classification regarding its study objectives was descriptive. Descriptive research aims to describe the characteristics of a phenomenon and uses standardized data collection techniques, such as questionnaires. The eligibility criteria included women aged 18 to 40 years, with no history of shoulder-related injuries or complaints, and who exclusively practiced pole dance. **RESULTS:** The research was carried out with 28 participants who were selected following the inclusion and exclusion criteria. The average age of the participants was 25.5 years old. In relation to BMI, 64.3% of participants are of normal weight, 25% are overweight and 10.7% are class I obese. Regarding health, 85.7% have no pre-existing diseases, and 85.7% practice other physical activities, mainly weight training (57.1%). The majority (82.1%) have professional support in classes. However, 64.3% of participants reported joint pain, especially in the shoulder (65.2%) and spine (52.2%), indicating that, despite monitoring, injuries and discomfort are common. **CONCLUSION:** This study highlights the high incidence of shoulder joint injuries among Pole Dance practitioners, while also pointing to the importance of future research that expands the understanding of the impacts of this practice on musculoskeletal health.

Keywords: Pole Dance. Joint Injuries. Shoulder. Physical Activity. Field of Sport.

INTRODUÇÃO

Atividade física é qualquer movimento realizado pelo corpo através do sistema muscular esquelético, resultando em um maior gasto energético do que em repouso. Para prevenir doenças e promover a saúde é importante praticar atividade física regularmente (Costa, 2019). A prática de exercícios físicos atualmente tem sido muito valorizada devido aos seus benefícios, como o aumento da força muscular, da flexibilidade, da resistência, e melhoria da aparência física (Fernandes, 2012).

Muitas mulheres buscam modalidades de exercício físico como o Pole Dance para ajudar na perda de peso e na manutenção de um estilo de vida saudável. O Pole Dance pode ser uma boa opção, pois consegue combinar elementos de dança e musculação, oferecendo um treino completo que pode queimar calorias e tonificar o corpo. Além desses benefícios, a prática regular de exercícios como o Pole Dance pode trazer adicionais à saúde, como melhoria da autoestima, aumento da energia e redução do estresse (Almeida, 2016).

O Pole Dance tem suas raízes na prática do Mallakhamb, que se originou na Índia antiga. O Mallakhamb significa "homem de força" ou "ginástica do poste", era uma forma de yoga praticada em um poste de madeira com cordas e tem registros que remontam ao século XII. Essa prática foi desenvolvida para melhorar a força, o equilíbrio e a flexibilidade dos praticantes, e, mais tarde, evoluiu para o que conhecemos hoje como Pole Dance (Almeida, 2016).

A prática do Pole Dance tem diversos benefícios musculoesqueléticos, incluindo o desenvolvimento e a manutenção da força muscular e da flexibilidade. É importante que o treinamento consiga abordar todos os grupos musculares de uma forma equilibrada, para evitar possíveis lesões. O Pole Dance pode contribuir para o bom funcionamento do sistema musculoesquelético, podendo promover uma melhor postura, coordenação motora e resistência muscular (Rosin *et al*, 2017).

A manutenção de níveis adequados de força muscular e flexibilidade é fundamental para o bom funcionamento do sistema musculoesquelético ao longo da vida. Esses fatores desempenham um papel crucial na preservação da saúde muscular e articular, ajudando a prevenir lesões, melhorar a postura e manter a mobilidade. O Pole Dance é uma atividade que consegue combinar exercícios de força e flexibilidade, o que pode ser uma ótima maneira de alcançar esses objetivos e promover a saúde musculoesquelética (Rosin *et al*, 2017).

Atualmente, tem sido reconhecido que o alongamento realizado após a sessão de treinamento pode ajudar a reduzir a tensão muscular. Podendo ocorrer devido a várias razões,

como, mudanças viscoelásticas nos tecidos musculares, que podem ajudar a liberar a tensão muscular adquirida durante a prática do exercício. Além disso, o alongamento também pode induzir a inibição reflexa dos músculos, o que pode resultar no aumento temporário da amplitude articular. Esses efeitos combinados podem ajudar a melhorar a flexibilidade e ajudar na recuperação muscular após o treinamento (Rosin *et al*, 2017).

