

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**BRUNA BATISTA DE FARIA NOGUEIRA
LARA AZUIL DE SOUZA PEREIRA
MELISSA XAVIER BATALHA**

**PERCEPÇÃO DOS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA RECUPERAÇÃO DE
LESÕES EM BAILARINAS CLÁSSICAS**

**VOLTA REDONDA
2021**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**PERCEPÇÃO DOS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA RECUPERAÇÃO DE
LESÕES EM BAILARINAS CLÁSSICAS**

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Alunas: Bruna Batista Faria Nogueira
Lara Azulil de Souza Pereira
Melissa Xavier Batalha

Orientadora: Prof. Me Christian Geórgia Spithourakis Junqueira

RESUMO

A dança é uma das principais artes desenvolvidas da antiguidade que possui diversos estilos e modalidades expressivas em sua área. O presente estudo tem o foco na modalidade do ballet clássico que requer por parte dos bailarinos grande esforço físico e mental, disciplina, desempenho, coordenação, alta performance e um bom condicionamento físico devido ao grande nível de exigência técnica motora e precisão no domínio dos movimentos. Assim, esta pesquisa tem como objetivos analisar os efeitos do método Pilates na recuperação de lesões em bailarinas; e obter informações acerca das possíveis lesões causadas pela prática sistemática do ballet, suas causas e respectivos tratamentos. Para tanto foi realizada uma pesquisa de campo com abordagem quantitativa, utilizando como instrumento avaliativo um questionário semiestruturado, aplicado em 40 bailarinas com idade a partir de 18 anos, praticantes de ballet clássico de forma sistemática. O questionário foi aplicado de forma on line, utilizando como ferramenta o Google Forms®, por meio do envio do link pelo WhatsApp das bailarinas. Para análise dos dados coletados foi utilizada a técnica de estatística descritiva simples, com o uso do programa Excel for Windows®, para geração de gráficos com elaboração dos resultados. Podemos concluir que a prática do método Pilates vem se tornando cada vez maior por parte das bailarinas, podendo ser considerado uma influência positiva para a recuperação das lesões causadas pelo ballet clássico, visto que este método possui as qualificações que uma atividade como o ballet exige devido à sua alta intensidade. Também é possível afirmar que além da recuperação de lesões, esse método pode beneficiar bailarinos com a melhora da *performance* e prevenção de lesões.

Palavras-chave: Ballet; Pilates; Reabilitação.

1. INTRODUÇÃO

Considerada como atividade física, a dança é “uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito” (GUIMARÃES, 2016, pág. 2). Pode ser utilizada como bem-estar ou como atividade profissional, abrangendo diversas modalidades, como: ballet clássico, dança moderna, dança contemporânea, entre outras (ENUMO; SILVA, 2017). Na modalidade profissional, a dança exige um treinamento físico intenso para que o bailarino alcance um nível de excelência no desempenho da performance coreográfica (ARAÚJO, 2017).

O Ballet clássico, tema central desta pesquisa, é uma arte composta por uma rigorosa formação técnica caracterizado por movimentos repetitivos, exigindo grande preparo físico (SOBRINO et al, 2015; ALBISETTI et al., 2010). Desde a sua criação, vem se modificando e evoluído em suas metodologias, técnicas e movimentos, devido a uma alta exigência das capacidades físicas e habilidades motoras técnicas, além da exatidão e leveza na execução dos movimentos (SALLES, 2008).

A técnica do ballet exige também grande amplitude articular e precisão de movimentos, sendo composta por diversos saltos, flexibilidade de membros inferiores, giros, quedas conduzidas, rotações, hiperextensão de tronco, podendo acarretar desequilíbrios, dores e problemas nos joelhos, quadril, coluna, pés e tornozelos (GREGO, 2002), se tornando uma prática que exige muito desgaste e sobrecarga do corpo e da mente (SALLES, 2008).

O treinamento de um bailarino é intenso em busca da perfeição técnica, e por este motivo muitas etapas são desrespeitadas como a análise das características de cada indivíduo, a faixa etária e a progressão técnica (GREGO et al., 2006).

Para preencher todas essas demandas requeridas como atividade profissional, os bailarinos são submetidos a cargas de treino que englobam resistência aeróbia, coordenação neuromuscular, potência, resistência muscular, agilidade e flexibilidade (CARDOSO, et al., 2017). Partindo dessa premissa, durante as aulas e ensaios coreográficos as lesões da estrutura corporal são consequentes à extrema sobrecarga dessa condição imposta aos movimentos e ocasionar a fadiga em alto nível de estresse oxidativo muscular e desgaste físico. Além desses fatores,

alguns bailarinos de grandes companhias de dança continuam com suas lesões pela exigência e autocobrança do perfeccionismo e da estética, a ponto de se submeterem a constante dor e desconforto, sem demonstrar fragilidade ao público ou por não querer renunciar a um personagem em um espetáculo (SALLES, 2008). Há uma constante busca pela perfeição que muitas das vezes ultrapassam os limites fisiológicos do corpo causando sérios problemas.

De acordo com Sobrino (2003), assim como no esporte, no ballet existe basicamente dois tipos de lesões musculoesqueléticas: as lesões traumáticas, de característica aguda, que geralmente são causadas por acidentes; e as lesões não traumáticas ou de uso excessivo que aparecem lenta e progressiva, causadas por movimentos repetitivos ou microtrauma e / ou ações acumulativas.

As lesões musculoesqueléticas e osteomusculares também podem ser decorrentes de fatores, como: metodologia distinta ou inapropriada à faixa etária do bailarino durante o processo de desenvolvimento, inserção tardia ao ballet clássico (SALLES 2008); uso precoce ou incorreto das sapatilhas de pontas causando lesões nos pés e tornozelos (ARAÚJO et al 2013; ALEXANDRE et al 2018); falta de correção dos movimentos executados de maneira indevida ou sem variações; falta de treinamento específico ou da assimilação correta dos movimentos durante o processo de aprendizagem; aquecimento inadequado feito pelo próprio aluno; além do excesso de aulas, da individualidade biológica, dentre outros (SALLES, 2008).

