



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO**

**DÉBORA LUIZA CARDOSO MACIEL**

**LESÕES EM PRATICANTES DE POLE DANCE: uma revisão sistemática**

Recife  
2024

DÉBORA LUIZA CARDOSO MACIEL

**LESÕES EM PRATICANTES DE POLE DANCE: uma revisão sistemática**

Artigo de Revisão Sistemática apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Ozeas de Lima Lins Filho

Recife

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Maciel, Débora Luiza Cardoso.

Lesões em praticantes de pole dance: uma revisão sistemática / Débora  
Luiza Cardoso Maciel. - Recife, 2024.  
20 p., tab.

Orientador(a): Ozeas de Lima Lins Filho

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado,  
2024.

1. Pole dance. 2. Pole sport. 3. Injury. 4. Lesão. 5. Machucado. I. Lins Filho,  
Ozeas de Lima. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

DÉBORA LUIZA CARDOSO MACIEL

## **LESÕES EM PRATICANTES DE POLE DANCE: uma revisão sistemática**

Artigo de Revisão Sistemática apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 19 / 03 / 2024.

### **BANCA EXAMINADORA**

Documento assinado digitalmente



**JOSE LUCAS PORTO AGUIAR**

Data: 27/03/2024 18:46:33-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

José Lucas Porto Aguiar  
Mestrando em Educação Física  
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Documento assinado digitalmente



**JOSE RICARDO VIEIRA DE ALMEIDA**

Data: 27/03/2024 22:59:10-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

José Ricardo Vieira de Almeida  
Mestrando em Educação Física  
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

## RESUMO

**Introdução:** O pole dance é uma prática esportiva emergente, que vem perdendo cada vez mais sua conotação sexual, e atualmente abrange diversas faixas etárias e gêneros. Entretanto, com o aumento da sua popularização e o surgimento dos campeonatos, devido às características da modalidade, como os movimentos de inversão, a velocidade do giro, e altura da realização das movimentações, o pole dance se tornou uma prática de alto potencial lesivo. Dessa forma, se faz necessário uma investigação dos dados que encontramos atualmente na literatura, para se obter um norteamto para que medidas de segurança e prevenção possam ser desenvolvidas, além de indicar o caminho para novas pesquisas. **Objetivo:** Analisar, através de uma revisão sistemática, estudos científicos que tratem sobre lesões em praticantes de pole dance. **Procedimentos metodológicos:** A pesquisa se trata de uma revisão sistemática cuja revisão se baseou em estudos já existentes, observacionais ou experimentais; nas bases de dados PubMed (*National Library of Medicine's* – NLM) e na BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), que abordam sobre lesões cutâneas, ósseas, musculares ou articulares durante e / ou por causa a prática de pole dance ou pole sport, não sendo limitada por anos, nem pelo idioma. **Resultados:** Foram encontrados um total de 362 artigos, dos quais foram excluídos 346 não relacionados ao tema, 6 duplicados, 2 relatos de caso e 1 série de casos. Posteriormente, mais 1 artigo ainda foi excluído pois não foi disponibilizado integralmente de forma gratuita. Após a leitura na íntegra dos estudos, 6 artigos foram eleitos para esta revisão. **Considerações finais:** 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, punho, coxa, lombar, pescoço e pé.

**Palavras-chave:** Pole dance; pole sport; pole dancing; lesão; machucado.

## ABSTRACT

**Introduction:** Pole dancing is an emerging sporting practice, which is increasingly losing its sexual connotation, and currently covers different age groups and genders. However, with the increase in its popularity and the emergence of championships, due to the characteristics of the modality, such as inversion movements, the speed of the rotation, and the height of the movements, pole dancing has become a practice with a high potential for harm. Therefore, it is necessary to investigate the data that we currently find in the literature, to obtain guidance so that safety and prevention measures can be developed, in addition to indicating the path for new research. **Objective:** To analyze, through a systematic review, scientific studies that deal with injuries in pole dancers. **Methodological procedures:** The research is a systematic review whose review was based on existing studies, observational or experimental; in the PubMed (National Library of Medicine's – NLM) and BVS (Virtual Health Library) databases, which address skin, bone, muscle or joint injuries during and / or due to the practice of pole dancing or pole sport, do not being limited by years, nor by language. **Results:** A total of 362 articles were found, of which 346 unrelated to the topic, 6 duplicates, 2 case reports and 1 case series were excluded. Subsequently, 1 more article was excluded as it was not fully available for free. After reading the studies in full, 6 articles were chosen for this review. **Final considerations:** Pole dancing can be considered a practice with high potential for harm, in addition to the fact that practitioners have a high chance of developing more than one significant episode; and the main consequence is the break in training. Among the most injured areas are: shoulder, wrist, thigh, lower back, neck and foot.