Devido aos grandes esforços físicos que o Pole exige, podem ocorrer lesões leves ou graves. Foi realizado um estudo sobre a incidência de lesões no Pole Dance, em que dados foram recolhidos a partir de um inquérito online através de plataformas de redes sociais durante 2 semanas em março de 2019. As lesões mais relatadas foram as lesões relacionadas ao ombro (54,5%), ao punho (34,2%) e costas (24,7%). Sendo 75,5% das lesões foram sofridas de forma aguda (Lee, Lin, Tan, 2019).

O ombro é uma articulação composta por ossos, músculos, tendões e ligamentos que trabalham juntos para permitir uma ampla gama de movimentos e estabilidade (Feitosa *et al*, 2021). A articulação do ombro tem características específicas, como a cavidade glenóide rasa e uma pequena coaptação com a cabeça do úmero, que permitem uma grande amplitude de movimento. E essa grande mobilidade acaba tornando a articulação do ombro mais instável e suscetível a lesões (Amorim, Stagliorio, Matos, 2018).

Entre as principais lesões do ombro temos as tendinites. Elas são causadas principalmente por uso excessivo ou sobrecarga dos tendões, resultando em inflamação e dor. As tendinites de ombro podem acometer um ou mais tendões, como, o tendão do bíceps, o tendão do manguito rotador ou o tendão do supraespinhoso. Se não tratadas, a longo prazo as tendinites podem levar a deformidades ósseas e até mesmo à incapacidade crônica devido à dor e à perda de função da região afetada (Feitosa *et al*, 2021).

Entretanto ainda há uma escassez de dados de pesquisas médicas sobre as lesões que podem ser sofridas no Pole Dance, o que prejudica o conhecimento sobre a prevalência e a gravidade destas lesões. O que dificulta determinar protocolos de segurança. Os resultados também ajudariam os fisioterapeutas na prescrição de exercícios no tratamento de Pole Dancers (Lee, Lin, Tan, 2019).

O objetivo deste trabalho foi verificar a prevalência das lesões articulares de ombro em mulheres que praticam Pole Dance em um estúdio de Goiânia, Goiás. Além de investigar os tipos de lesões articulares no ombro em praticantes de Pole Dance, identificando os principais fatores de risco associados a essas lesões, analisar a influência de diferentes técnicas de pole dance, identificar níveis de experiência e frequência de treinamento na

incidência de lesões articulares no ombro, avaliar a eficácia de métodos de aquecimento e alongamento específicos para prevenção de lesões no ombro em praticantes de pole dance.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, do tipo transversal quantitativo, realizado com 28 mulheres em um estúdio de Pole Dance localizado na cidade de Goiânia, Goiás.

Como critérios de inclusão, participaram da pesquisa somente mulheres praticantes de Pole Dance, com idade entre 18 a 40 anos sem nenhuma lesão de ombro anterior ao início da prática de Pole Dance.

Foram excluídos deste estudo as gestantes, praticantes com diagnóstico de fibromialgia, alterações cognitivas e que não concordaram em participar da pesquisa.

Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Goyazes, com o número do Parecer: 6.884.884 (Anexo 1). E, seguiu os aspectos éticos e legais de acordo com a Resolução N°466 de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde e Resolução n. 510 de 7 de abril de 2016, a qual considera que a ética em pesquisa implica o respeito pela dignidade humana e a proteção devida aos participantes das pesquisas científicas envolvendo seres humanos.

Para a coleta de dados, inicialmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 1) foi entregue a cada aluna do Studio de Pole Dance presencialmente. Após o aceite e assinatura, foi enviado o link do questionário (Apêndice 2), via Whats App, garantindo que cada participante o respondesse de forma individualizada e em seu tempo disponível.

No questionário foi possível mapear o perfil das praticantes de Pole Dance, correlacionando características físicas, classe social, tempo e frequência da prática. O objetivo principal foi analisar a relação entre essas características e as lesões articulares que aconteceram após a prática, além de analisar a incidência entre praticantes que fazem outro tipo de atividade física.

E com isso, pretendemos compreender como a prática da modalidade influencia a saúde articular dos praticantes e identificar possíveis fatores de risco que possam estar associados a quedas no rendimento. Além disso, o estudo busca investigar a importância do acompanhamento profissional e do envolvimento com outras atividades físicas junto a prática do Pole Dance

Após a coleta dos dados, os mesmos foram submetidos à análise estatística simples, realizada no programa Excel 2007, demonstradas através de tabelas e gráficos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário foi enviado a 92 pessoas, porém, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, apenas 28 participantes foram selecionadas. A média de idade foi de 25,5 anos ($\pm 5,8$), com idade mínima de 18 anos e máxima de 38 anos. Apesar do estudo ter excluído mulheres acima de 40 anos, verificou-se praticantes mais jovens no esporte. O pole pode ser mais desafiador para pessoas mais velhas, pois, estas, possuem uma diminuição natural de massa muscular e flexibilidade (Guccione, 2000). E o pole exige muito esforço físico, podendo ocorrer lesões musculares e articulares (Lee, Lin, Tan, 2019).