De acordo com Albisetti et al. (2010), as lesões mais comuns ocorridas em bailarinos estão ligadas a parte inferior da perna (20%), tornozelo (15%) e pé (15%). O quadril também é afetado por excesso de carga nas fibras musculares devido à realização das rotações, gerando instabilidades (MONTEIRO; GREGO, 2003). Existe também uma diferença entre homens e mulheres: os homens têm mais lesões nas costas, tornozelos e joelhos devido aos grandes saltos; e nas mulheres as principais lesões são mais localizadas nos joelhos, tornozelos e pés pelo uso da sapatilha de ponta (RABELO, 2012; NILSSON et al., 2001).

De acordo com Rabelo (2012), o uso da sapatilha de ponta gera muitas lesões nas bailarinas devido à grande sobrecarga nas articulações dos pés e tornozelos. Além de deformações, joanetes, calos e problemas nos joelhos como

joelhos elásticos ou hiper estendidos. Por este motivo, as distensões de ligamentos são frequentes com o uso precoce da ponta (SAMPAIO, 1996).

Alguns movimentos e posições específicos também são considerados fatores que colaboram a uma predisposição de lesões. Quando realizados de forma excessiva, podem causar lesões crônicas, fraturas no tornozelo e tendinites, causadas pelo número excessivo de repetições (MONTEIRO e GREGO 2003). Grego (apud HAMILTON et al., 1996) afirma que o movimento de elevação do corpo a partir dos pés, o *relevé*, que pode ser feito na ponta ou meia ponta, realizado de forma excessiva tem a predisposição a lesões, visto que causa a tendinite do flexor longo do hálux e a síndrome da compressão talar, que parte da flexão plantar de ponta, gerando uma compressão do calcâneo com a parte posterior da tíbia. Já a realização da posição denominada *en dehors*, essencial no ballet clássico, necessita de uma grande rotação lateral e abdução dos membros inferiores também, podendo causar desequilíbrio e instabilidade nos joelhos e quadril, além de problemas nos tornozelos, coluna e pés (GREGO, 2002).

Desta forma, com o passar do tempo, na medida que os bailarinos se tornam mais experientes, aumenta o desgaste físico do corpo, comumente potencializados em períodos de espetáculos, quando as demandas cardiorrespiratórias, biomecânicas e psicológicas aumentam (ROCHA, 2014).

Logo, é perceptível que a repetitividade de movimentos no ballet clássico leva a uma alteração significativa na biomecânica do sistema músculo esquelético e ligamentar, aumentando assim as chances de lesões (KADEL et al., 1992). Portanto, é fundamental a realização de um eficiente processo de fortalecimento e de reabilitação nos casos de lesão, visando o rápido retorno às práticas corporais.

Neste sentido, o método de Pilates vem sendo defendido por diversos autores por contribuir para a recuperação de lesões de bailarinos, assim como para uma adequação e melhora da condição física, amplitude, velocidade de oscilação do movimento (GONTIJO 2017; LIMA 2015; BERNARDO 2007).

Criado por Joseph Pilates no intuito da melhoria da saúde e qualidade de vida, a sistematização dos exercícios no Pilates pode ser montada em aparelhos ou outros materiais como bola suíça, solo, bastões e *overball* que são acessórios para

auxiliar nos trabalhos de resistência e força por exemplo. Os movimentos precisos são desempenhados no solo, em sua maioria deitado para diminuir impactos nas estruturas e articulações (BASILE; SANTOS 2012).

Este método é qualificado como base para a melhoria de valências físicas como flexibilidade, agilidade, equilíbrio, força; autoconhecimento, autocorreção, além de ganho tonicidade da massa muscular, mediante a prática progressiva dos exercícios com poucas repetições, seguidos dos princípios de concentração, consciência, controle, estabilidade do núcleo, respiração, precisão, movimento harmônico fluido e centro de força (VILARDI, MARCONI, 2010; SACCO, 2005). De acordo com Abrami e Browne (2008), o Pilates desenvolve a propriocepção, a consciência corporal e a reestruturação da postura dinâmica.

Gontijo (2017) salienta em sua pesquisa que a rotina complementar ao ballet clássico com o Pilates pode resultar positivamente no trabalho de prevenção e recuperação, ainda contribuir para tratamento de rompimentos ligamentares, lombalgias, dores, entre outras lesões por estar ligado à concepção anatômica, fisiológica e biomecânica seja na preparação física, no condicionamento físico ou no reequilíbrio corporal e do eixo da coluna vertebral.

De acordo com Bertolla et al. (2007), o método do Pilates tem sido utilizado nos treinos de bailarinos para o fortalecimento dos músculos estabilizadores do tronco, melhora da flexibilidade e aumento da consciência corporal dos praticantes visando a melhora do seu rendimento.

Camunello (2011) conclui em sua revisão que este método é significativamente indicado para bailarinos e que a maioria das contraindicações não impede sua aplicação, apenas exige algumas adaptações e cuidados, enfatizando que o mesmo deve ser individualizado. Face ao exposto, esta pesquisa tem como objetivo primário analisar a percepção dos efeitos do uso do método Pilates na recuperação de lesões em bailarinas clássicas. Como objetivo secundário o estudo se propõe a investigar a prevalência acerca das possíveis lesões causadas pela prática sistemática do ballet, suas causas e respectivos tratamentos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, de abordagem quantitativa, apoiando-se na aplicação de um questionário semiestruturado (GIL, 2008), aplicado a 40 bailarinas, a partir de 18 anos, praticantes de ballet clássico de forma sistemática, visando obter informações acerca das possíveis lesões causadas pela prática sistemática do ballet, suas causas e respectivos tratamentos.