**Key words:** Pole dance; pole sport; pole dancing; injury; bruised.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b>	<b>9</b>
2.1	ESTRATÉGIA DE BUSCA	9
2.2	CRITÉRIO DE ELEGIBILIDADE	9
2.3	ETAPAS DA REVISÃO	9
<b>3</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>DISCUSSÃO</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>18</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>19</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Uma forte influência que inspirou o surgimento do pole dance se deu na América do Norte no século XIX, onde dançarinas circenses realizavam apresentações sensuais próximas a postes de sustentação de tendas de circos (DALE, 2013). Na década de 60 a prática foi definida como uma dança erótica praticada por mulheres em boates de strip-tease; com o decorrer dos anos perdeu sua conotação sexual e atualmente é considerada um esporte, e passou a ser utilizada como forma de atividade física por indivíduos de várias faixas etárias e gêneros (ALVES; NÓBREGA, 2020).

Em 2009, houve a criação da Federação Brasileira de Pole Dance (FBPOLE) que regulamenta a prática no Brasil, e é uma das organizações responsáveis pela criação do código de pontos e regras para os campeonatos (CINTI et al., 2022). Se trata de uma modalidade que exige grande disposição física, com movimentos de isometria, giros e acrobacias, podendo ser considerada uma atividade de resistência cardiorrespiratória de moderada intensidade, mas também proporciona variados benefícios como o desenvolvimento do equilíbrio, agilidade, coordenação, flexibilidade e força (NICHOLAS et al., 2018).

Sofre influência da ginástica, balé, dança contemporânea, *floorwork* e de acrobacias circenses; e utiliza-se de uma barra vertical estática ou giratória, para a execução dos movimentos (GONÇALVES, 2021). É dividido em pole artístico, esportivo e sensual. No artístico o foco é a expressão artística combinada com a música; no esportivo o objetivo é o desenvolvimento da técnica com perfeição; no sensual permeiam modalidades como o *exotic* e o *floorwork* (HOLLAND, 2010).

Lee et al. (2020) traz que, com a elevação dos níveis das competições ao decorrer dos anos por variados fatores, a modalidade tornou-se extremamente extenuante e com a possibilidade de desencadear lesões debilitantes, seja por quedas, pancadas ou contusões ou por esforço contínuo, neste achado houve o relato que cada um dos 158 entrevistados relatou pelo menos uma lesão, onde 5 praticantes necessitaram de cirurgia, e um caso de uma paraplegia incompleta devido a uma queda.

No estudo de Szopa et al. (2022) com 320 dançarinas, foi identificado que mais de 85% relataram ter sofrido algum tipo de lesão e em Dittrich et al. (2020) relatou em seu estudo 4 lesões graves em praticantes de pole dance, sendo elas: fratura da clavícula, fraturas do processo transversal de L2 a L4, traumatismo cranioencefálico e torção de tornozelo, que ocorreram durante a execução de elementos aéreos; pois devido à altura que são realizados, principalmente

se for durante o uso da barra giratória, dependendo do movimento é gerado um alto nível de energia cinética.

Os estudos citados anteriormente que relatam dados significativos acerca das lesões em praticantes de pole dance, nos traz a ideia de que a prática pode ser considerada um esporte de alto potencial lesivo, e que apesar do aumento de praticantes, do reconhecimento, e desenvolvimento da prática, a quantidade de estudos sobre a natureza das lesões ainda é escassa, e muitas vezes os estudos possuem amostras pequenas, estão incompletos ou com poucos dados, outros que não especificam o local com exatidão das lesões, e até mesmo a falta do desenvolvimento de estudos em locais diferentes.

