

POLE SPORT: UMA REVISÃO DE ESCOPO SOBRE LESÕES EM PRATICANTES RECREATIVOS E ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Vitória Monteiro Monte Oliveira

Graduada – Universidade Estadual do Ceará – UECE

vitoriamonteiroef@gmail.com

Paulo Francisco Almeida-Neto

Graduado - Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN

paulo.neto.095@ufrn.edu.br

Marcela Honorato Ramos Moura de Oliveira

Discente - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

marcela.oliveira@aluno.unifametro.edu.br

Lara Vivian Veras Barreto

Discente - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

lara.barreto01@aluno.unifametro.edu.br

Bruno Nobre Pinheiro

Docente - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

bruno.pinheiro@professor.unifametro.edu.br

Mabelle Maia Mota

Docente - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

mabelle.mota@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Exercício físico e desempenho no esporte

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: O Pole Dance engloba diversas vertentes e, entre elas, há o Pole Sport, reconhecido como esporte com federações e focado em acrobacias em barra vertical. A prática desse esporte geralmente pode ser lesiva e, devido a isso, há a necessidade de entender os riscos para a prática segura da modalidade. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo identificar as lesões mais comuns no pole dance, identificar as variáveis que podem influenciar sua ocorrência e formular recomendações para reduzir seus riscos, tanto para praticantes profissionais quanto amadores. **Métodos:** A metodologia utilizada para conduzir o estudo foi uma revisão sistemática da literatura, mas não analisou a qualidade dos seis estudos sobre lesões incluídos, com as informações devidamente organizadas em tabelas para uma análise geral do tema. **Resultados:** Como resultado da análise, observou-se ampla variabilidade na nomenclatura dos movimentos do pole dance. A maioria dos participantes do estudo relatou lesões, principalmente nos membros superiores, particularmente no ombro. O nível de treinamento, a frequência, a duração e o tempo de recuperação são variáveis que têm um impacto significativo, e sintomas incomuns, como dores de cabeça e enxaquecas, foram relatados e são considerados importantes sinais de alerta. **Considerações finais:** Para uma prática mais segura, recomenda-se o uso de colchonetes, equipamentos de segurança, um treinador, exercícios específicos para a prática, cuidado com o volume excessivo de

treinamento e respeitar o tempo adequado de recuperação no pós-lesão.

Palavras-chave: Pole Sport; Lesão; Pole Dance.

INTRODUÇÃO

O Pole Dance (PD) é uma prática que utiliza uma barra vertical de aço inox (DUARTE, 2019), com medidas adaptadas ao espaço em que será instalada ou seguindo a padronização indicada para competições. Este esporte chegou ao Brasil em 2008 (CURY, 2018) e, apesar de seus benefícios, há uma marginalização devido ao preconceito e ao estigma associados à promiscuidade (SOARES; ZOBOLI, 2002). No entanto, o PD pode promover experimentação, empoderamento corporal e uma sensação de liberdade, além de melhorar a capacidade física como força, resistência e flexibilidade, gerando benefícios psicológicos e sociais.

O PD é um esporte internacionalizado graças ao apoio de federações como a World Pole Sports and Arts Federation e a International Pole Sports Federation (PAREDES, 2019), que juntas tem como um dos objetivos tornar um desporto olímpico. No Brasil, é gerido pela Federação Brasileira de Pole Dance e da Confederação Brasileira de Esportes Aéreos e Pole. Este estudo se concentra na vertente do Pole Sport, que enfatiza a técnica, o atletismo e a promoção da saúde, priorizando o condicionamento físico em detrimento da sensualidade. O desempenho no Pole Sport exige força e amplitude articular, podendo levar a sobrecarga muscular e lesões (WOLF; AVERY; WOLF, 2017, apud KUKARD, 2019).

Considerando que todo esporte apresenta risco de lesões, este estudo de revisão de escopo se justifica na recente regulamentação do Pole Sport e a necessidade de compreender os potenciais incidentes que podem levar a lesões. A importância desse conhecimento é importante para treinadores e praticantes, visando a redução dos riscos e promover uma prática mais segura.

Portanto, o questionamento que norteia este estudo é: "Quais acidentes podem ser causados em um treino de Pole Sport para participantes recreacionais ou atletas?" e, o objetivo geral é contribuir para a literatura científica de forma que embase o tema. Os objetivos específicos são: i) identificar variáveis que possam influenciar o aparecimento de lesões e ii) formular recomendações sobre como reduzir os riscos.

METODOLOGIA

Este estudo utilizou uma Revisão de Escopo, conforme Tricco et al. (2016), um tipo de revisão bibliográfica adaptada a questões de pesquisas amplas. Se uma Revisão de

Escopo adota uma abordagem sistemática, seu objetivo é fornecer uma visão geral do tema e não concentrar na avaliação qualitativa dos estudos selecionados.