O questionário foi aplicado de forma *online*, utilizando como ferramenta o *Google Forms*®, por meio do envio do link pelo WhatsApp das bailarinas. As participantes da pesquisa deram seu consentimento de participação através do próprio formulário, em campo específico, de resposta obrigatória.

Para análise dos dados coletados foi utilizada a técnica de estatística descritiva simples, com o uso do programa *Excel for Windows*®, para geração de gráficos com elaboração dos resultados e discussão da pesquisa.

Este estudo foi submetido para análise do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos do Centro Universitário de Volta Redonda (COEPs - UniFOA), aprovado sob o número do CAAE: 47293521.0.0000.5237.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário foi estruturado com vistas a identificar os efeitos do método Pilates na recuperação de lesões em bailarinas. Um total de 40 bailarinas com idade entre 18 e 42 anos aceitaram participar da pesquisa. Conforme apresentado no Gráfico 1, a maioria das respondentes (53%) tinham idade entre 18 e 23 anos, 23% estavam entre 24 e 29 anos, 17% entre 30 e 35 anos e apenas 7% possuíam idade entre 36 e 42 anos.

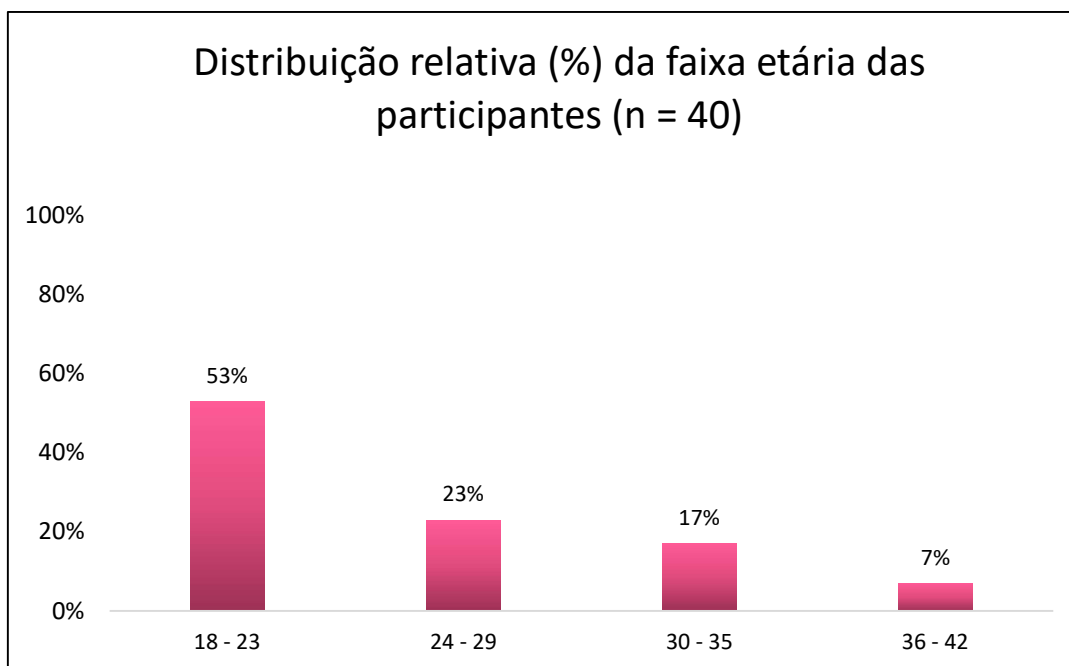


Gráfico 1: Aponta qual faixa etária das bailarinas participantes em porcentagem

No que se refere ao tempo de prática do ballet, pôde-se observar que todas as bailarinas praticam a modalidade há mais de 12 meses, sendo a maioria (45%)

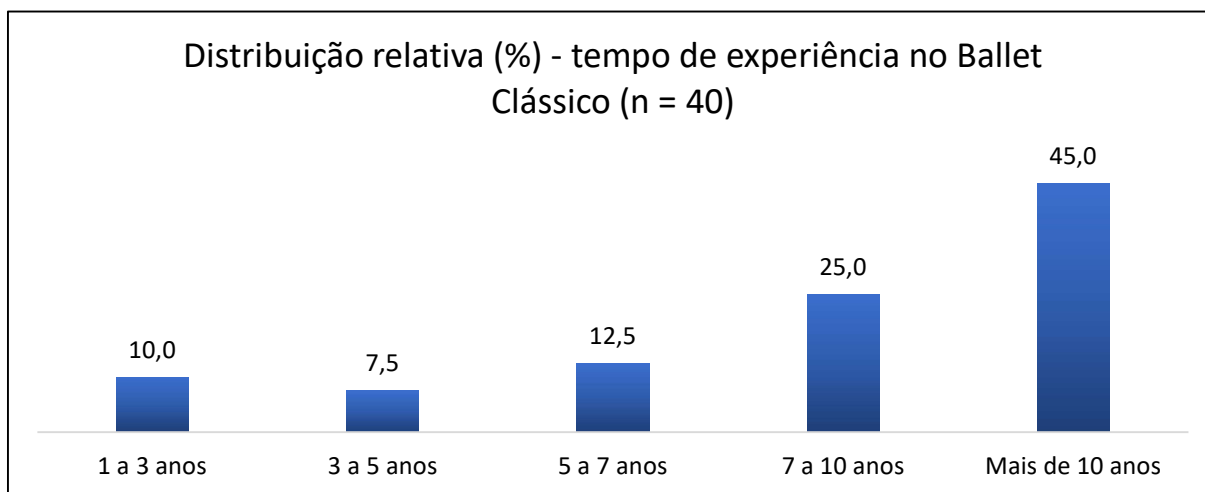


Gráfico 2: Tempo de prática do ballet clássico.

há mais de 10 anos (Gráfico 2).