Ao analisarmos o nível de escolaridade, observamos que 7,1% apresentava ensino médio completo, 42,9% ensino superior incompleto e 50% com ensino superior completo, demonstrando que o pole dance é uma prática elitizada. Corroborando com Moraes (2024), que afirma que os estúdios de pole são mais comuns em regiões de classe média alta, devido aos custos dos equipamentos para montar um estúdio, o que torna a prática pouco acessível para classes sociais mais baixas. Foi criado em São Paulo, no ano de 2022, um projeto que leva inclusão do esporte para pessoas periféricas, principalmente negras, trans e indígenas urbanas, chamado “Perifa no Pole”, com aulas gratuitas, beneficiando cerca de 80 pessoas (Moraes 2024).

Em relação ao IMC (Índice de Massa Corporal), observamos que 64,29% das participantes estão com o peso considerado normal, 25% com sobrepeso e 10,71% com obesidade grau I. A maior parte das alunas estão com o peso dentro dos padrões da normalidade, o que facilita a realização de determinados movimentos, porém, uma das vertentes do pole é que você pode praticar independente do seu tipo de corpo, pois todo processo é adaptado, respeitando o processo de cada praticante. Algumas, que estão acima do peso, não se sentem confortáveis com as roupas usadas no pole, por serem curtas (Da Silva, 2023).

Em um estudo realizado por Pereira, Campos (2022), com 32 mulheres que praticavam o pole dance, com idade entre 20 e 59 anos, os valores de IMC encontrados foram de 59,4% das participantes tinham peso normal, 25% apresentavam sobrepeso, 12,6% obesidade grau I e 3,2% em magreza grau II. Resultados estes semelhantes aos encontrados neste estudo.

Outro dado interessante é que apenas 10,7% das participantes têm filhos, o que pode indicar que, em sua maioria, as participantes possuem mais tempo livre para se dedicar à prática do Pole Dance. Quanto à saúde, 85,7% das participantes afirmaram não ter doenças pré-existentes. Isso sugere que a maioria das participantes está em boa saúde geral, o que pode ajudar tanto no desempenho na prática quanto na prevenção de lesões.

Das 28 participantes, a grande maioria (85,7%) pratica outras atividades físicas além do Pole Dance. Especificamente, 57,1% realizam musculação, enquanto 28,6% praticam outras modalidades. Esses dados indicam que uma parte significativa das participantes complementa a prática de Pole Dance com outras atividades físicas, sendo a musculação a mais prevalente.

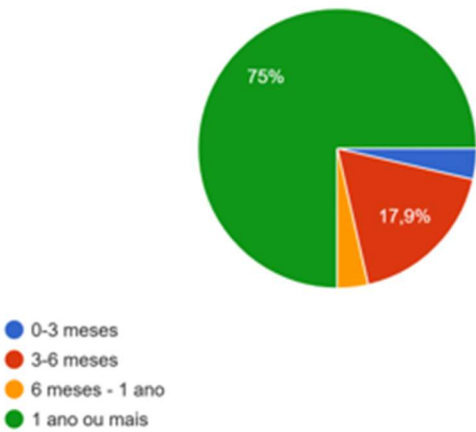
Em relação ao acompanhamento durante as aulas de Pole Dance, 82,1% das participantes relatam ter orientação de profissionais capacitados, onde é necessário ter um curso específico para aplicação da modalidade Pole Dance e 17,9% indicam que o acompanhamento ocorre de forma esporádica.

Em termos de desconfortos e lesões, 64,3% das participantes já relataram sentir dor articular após a aula, enquanto 17,9% já sentiram dor durante a prática e outras 17,9% afirmaram não sentir dor durante o treino. As principais áreas afetadas por dor foram o ombro (65,2%), a coluna (52,2%), o punho (39,1%), o joelho (21,7%), o cotovelo (13%) e o quadril (8,7%), sendo que algumas participantes sentiram dor em mais de uma região. Estes resultados indicam que, apesar da prática ser em grande maioria realizada com acompanhamento profissional, as participantes ainda enfrentam desconfortos e dores, com ênfase nas articulações do ombro e coluna dados semelhantes com outras pesquisas (Lima, 2021).