Para a busca, foram utilizadas palavras-chave ao invés de descritores devido à escassez de artigos e à falta de registro do tema no banco de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH) e, em consequência, não houve restrição de tempo ou idioma. A estratégia "PICOS" (População, Intervenção, Comparação, Desfecho e Tipos de estudo) utilizada nos estudos de Santos, Pimenta e Nobre (2007) e, usada como base para a construção da pergunta da pesquisa e orientar a seleção dos estudos. A população incluiu atletas e praticantes recreativos de Pole Sport, a intervenção foi a prática do respectivo desporto, a comparação foi entre praticantes lesionados e não lesionados em diferentes níveis e idades, o desfecho foram as lesões, e os tipos de estudo considerados foram os originais.

A coleta de dados foi feita utilizando termos em inglês, português e espanhol, usando operadores booleanos para maximizar os resultados (por exemplo, "Pole Sport" OR "Pole Fitness" AND "muscle injury"). As pesquisas foram feitas nas bases de dados (PubMed, Google Acadêmico, LILACS, SportDiscus, JAMA, ScienceDirect e CINAHL) acessados pelo sistema CAFe usando licenças institucionais.

O processo de seleção do artigo aconteceu em três etapas: a primeira foi a triagem manual dos títulos; em seguida foi feita a análise dos resumos feita por dois pesquisadores de forma independente (com um terceiro responsável por solucionar possíveis divergências); e, por último, a leitura integral dos textos que atenderam a todos os critérios. A análise desses dados foi realizada de forma manual na primeira parte da investigação devido ao número de estudos encontrados, o que levou os pesquisadores a optarem por não utilizar aplicativos com Rayyan® (OUZZANI et al., 2016).

No processo de seleção foram encontrados 94 estudos, 15 foram selecionados por título, após a leitura do resumo permaneceram 07 e após a leitura na íntegra e a seleção presente na sistemática permaneceram 6 estudos. Todos os trabalhos selecionados estavam em inglês, possivelmente pela opção dos autores por um idioma universal, e a ausência de estudos brasileiros pode se dever à chegada recente do Pole Dance no Brasil, em 2008. Os resultados foram categorizados em: resultados da busca, lesões no Pole Sport, e variáveis e recomendações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A escassez de pesquisas sobre Pole Sport e lesões pode ser atribuída à recente popularização do Pole Dance, que só começou a ser ensinado ao público geral em 1994

(CURY, 2018). As lesões mais comuns identificadas nos 6 estudos selecionados foram predominantemente nos membros superiores, com destaque para o ombro e punho, conforme estudos de Lee, Lin e Tan (2020) e Kukard (2019). Outras regiões afetadas incluíram a coluna (lombar e cervical), clavícula e tornozelo, conforme Dittrich et al. (2020), Skedros et al. (2015) e Mitrousias et al. (2017), dependendo do estudo de caso e, Ercoli et al (2018) considera que dores na cabeça e pescoço durante o treino são um sinal de alerta. Os tipos de lesão mais prevalentes foram traumas, entorses, estiramentos, distorções, fraturas, torções, rupturas, bursites, distensões, contusões e concussões. Lesões ocorreram em figuras como "Human Flag", inversões, e "handspring".

A maioria dos participantes dos estudos relatou ter sofrido lesões, corroborando a ideia de que a prática é frequentemente lesiva. No Pole Sport, a concentração de lesões nos MMSS difere de estudos gerais de Pole Dance, onde membros inferiores podem ser mais afetados.

Diversas variáveis foram investigadas quanto à sua influência no aparecimento de lesões. Com relação à idade, embora alguns estudos não mostrem uma diferença significativa para a ocorrência de lesões, praticantes acima de 40 anos tendem a demorar mais para se recuperar. Já no que se refere ao peso, não houve diferença significativa, indicando que o Pole Sport pode ser praticado por todos, é inclusivo. Para o nível de treinamento, praticantes de nível iniciante e intermediários são mais propensos a lesões, talvez pela falta de técnica e de fortalecimento adequado. Na questão da frequência e duração do treino, praticantes que treinaram de 3 a 5 vezes por semana e com sessões com duração de mais de 45 minutos demonstraram maior propensão a lesões, possivelmente devido ao volume excessivo. No alongamento e aquecimento, 100% dos praticantes que não alongaram ou aqueceram sofreram lesões. O alongamento dinâmico mostrou-se potencialmente mais eficaz na prevenção. O aquecimento é fisiologicamente benéfico, aumentando o fluxo sanguíneo, oxigenação e atividade enzimática. O volume excessivo de treinamento e o pouco tempo de recuperação pós-lesão aumenta a chance de ter lesões repetidas, podendo levar a tendinopatia por uso excessivo. Os sinais de alerta são dores incomuns na cabeça e no pescoço (ERCOLI et al., 2008), pois podem indicar condições graves, como dissecação da artéria carótida interna.