Quando questionadas se já sofreram alguma lesão proveniente da dança (Gráfico 3), mais da metade (60%) das participantes afirmaram que já tiveram alguma lesão, sendo que a maioria classificou sua(s) lesão(ões) como sendo de grau leve (66,7%), seguido de moderado (12%) e grave (2%), conforme observado nos Gráficos 3 e 4, respectivamente. Nesta, a questão foi direcionada ao total de 24 participantes que responderam na decorrência de suas lesões.

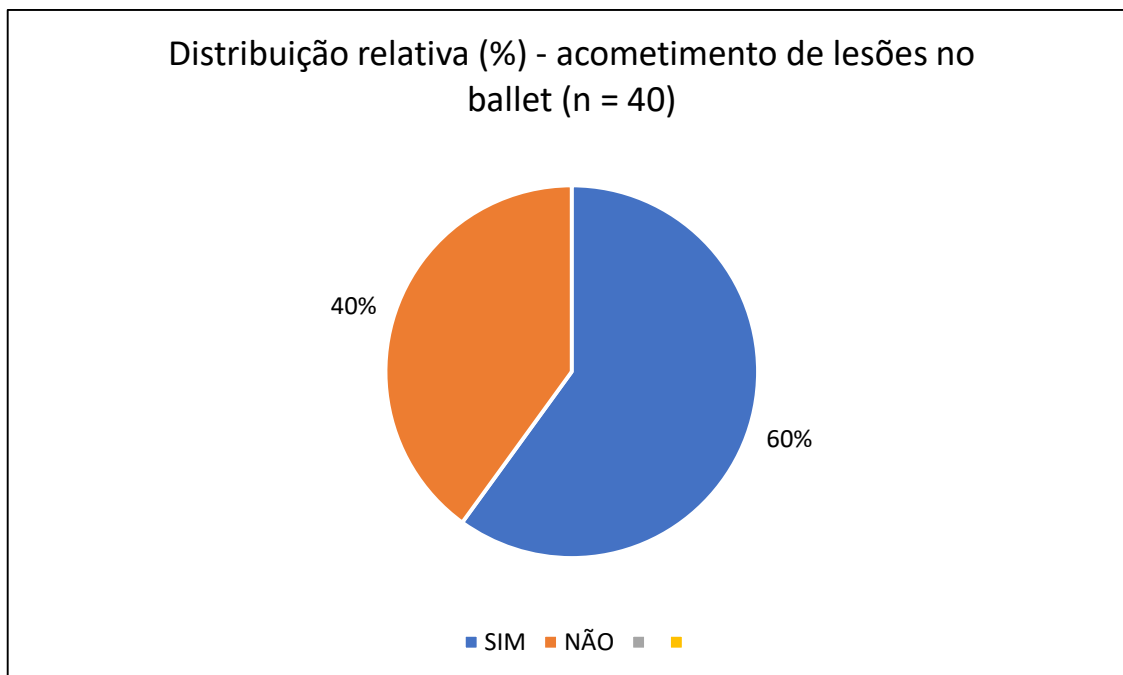


Gráfico 3: Indica a taxa de porcentagem de bailarinas que já sofreram lesões.

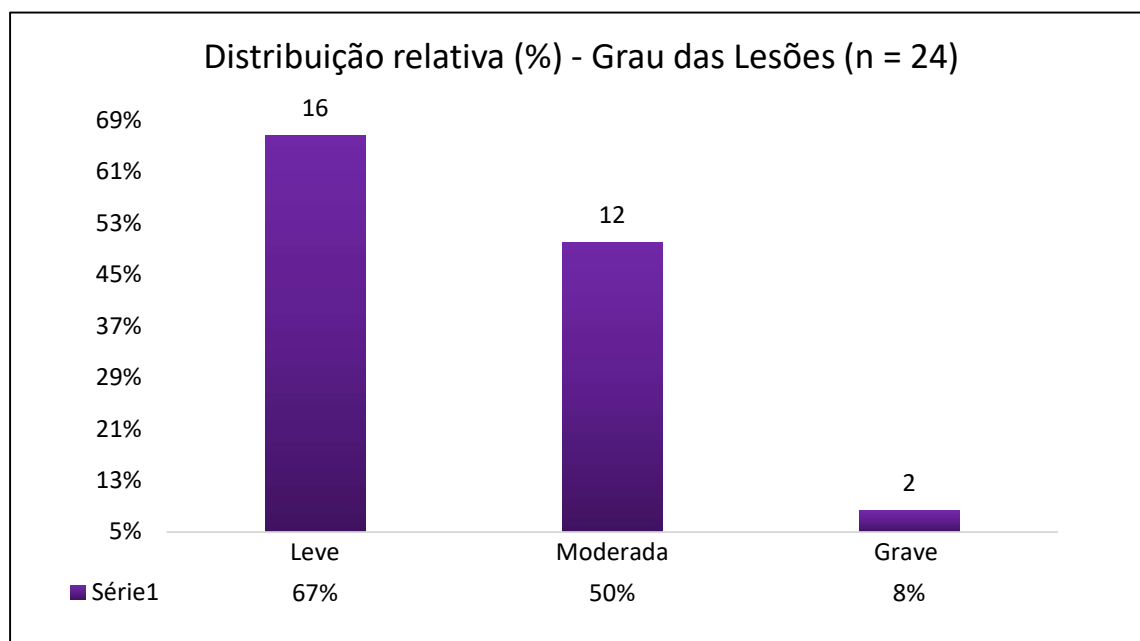


Gráfico 4: Indica em qual nível foram as lesões.

No que se refere ao local das lesões (Gráfico 5), o tornozelo e joelho foram as articulações mais citadas (50%), seguidos do quadril (12,5%), coluna (12,5%), pé (5%), quadríceps e músculos localizados na região da coxa (8,2%). Esse resultado corrobora com as pesquisas de Albisetti et al. (2010) e Batista e Martins (2010), as quais constataram que as lesões mais comuns ocorridas em bailarinos estão ligadas

aos membros inferiores. A alternativa proporcionou a oportunidade de selecionar mais de uma opção como resposta.