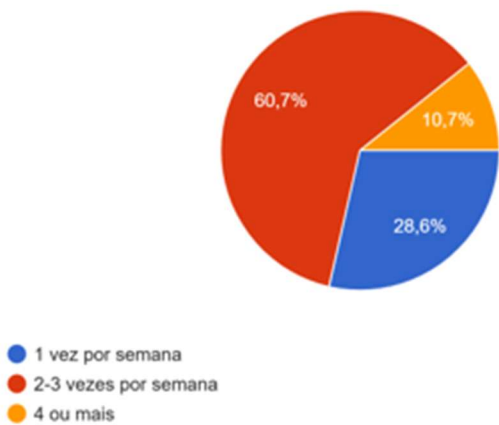
O pole dance pode ser considerado uma prática de alto potencial lesivo, além de que os praticantes possuem grandes chances de desenvolverem mais de um episódio significativo; e a principal consequência é a pausa no treino. Dentre as áreas mais lesionadas estão: ombro, coluna, punho, joelho, cotovelo e quadril (Maciel, 2024).

Os dados coletados revelam informações importantes sobre o perfil das praticantes de Pole Dance, incluindo tempo de prática, frequência das sessões, técnicas utilizadas e a realização de treinos complementares. A seguir, apresentamos uma análise detalhada de cada variável.

Há quanto tempo pratica Pole Dance?
28 respostas



Qual frequência da pratica?
28 respostas



Quais técnicas pratica?
28 respostas

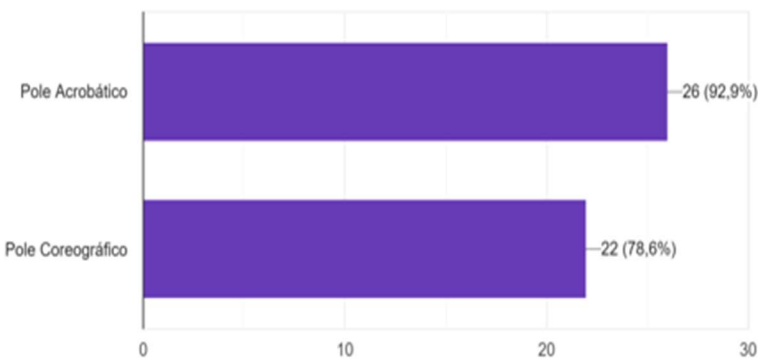


Tabela 1 - Distribuição dos números e percentagens

	Sim	%	Não	%
Realiza treino de fortalecimento	18	64,3	10	35,7
Realiza treino de alongamento e aquecimento	22	78,6	6	21,4

Fonte: Dados da pesquisa

Os dados deste estudo revelam que a maioria das participantes (75%) pratica há mais de um ano, indicando dedicação a longo prazo, o que é crucial para o desenvolvimento técnico e físico. A frequência de treino (60,7% treinando 2 a 3 vezes por semana) está alinhada com as recomendações para otimizar o progresso e reduzir o risco de lesões. A combinação das técnicas de Pole Acrobático e Pole Coreográfico (71,4%) mostra uma busca pelo equilíbrio entre força e expressão artística, o que é um fator importante para a versatilidade na prática.

A adoção de treinos complementares também é significativa. 64,3% das participantes realizam treino de fortalecimento, essencial para prevenir lesões, visto que o Pole Dance exige grande força muscular. Porém, 35,7% ainda não praticam fortalecimento, o que pode aumentar o risco de lesões. Já 78,6% realizam alongamento e aquecimento, refletindo uma preocupação com a prevenção de lesões e a melhoria da flexibilidade, aspectos fundamentais para a prática segura (Lima, 2021).

Estes resultados indicam que as participantes do estudo são comprometidas com o Pole Dance, com uma boa frequência de treino e a adoção de práticas complementares como o fortalecimento e o alongamento.

A seguir, temos a análise dos dados sobre a saúde física das praticantes que revela informações importantes sobre a ocorrência de lesões, queixas relacionadas à instabilidade articular, desvios posturais e quedas no rendimento esportivo. Esses dados podem fornecer insights sobre as necessidades de cuidado preventivo e orientações para melhorar a prática da modalidade.