Para reduzir riscos, as recomendações de segurança incluem o desenvolvimento e implementação de exercícios preventivos específicos, uso de colchonetes e equipamentos de segurança, a presença de um treinador durante a prática (especialmente em inversões), e a adesão a um cronograma de treino com descanso adequado para evitar volume excessivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a literatura sobre Pole Sport e lesões ainda é muito escassa, com a maioria dos estudos focados em mulheres e com variadas nomenclaturas para as vertentes do Pole Dance.

As variáveis que influenciam o aparecimento de lesões englobam idade, peso, nível de treinamento, frequência e duração do treino, a prática de protocolos de aquecimento ou alongamento, o volume total de treinamento, o tempo de recuperação pós-lesão e a ocorrência de dores incomuns na cabeça e pescoço.

Com base nos achados, as recomendações de segurança essenciais para a prática do Pole Sport incluem o uso obrigatório de tapetes de aterrissagem e outros equipamentos de segurança, o desenvolvimento e a implementação de exercícios específicos de prevenção, a necessidade de ter um instrutor presente para monitorar e auxiliar durante o treino, a importância de evitar o volume excessivo de treinamento e o respeito rigoroso ao tempo de recuperação após qualquer lesão.

REFERÊNCIAS

- CURY, Cristina Noronha. **Pole dance: considerações sobre a prática e sua multiplicidade**. 2018.
- DITTRICH, Florian et al. A small series of pole sport injuries. **Orthopedic reviews**, v. 12, n. 3, 2020.
- DUARTE, Mariana Mota. **A influência da publicidade e do marketing na expansão do pole dance no rio de janeiro**. Um estudo docaso Pole Cat/ Mariana Mota Duarte - Rio de Janeiro: FACHA, 2019.2.
- Ercoli T, Dagostino S, Pierri V, Cannas A, Solla P, Uselli S, et al. Internal carotid artery dissection causing ischemic stroke during pole sport practice. **J Sports Med Phys Fitness** 2019;59:892-3. DOI: 10.23736/S0022-4707.18.08904-1)
- KUKARD, Amber. **The Injury Patterns in Pole Sports Athletes in Gauteng**. 2019. Tese de Doutorado. University of Johannesburg (South Africa).
- LEE JY, LIN L, TAN A. Prevalence of pole dance injuries from a global online survey. **J Sports Med Phys Fitness**. 2020 Feb;60(2):270-275. doi: 10.23736/S0022-4707.19.09957-2. Epub 2019 Oct 24. PMID: 31663312.
- MITROUSIAS, Vasileios et al. Epidemiology of injuries in pole sports: emerging challenges in a new trend. **British journal of sports medicine**, v. 51, n. 4, p. 363-363, 2017.
- Naczki, M., Kowalewska, A. & Naczki, A. The risk of injuries and physiological benefits of pole dancing. **J. Sports Med. Phys. Fitness** 60, 883–888 (2020).
- APUD SZOPA, Andrzej et al. Factors associated with injury and re-injury occurrence in female pole dancers. **Scientific reports**, v. 12, n. 1, p. 1-8, 2022.
- OUZZANI, Mourad et al. Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. **Systematic reviews**, v. 5, n. 1, p. 1-10, 2016. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1186/s13643-016-0384-4>>. 23/08/2022. Acesso em 23/08/2022.
- PAREDES, Michelle Judith Moretti. **Pole dance y nuevas performatividades: del estereotipo a la transformación del pole como deporte**. Estudio de caso de los polers en Quito.

2019. Dissertação de Mestrado. Quito, Ecuador: Flacso Ecuador.

SKEDROS, John G.; LANGSTON, Tanner D.; PHIPPEN, Colton M. Surgical Correction of Posttraumatic Scapulothoracic Bursitis, Rhomboid Major Muscle Injury, Ipsilateral Glenohumeral Instability, and Headaches Resulting from Circus Acrobatic Maneuvers. **Case Reports in Orthopedics**, v. 2015, 2015.

SANTOS, C. M. C.; PIMENTA, C. A. M.; NOBRE, M. R. C. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 3, p. 508-511, 2007.

SOARES, Carleane; ZOBOLI, Fabio. Educação do corpo e a prática corporal do pole dance:: Sobre Alavancas de força e (Des) equilíbrios de um Corpo Mulher. **Journal of Research and Knowledge Spreading**, v. 3, n. 1, p. e13276-e13276, 2022.

TRICCO, A. C. et al. PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. **Ann Intern Med**. 2018,169(7):467-473. doi:10.7326/M18-0850.

WOLF, AVERY & WOLF, 2017. _____ APUD KUKARD, Amber. **The Injury Patterns in Pole Sports Athletes in Gauteng**. 2019. Tese de Doutorado. University of Johannesburg (South Africa).