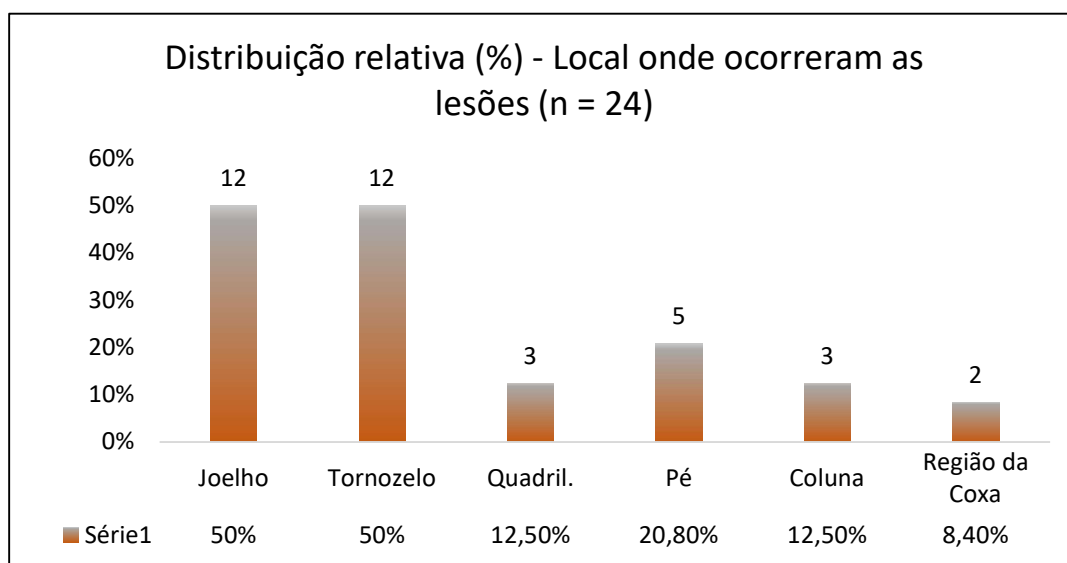


Gráfico 5: Apresenta a distribuição relativa em porcentagem dos locais que ocorreram as lesões, podendo ser marcadas mais de uma opção

A respeito dos principais motivos que causaram as lesões (Gráfico 6), a falta da assimilação correta do movimento foi considerada o principal apontado na pesquisa (54%), seguido de movimentos repetitivos (50%), cobrança excessiva de performance (37,5%), uso incorreto das sapatilhas de ponta (20,8%), uso precoce das sapatilhas de ponta (4,2%) e queda (4,2%) (Gráfico 6). Esse resultado vai ao encontro à pesquisa realizada por Salles (2008), onde foi constatado que as lesões musculoesqueléticas e osteomusculares podem ser decorrentes de fatores, como: metodologia inapropriada, falta da assimilação correta dos movimentos, aquecimento insuficiente, excesso de treino, dentre outros. Em complementação, Azevedo, Oliveira e Fonseca (2007) concluíram que o cansaço físico e a fadiga (53%) são os principais fatores causadores das lesões em bailarinos, seguido das condições de solos impróprios (43,9%), fatores psicológicos (22,7%) e aquecimento insuficiente (21,1%), além de elevadas frequências de treino e alta intensidade. Por outro lado, Rabelo (2012) indicou que o uso da sapatilha de ponta é o principal motivo das lesões devido à grande sobrecarga nas articulações. Face ao exposto, é possível observar a grande incidência de lesões musculoesqueléticas no âmbito do ballet clássico e que essas lesões são multifatoriais em função da característica da dança clássica.

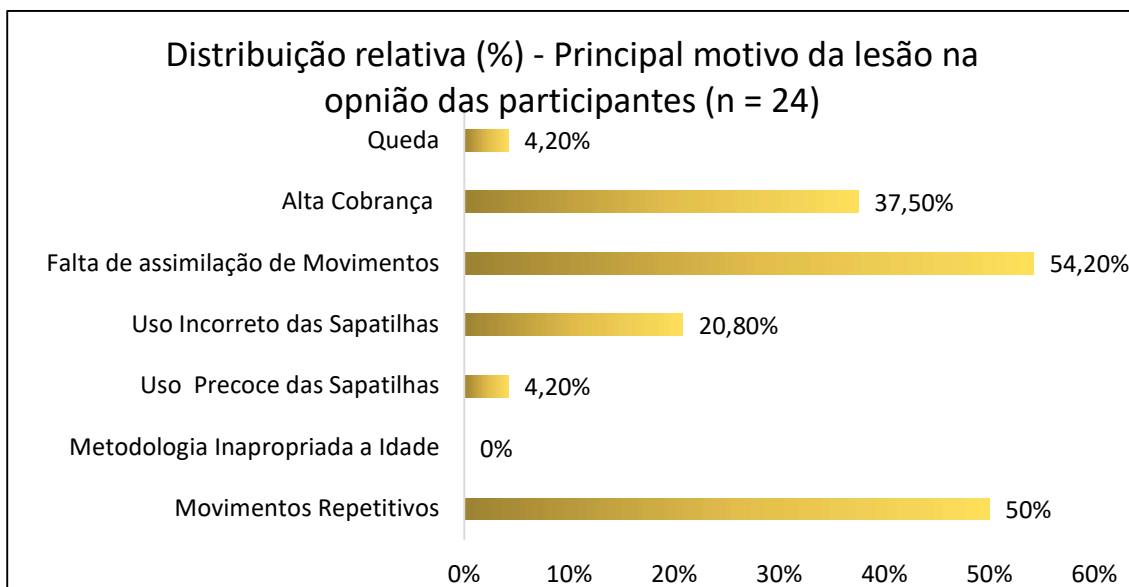


Gráfico 6: indica possíveis motivos na opinião das participantes que levaram as lesões.