Já foi diagnosticada com alguma lesão articular antes ou depois da prática de Pole Dance?
28 respostas

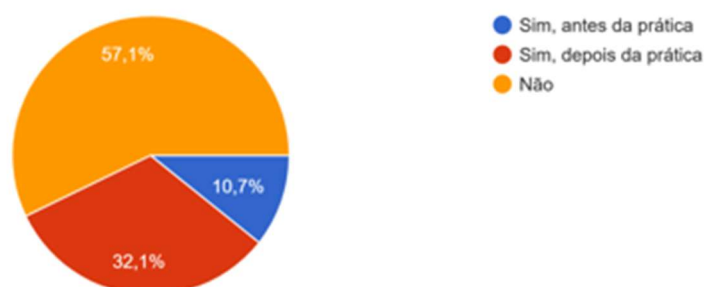


Tabela 2 - Distribuição dos números e percentagens

	Sim	%	Não	%
Tem queixa de instabilidade articular	7	25,0	21	75,0
Já foi diagnosticada com desvio na coluna	4	14,3	24	85,7
Percebe algum desvio postural	9	32,1	19	67,9
Nos últimos meses notou queda no seu rendimento esportivo	9	32,1	19	67,9

Fonte: Dados da pesquisa

Cerca de 32,1% das participantes relataram lesões articulares após a prática, um dado consistente com estudos que apontam o Pole Dance como um esporte com alto risco de lesões, especialmente nas articulações dos ombros e punhos (Lee et al., 2019). A queixa de

instabilidade articular em 25% das participantes reforça a necessidade de fortalecer as articulações e incluir exercícios de estabilização no treino para evitar complicações futuras (Maciel, 2024).

A percepção de desvios posturais por 32,1% das participantes e o diagnóstico de desvio na coluna em 14,3% indicam que a prática intensa pode afetar o alinhamento corporal. A literatura sugere que desequilíbrios musculares causados pela sobrecarga de movimentos repetitivos podem comprometer a postura e a saúde da coluna (Silva, 2021).

A queda no rendimento esportivo observada em 32,1% das participantes pode ser consequência de lesões não recuperadas e da falta de períodos adequados de recuperação, fatores que são conhecidos por afetar o desempenho físico em esportes intensivos (Guccione, 2000).

Os achados confirmam que o Pole Dance, apesar de seus benefícios, envolve riscos significativos. A literatura apoia a necessidade de incluir práticas preventivas, como fortalecimento muscular, alongamento e recuperação adequada, para minimizar lesões e garantir uma prática segura e eficaz. O acompanhamento profissional contínuo também é fundamental para proteger a saúde das praticantes a longo prazo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar a incidência de lesões articulares de ombro nas praticantes de Pole Dance e os fatores associados. O questionário foi enviado a 92 pessoas, mas, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 28 participantes foram selecionadas, com uma média de idade de 25,5 anos, de todas participantes, 64,3% relataram dores articulares após as aulas, sendo o ombro a região mais afetada (65,2%), seguido da coluna (52,2%). A análise também destacou que a maioria das praticantes possui nível superior completo (50%) e pratica outras atividades físicas, como musculação (57,1%). A prática de Pole Dance, apesar de sua crescente popularidade, ainda enfrenta desafios como acesso limitado, altos custos e preconceitos sociais

A relevância desta pesquisa está em evidenciar um tema ainda pouco explorado no contexto científico. Com a prática de Pole Dance ganhando espaço como atividade física e forma de arte, o estudo contribui para compreender os impactos dessa modalidade na saúde musculoesquelética, além de oferecer dados que podem embasar intervenções fisioterapêuticas e estratégias de prevenção de lesões. Assim, promove-se uma prática mais segura e inclusiva.

Entre as limitações do estudo, destacam-se o tamanho reduzido de participantes e sua restrição local, focada em um único estúdio em Goiânia. A ausência de um acompanhamento longitudinal para observar a evolução das lesões e a falta de um grupo de controle também limitam a generalização dos resultados.

Pesquisas futuras podem expandir a amostra para incluir praticantes de diferentes regiões e níveis de experiência, investigar a eficácia de protocolos específicos de fortalecimento e aquecimento para prevenir lesões. Além disso, estudos longitudinais são necessários para compreender a progressão das lesões ao longo do tempo e as relações causais entre as variáveis analisadas. A inclusão de grupos de controle com outras modalidades de dança ou atividade física também poderia enriquecer os achados.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Vera Lucia Teixeira de. Percepção dos benefícios da prática da modalidade pole dance fitness. Monografia (Graduação) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016.