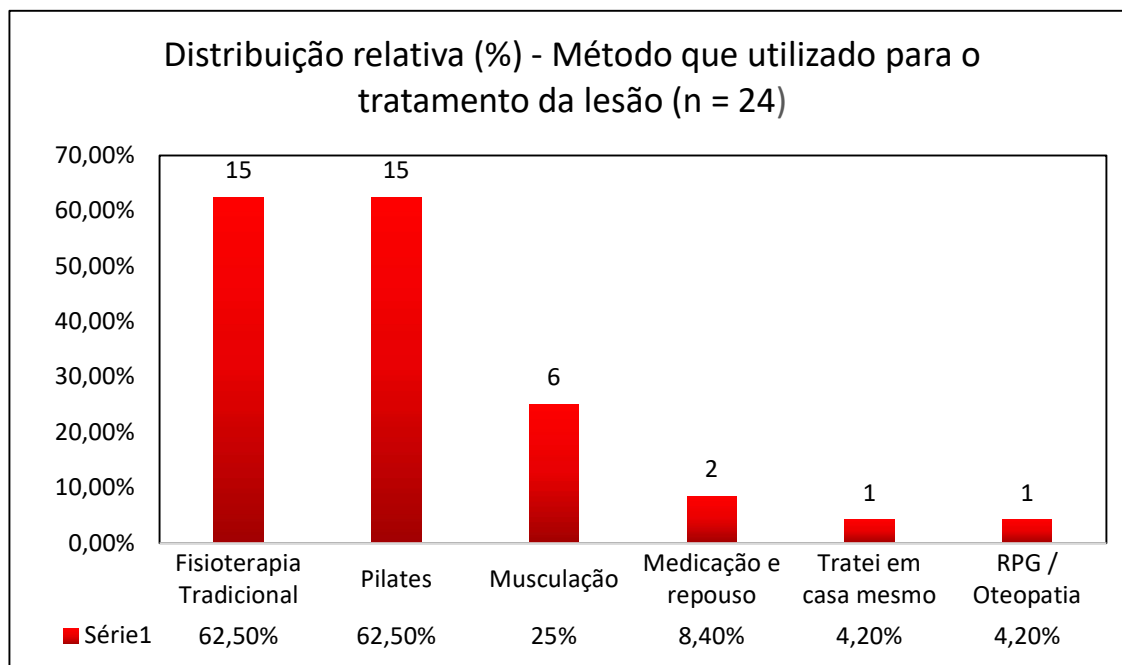


Gráfico 7: Relata a forma de tratamento para melhora das lesões.

Quanto à forma de tratamento/recuperação da(s) lesão(ões), a fisioterapia tradicional e o Pilates foram as alternativas mais indicadas, ambos com 62,5%, seguidos de musculação (25%), medicação e repouso (8,4%), tratamento por conta própria em casa (4,2%), RPG/osteopatia (4,2%), conforme apresentado no Gráfico 7.

Ao analisar o motivo/objetivo da prática do Pilates pelas bailarinas (Gráfico 8), a melhora da performance é entendida como o principal fator (55%), seguido da recuperação (41%) e apenas 4% como momento de prazer.

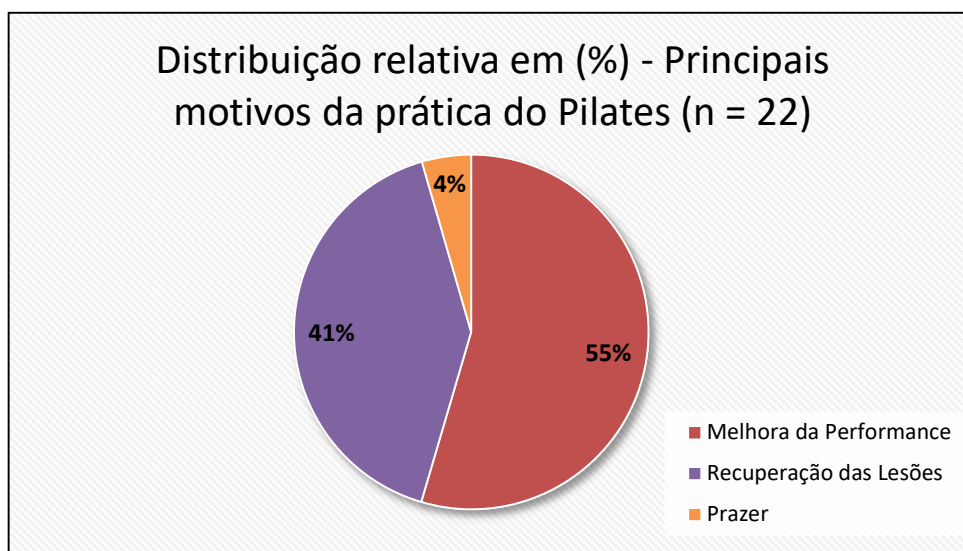


Gráfico 8: O gráfico indica os principais fatores que motivaram a iniciativa no Método Pilates.