AMORIM, E. J.; STAGLIORIO, A.F.F.; MATOS, D. Dor no ombro e rotina de treino em praticantes de crossfit: estudo transversal. 21° SEMOC, Salvador, 2018.

CAMPOS, G. F. M. A.; PEREIRA, L. R. Estado nutricional, comportamento alimentar e a prevalência da ansiedade e depressão em praticantes de Pole Dance. Trabalho de Conclusão de Curso - UniSales, Vitória, 2022

COSTA, Creudiane Marques. Benefícios do exercício físico na saúde e qualidade de vida do idoso. Biblioteca Digital de Monografias. Pinheiro, 2019.

DA SILVA, Julia do Carmo. O Valente Pole Dance: gênero, corpo e resistência na comunidade Pole Dancer. Tese (Doutorado em Comunicação Social) – Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Rio Grande do Sul, 2023.

FEITOSA, A. I. G. V. S; ALBANO, R. S; SOARES, J. P C; VIEIRA, C. E. N; MELO, M. M; JUNIOR, P. R. M. O; ROSA, B. V; CUNHA, F. V. M. Incidência de lesões no ombro em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 15, n. 96, p. 137-145, 2021.

FERNANDES, Jadna Martinhago. Motivo na aderência de mulheres à prática regular de aulas de pole dance na cidade de Criciúma-SC. UNESC, Criciúma, 2012.

GUCCIONE, A. R. *Cinesiologia aplicada à reabilitação*. 4. ed. São Paulo: Manole, 2000.

GUCCIONE, A. A.; WONG, R. A.; AVERS, D. Livro: Fisioterapia geriátrica. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2000.

LEE, J. Y.; LIN, L.; TAN, A. Prevalence of pole dance injuries from a global online survey. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Europe PMC, 2019

LIMA, Karen Vaz de. Incidência de lesões músculoesqueléticas em praticantes de pole dance. Orientação de Marco Carlos Uchida. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Repositório da Produção Científica e Intelectual da Unicamp, Campinas - SP, 2021.

MACIEL, Débora Luiza Cardoso. Lesões em praticantes de pole dance: uma revisão sistemática. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2024.

MORAES, Antônio. Pole Dance de periferia é sobre amar o próprio corpo. *EMERGE MAG*, São Paulo, 2024.

ROSIN, R.; BORTOLUZZI, R.; RONCADA, C.; TIGGEMANN, C. L.; DIAS, C. P. Comparação da força, flexibilidade e resistência de mulheres praticantes de treinamento de força e praticantes de Pole Dance. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, Laboratório de Pesquisa do Exercício, Rio Grande do Sul, 2017.

SABA, F. Mexa-se: Atividade física, saúde e bem-estar. Livro, v. 2, p. 157 – 192, São Paulo, 2003.

SILVA, F. P. da; LIMA, J. L.; OLIVEIRA, C. E. L. R. de; SANTOS, R. de A. Benefícios da atividade física na prevenção e tratamento da obesidade: uma breve revisão. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 8, Alagoas, 2021.

APÊNDICE 1



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES **CURSO DE FISIOTERAPIA**

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Título do Estudo: **INCIDÊNCIA DE LESÕES ARTICULARES DE OMBRO EM PRATICANTES DE POLE DANCE**

Eu, _____, declaro que fui devidamente informado(a) sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios envolvidos no estudo intitulado "Incidência de Lesões Articulares de Ombro em Praticantes de Pole Dance", conduzido pelas pesquisadoras Ana Alice Alves Rodrigues e Natália Alves Rodrigues, com a supervisão da orientadora Prof. Jaqueline Nascimento de Assis.

1. Objetivo do Estudo: O objetivo deste estudo é analisar a incidência de lesões articulares de ombro em praticantes de Pole Dance e identificar os principais fatores de risco.

2. Procedimentos: Como participante deste estudo, serei solicitada a fornecer informações sobre meu histórico médico e participar de entrevistas. Além disso, poderei ser submetida a questionários.

3. Riscos e Benefícios: Os riscos associados à participação neste estudo são mínimos e incluem possíveis desconfortos durante as entrevistas ou avaliações. Os benefícios potenciais incluem contribuir para a compreensão dos fatores que influenciam a incidência de lesões de ombro no Pole Dance e, consequentemente, para o desenvolvimento de estratégias de prevenção mais eficazes.