Quando questionadas sobre a influência do método Pilates no auxílio na reabilitação de lesões provocadas pela dança (Gráfico 9), a maioria das bailarinas acredita que o método contribui muito (91%), indicando a pontuação de 8 a 10. Vale ressaltar que o resultado desta pergunta é direcionado a opinião das bailarinas que responderam positivo segundo a insciência de lesões

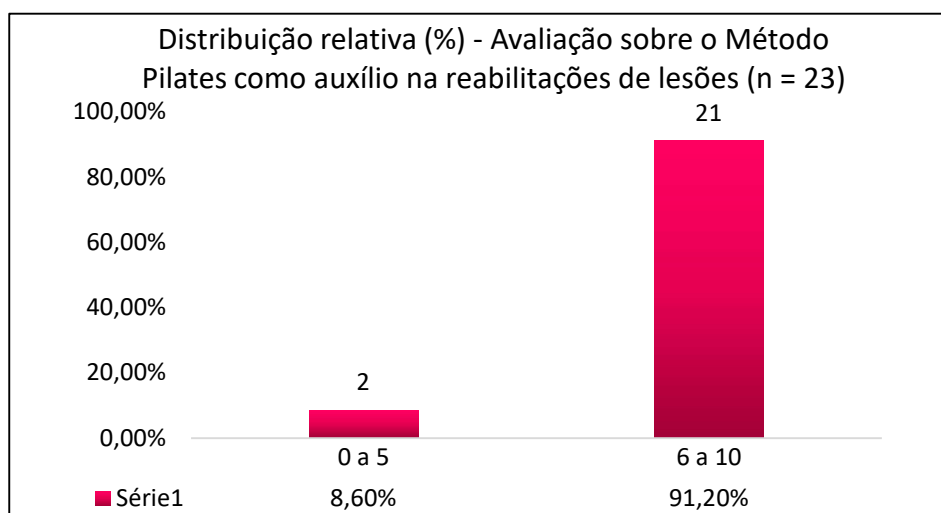


Gráfico 9: Cita a avaliação na perspectiva das bailarinas participantes que sofreram lesões, com relação ao Método Pilates auxiliar na recuperação das lesões.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados apresentados neste estudo, considerando que mais da metade das participantes da pesquisa já sofreram alguma lesão proveniente da dança, é possível afirmar que a prática do ballet clássico pode acarretar a incidência de várias lesões, provocadas por diversos fatores relacionados à prática da modalidade, tendo como destaque a falta da assimilação correta do movimento e os movimentos repetitivos.

Dentre os métodos de tratamento das lesões, constatou-se que o Pilates e a fisioterapia tradicional são os mais utilizados, sendo que o Pilates vem sendo mais praticado pelas bailarinas visando a melhora performance do que a reabilitação.

Podemos concluir, a partir desse estudo, que a prática do método Pilates vem se tornando cada vez maior por parte das bailarinas, podendo ser considerado uma influência positiva para a recuperação das lesões causadas pelo ballet clássico, visto que este método possui as qualificações que uma atividade como o ballet exige devido à sua alta intensidade. Também é possível afirmar que além da recuperação de lesões, esse método pode beneficiar bailarinos com a melhora da performance e prevenção de lesões. Por fim, destacamos que é de extrema importância que a prática seja realizada com acompanhamento de um profissional qualificado e recomendamos a realização de novas pesquisas, entendendo a importância da continuidade dos estudos contribuindo para a pesquisa científica.

REFERÊNCIAS

ABRAMI, M. C. R.; BROWNE, R. G. Curso de formação CGPA. **Pilates: Módulo I – Mat Básico**. São Paulo: CGPA, 2008.

ALBISETTI, W. et al. Stress fractures of the base of the metatarsal bones in young trainee ballet dancers. **International orthopaedics**, 34(1), 51-55, 2010.

ARAÚJO, F. **Importância da preparação física no contexto da dança**; Centro Universitário Da Silveira IBMR – Laureate Internacional Universites Curso De Educação Física, Rio De Janeiro, 2017.

ARAÚJO, L. G. M. de et al. Uso de sapatilha de ponta e ocorrência de sintomas musculoesqueléticos (SME) em bailarinas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, n. 3, p. 196-199, 2013.

ALEXANDRE, B., CAZETTA, J., CRISTIANE W., **Lesões no ballet clássico: uma revisão de literatura das especificidades da técnica**. Paraná, 2018.

AZEVEDO, A., OLIVEIRA, R., E FONSECA, J.. **Lesões no sistema músculo-esquelético em bailarinos profissionais em Portugal**, na temporada 2004/2005. *Revista portuguesa de fisioterapia no desporto*, 11, 33-37, 2007.

BATISTA, C., E MARTINS, E. **A prevalência de dor em bailarinas clássicas**. *Journal of health science institute*, 28 (1), 47- 49. 2010.

BERTOLLA, F. et al. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método pilates na flexibilidade. **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 13, Nº 4 – Jul/Ago, 2007.

BERNARDO, L. M. The effectiveness of Pilates training in healthy adults: An appraisal of the research literature. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 11, n. 2, p. 106-110, 2007.

CARDOSO, A. A. et al. Lesões em bailarinos profissionais: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 6, p. 504-509, 2017.

CAMUNELLO, J. F. Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação. **Instituto Salus**, p. 1-12, 2011.

ENUMO, S.; SILVA A. Efeitos do treinamento físico na dança: uma revisão sistemática da literatura (1995-2015). **Pensar prá. (Impr.)**, p. 964-977, 2016.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONTIJO, K. N. S. **Efeitos de uma intervenção fisioterapêutica baseada nos princípios da coordenação motora de Piret e Béziers sobre o alinhamento articular dinâmico dos membros inferiores de bailarinos da escola do teatro Bolshoi no Brasil**, Universidade Federal Do Rio Grande do Sul – UFRG, Porto Alegre, 2017.

GREGO, L. G. **O ballet das lesões: associação entre agravos músculo-esqueléticos e aptidão física de praticantes de dança e de escolares.** 99p. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, 2002.

GREGO, L. G., *et. al.* **Agravos músculo-esqueléticos em bailarinas clássicas, não clássicas e praticantes de Educação Física,** Arq Ciênc Saúde Jul-Set,13, 2006.

KADEL, N. J. *et al.* **Stress fractures in ballet dancers.** *Amplified Journal Sports Medicine, USA,* v. 20, n. 4, p. 445-449, 1992.

LIMA, L. G. **O efeito do método pilates sobre o equilíbrio em bailarinas,** Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.

MONTEIRO, H.; GREGO, L. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP,** p. 63-69, 2003.

NILSSON, C. *et al.* The injury panorama in a Swedish professional ballet company. **Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy,** v. 9, n. 4, p. 242-246, 2001.

RABELO, T. M. **Lesões nos membros inferiores em bailarinos clássicos: uma revisão de literatura.** 34 f. Monografia – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012.

ROCHA, I. J. M. DA. **Treinamentos complementares as aulas de dança para bailarinos: uma revisão literária.** Curso de Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia. Setor de Ciências Biológicas, Universidade do Paraná. Repositório Digital Institucional da UFPR, 2014.

SACCO, I. C. N. *et al.* Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural–Estudos de caso. **Rev Bras Ciênc Mov,** v. 13, n. 4, p. 65-78, 2005.

SALLES, T.; **O balé clássico: principais lesões e um trabalho preventivo baseado na preparação física.** ed. Campinas: Universidade Estadual De Campinas Faculdade De Educação Física, 2008.

SAMPAIO, F. **Ballet essencial.** Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SOBRINO, F. J. Patología crónica acumulativa por microtraumatismos de repetición: nueva definición, patogenia, clínica general, factores de riesgo, controversias. **Mapfre Med,** v. 14, p. 125-133, 2003.

SOBRINO, F. J.; DE LA CUADRA, C.; GUILLÉN, P. Overuse injuries in professional ballet: injury-based differences among ballet disciplines. **Orthopaedic journal of sports medicine**, v. 3, n. 6, p. 2325967115590114, 2015.

VILARDI, R. P.; MARCONI, N. F. Método Pilates: uma introdução ao seu entendimento cinesiológico. **Fisioterapia Brasil**, v. 11, n. 6, p. 449-456, 2010.

ANEXO I

Para participar desta pesquisa é necessário que você tenha idade ≥ 18 anos ou ainda que já tenha entregado aos pesquisadores o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por você e seu responsável legal, caso tenha entre 16 e 17 anos.

Título da Pesquisa: EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA RECUPERAÇÃO DE LESÕES EM BAILARINAS.

Pesquisadoras: Bruna Batista Faria Nogueira, Lara Azulil de Souza Pereira, Melissa Xavier Batalha

Coordenadora do Projeto: Christian Geórgia S. Junqueira - (24) 99239-4840

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa que tem como objetivo analisar os efeitos do método Pilates na reabilitação de lesões em bailarinas.

A pesquisa possui caráter sigiloso, portanto, a identidade dos participantes não será revelada. Você poderá desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, sem nenhuma penalização ou prejuízo. Sua participação como voluntário, não auferirá nenhum privilégio, seja ele de caráter financeiro ou de qualquer natureza.

O questionário leva em torno de 5 minutos para ser preenchido. Como pesquisadores nos comprometemos a utilizar os dados obtidos apenas para pesquisa e os resultados serão vinculados através de artigos científicos em revistas especializadas e/ou em encontros científicos e congressos.

Quaisquer dúvidas quanto ao aspecto ético da pesquisa, favor contatar o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA pelo telefone: (24) 3340-8570. Endereço: Av. Paulo Erlei Alves Abrantes, nº 1.325, Três Poços, Volta Redonda/ RJ. Cep: 27240-560.

*obrigatório

Concordo em participar deste estudo*: () Sim () Não

QUESTIONÁRIO
EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA RECUPERAÇÃO DE LESÕES EM
BAILARINAS

1) Idade: _____

2) Há quanto tempo você pratica o ballet clássico?

- a) Até 1 ano
- b) 1 a 3 anos
- c) 3 a 5 anos
- d) 5 a 7 anos
- e) 7 a 10 anos
- f) Mais de 10 anos

3) Já teve alguma lesão causada pela dança?

- a) Sim
- b) Não

4) Caso positivo, quantas lesões você já teve por causa da dança?

1 - 2 - 3 - 4 - mais de 4

5) Classifique o grau da(s) lesão(ões):

- a) Leve
- b) Moderada
- c) Grave

6) Onde foi a lesão (mais de uma opção pode ser marcada)?

- a) Pé
- b) Tornozelo
- c) Joelho
- d) Quadril
- e) Coluna
- f) Outro: _____

7) Na sua opinião, qual(is) o(s) principal(is) motivo(s) da lesão? (mais de uma opção pode ser marcada)

- a) Movimentos repetitivos
- b) Metodologia de aula inapropriada à idade
- c) Uso precoce das sapatilhas de pontas
- d) Uso incorreto das sapatilhas de pontas
- e) Falta de correção dos movimentos
- f) Falta da assimilação correta dos movimentos durante a aprendizagem
- g) Cobrança excessiva de performance

8) Qual método utilizou como forma de tratamento para sua lesão? (mais de uma opção pode ser marcada)

- a) Fisioterapia tradicional
- b) Pilates
- c) Musculação
- d) Outro: _____

9) Você sente alguma dor durante a realização dos movimentos nas aulas de dança?

- a) Nunca
- b) Às vezes
- c) Sempre

10) Caso positivo, qual(is) o(s) local(is) do corpo onde você sente mais dor:

- a) Pé
 - b) Tornozelo
 - c) Joelho
 - d) Coluna
-

10) Você já praticou ou pratica o Pilates?

- a) Sim
- b) não

11) Caso positivo, há quanto tempo você pratica o Pilates? _____

12) Por qual motivo você realiza o Pilates:

- a) Melhora da performance
- b) Reabilitação
- c) Prazer

13) De 0 a 10, qual sua avaliação sobre o método Pilates em relação a melhoria na performance da dança (sendo 0 não influencia nada e 10 influencia muito): _____

14) De 0 a 10, qual sua avaliação sobre o método Pilates em relação ao auxílio na reabilitação de lesões provocadas pela dança (sendo 0 não influencia nada e 10 influencia muito): _____