4. Confidencialidade: Todas as informações fornecidas durante o estudo serão tratadas com estrita confidencialidade. Seus dados serão utilizados apenas para os fins deste estudo e serão anonimizados em relatórios ou publicações.

5. Participação Voluntária e Direito de Retirada: Eu entendo que minha participação neste estudo é voluntária e que posso optar por retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isso afete minha relação com a instituição ou meus cuidados de saúde.

6. Contato para Dúvidas ou Emergências: Em caso de dúvidas sobre o estudo ou emergências relacionadas à minha participação, poderei entrar em contato com Jaqueline Nascimento de Assis pelo e-mail: jaquelineassis@unigoyzes.edu.br e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do seguinte contato telefônico: (62)98569-1278. Ao persistirem as dúvidas *sobre os seus direitos* como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa** da Faculdade União de Goyazes (CEP-FUG), localizado na Faculdade União de Goyazes, GO 060, Km 19, Trindade/GO, CEP: 75380-000, telefone: (62) 3506-9300, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

7. Pagamentos: Esclarecimento sobre a não existência de algum tipo de pagamento ou gratificação financeira pela participação na pesquisa; E se a houver qualquer tipo de custo a participante será reembolsado, tendo em vista que as ligações à pesquisadora podem ser feita a cobrar.

8. Assistência: Cada participante tem o direito de receber assistência integral, gratuita, por tempo indeterminado, por danos imediatos ou tardios decorrentes da participação na pesquisa e receber indenização (reparação a danos imediatos ou futuros), garantida em lei, decorrentes de sua participação na pesquisa.

9. Dados: Informação sobre a manutenção dos dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob guarda e responsabilidade do pesquisador responsável, por um período de 5 anos após o término da pesquisa. Após esse período, o material obtido deverá ser picotado e reciclado.

1.2 Declaração do pesquisador responsável:

Eu, pesquisador responsável por este estudo, esclareço que cumprirei as informações acima e que o participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. O participante poderá sair do estudo quando quiser, sem qualquer penalização. Se tiver algum custo por participar da pesquisa, será ressarcido; e em caso de dano decorrente do estudo, terá direito a indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

1.3 Consentimento do Participante da Pesquisa:

Eu, _____, abaixo assinado, discuti com a pesquisadora Fabrícia Ramos Rezende sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de assistência, confidencialidade e esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é voluntária e isenta de despesas e que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício.

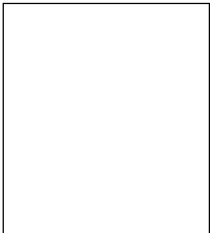
[Assinatura do Participante]_____

Data:_____/_____/_____

[Assinatura do Pesquisador Responsável]_____

Data:_____/_____/_____

Testemunhas em caso



APÊNDICE 2

QUESTIONÁRIO

1. Nome:
2. Idade:
3. Escolaridade:
☐ Ensino Fundamental Incompleto ☐ Ensino Fundamental Completo
☐ Ensino Médio Incompleto ☐ Ensino Médio Completo
☐ Ensino Superior Incompleto ☐ Ensino Superior Completo
4. Profissão:
5. Altura:
6. Peso:
7. Está gestante?
☐ Sim ☐ Não
8. Tem filhos? Quantos?
☐ Não ☐ Somente 1 ☐ 2-3 filhos ☐ 4 ou mais
9. Possui alguma doença pré-existente?
☐ Não ☐ Diabetes mellitus ☐ Hipertensão ☐ Hipercolesterolemia
☐ Fibromialgia ☐ outros
10. Quanto tempo prática Pole Dance?
☐ 0-3 meses ☐ 3-6 meses ☐ 6 meses – 1 ano ☐ 1 ano ou mais
11. Quantas vezes por semana?
☐ 1x por semana ☐ 2-3x por semana ☐ 4x ou mais
12. Quais técnicas você pratica?
☐ Pole Acrobático ☐ Pole Coreográfico
13. Faz treino específico para fortalecimento muscular voltado a prática do Pole?
☐ Sim ☐ Não
14. Faz treino específico de aquecimento e alongamento?
15. ☐ Sim ☐ Não
16. Prática outro tipo de atividade física? Se sim qual:
☐ Não ☐ Musculação ☐ Crossfit ☐ Atividade Circense ☐ Outro
17. Tem acompanhamento de profissionais quando pratica o Pole Dance?
☐ Sempre ☐ As vezes ☐ Raramente

18. Apresenta dor durante a prática de pole dance?
() Não () Sim, durante a aula () Sim, após a aula
19. Se sim, em qual região?
() Ombro () Punho () Joelho () Cotovelo () Coluna () Quadril
20. Já foi diagnosticada com alguma lesão articular?
() Não () Sim, antes da prática () Sim, depois da prática
21. Se a resposta anterior foi sim, qual foi a lesão?
22. Tem queixa de instabilidade articular?
() Sim () Não
23. Se a resposta anterior foi sim, em qual articulação?
24. Já foi diagnosticada com desvio na coluna?
() Sim () Não
25. Se a resposta anterior foi sim, qual diagnóstico?
26. Percebe algum desvio postural (diferença de altura de ombros)?
() Sim () Não
27. Nos últimos 6 meses notou alguma queda no seu rendimento esportivo?
() Sim () Não

ANEXO

FACULDADE UNIÃO DE
GOYAZES



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: INCIDÊNCIA DE LESÕES ARTICULARES DE OMBRO EM PRATICANTES DE POLE DANCE

Pesquisador: Fabrícia Ramos Rezende

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 80524224.7.0000.9067

Instituição Proponente: Centro de Estudos Octávio Dias de Oliveira

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.884.884

Apresentação do Projeto:

Atende as normas éticas

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo condiz com proposto no trabalho

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Estão contemplados

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Atende as normas padrões

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresenta os aspectos mínimos para a pesquisa

Recomendações:

Incluir tempo mínimo de realização da atividade

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Está apto a ser realizado

Considerações Finais a critério do CEP:

Informamos que o Comitê de Ética em Pesquisa/CEP- UNIGOYAZES considera o presente protocolo APROVADO, o mesmo foi considerado em acordo com os princípios éticos vigentes.

Endereço: Prédio da Diretoria da Unidade Trindade. Sala do Comitê de Ética do Centro Universitário Goyazes.
Bairro: Setor Laguna Parque **CEP:** 75.393-899
UF: GO **Município:** TRINDADE
Telefone: (62)3506-9316 **E-mail:** cep@unigy.edu.br

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES



Continuação do Parecer: 6.884.884

Reiteramos a importância deste Parecer Consubstanciado, e lembramos que o(a) pesquisador(a) responsável deverá encaminhar ao CEP- UNIGOYAZES o Relatório Final baseado na conclusão do estudo e na incidência de publicações decorrentes deste, de acordo com o disposto na Resolução CNS n. 466/12. O prazo para entrega do Relatório é de até 30 dias após o encerramento da pesquisa.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_2345003.pdf	30/05/2024 11:52:52		Aceito
Outros	QUESTIONARIO.pdf	30/05/2024 11:42:47	ANA ALICE ALVES RODRIGUES	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	30/05/2024 11:41:43	ANA ALICE ALVES RODRIGUES	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	30/05/2024 11:41:29	ANA ALICE ALVES RODRIGUES	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	TermoAnuenciaPole.pdf	30/05/2024 11:34:12	ANA ALICE ALVES RODRIGUES	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TERMOCOMPROMISSO.pdf	30/05/2024 11:33:24	ANA ALICE ALVES RODRIGUES	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEPOLE.pdf	29/05/2024 23:08:08	ANA ALICE ALVES RODRIGUES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOPOLEDANCE.pdf	29/05/2024 23:07:57	ANA ALICE ALVES RODRIGUES	Aceito
Folha de Rosto	FOLHADEROSTO.pdf	29/05/2024 23:07:43	ANA ALICE ALVES RODRIGUES	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Prédio da Diretoria da Unidade Trindade. Sala do Comitê de Ética do Centro Universitário Goyazes.
Bairro: Setor Laguna Parque **CEP:** 75.393-899
UF: GO **Município:** TRINDADE
Telefone: (62)3506-9316 **E-mail:** cep@unigy.edu.br

FACULDADE UNIÃO DE
GOYAZES



Continuação do Parecer: 6.884.884

TRINDADE, 12 de Junho de 2024

Assinado por:
THAIS RENATA QUEIROZ SANTANA CARNEIRO
(Coordenador(a))

Endereço: Prédio da Diretoria da Unidade Trindade. Sala do Comitê de Ética do Centro Universitário Goyazes.
Bairro: Setor Laguna Parque **CEP:** 75.393-899
UF: GO **Município:** TRINDADE
Telefone: (62)3506-9316 **E-mail:** cep@unigy.edu.br