Dessa forma se faz necessário uma revisão acerca do tema para possibilitar um direcionamento para novas pesquisas e futuramente o desenvolvimento de protocolos de segurança que visem prevenir ou amenizar os riscos para o desenvolvimento de lesões. Nesse sentido, este trabalho tem por objetivo analisar, através de uma revisão sistemática, estudos científicos que tratem sobre lesões em praticantes de pole dance. Na busca para identificar os locais que são mais lesionados, compreender a incidência das lesões, constatar se há reincidência, identificar fatores de risco e consequências.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa se trata de uma revisão sistemática de estudos já existentes que abordam sobre lesões em praticantes de pole dance, seguirá as recomendações PRISMA, concentrando-se nas bases de dados PubMed (*National Library of Medicine's* – NLM), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e também pela busca manual. A pesquisa ocorreu durante o mês de dezembro de 2023 e janeiro de 2024 e utilizou o cruzamento dos descritores em português e inglês em conjunto aos operadores booleanos AND e OR nas bases de dados.

### 2.1 ESTRATÉGIA DE BUSCA

A consulta na base PubMed foi realizada utilizando os seguintes descritores: pole dance OR pole sport OR pole fitness AND injury, em todos os campos. Já na BVS, a combinação utilizada foi pole dance OR pole sport OR pole fitness OR pole dancers OR pole dancing AND lesão OR trauma OR contusão, nos títulos, resumos e assuntos. As buscas nas duas bases de dados não foram limitadas por anos, nem pelo idioma.

### 2.2 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

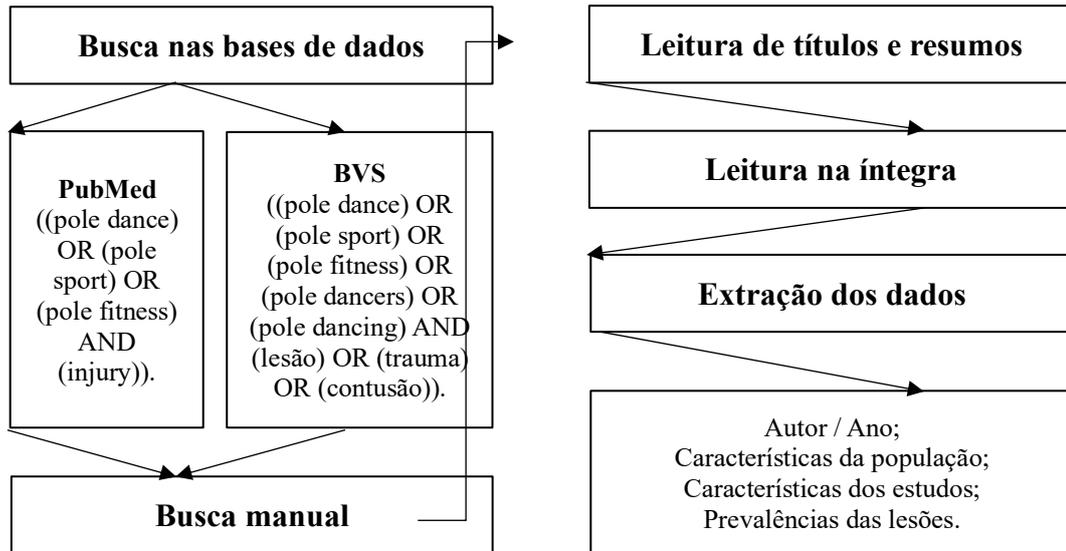
Os critérios de inclusão foram: estudos observacionais ou experimentais; publicados em revistas científicas; estudos realizados com indivíduos praticantes de pole dance ou pole sport; estudos que abordem sobre qualquer lesão cutânea, óssea, muscular ou articular. Como critérios de exclusão, artigos com duplicação em base de dados; livros; bibliografias; artigos não disponibilizados gratuitamente, relato de casos e série de casos.

### 2.3 ETAPAS DA REVISÃO

Inicialmente foi realizada a busca dos estudos nas bases de dados selecionadas utilizando descritores supracitados, sem a limitação do ano de publicação e nem pelo idioma. Após a busca, foi realizada a leitura dos títulos e resumos a fim de selecionar os artigos que estão dentro dos critérios de elegibilidade. Posterior a seleção, foram separados os artigos para realizar a leitura na íntegra e então definição dos estudos incluídos nesta produção utilizando da elaboração de um fluxograma da seleção dos artigos. Por fim, houve a extração dos dados mais relevantes para composição desta revisão, que são compostos por: autor / ano;

características da população (local, tamanho da amostra, sexo, idade e o nível de prática); características do estudo (título, base de dados, tipo do estudo, método de avaliação das lesões, volume de treino); e prevalência das lesões (incidência, reincidência e local das lesões, fatores de risco e consequências).

Fluxograma 1 – Etapas da revisão.

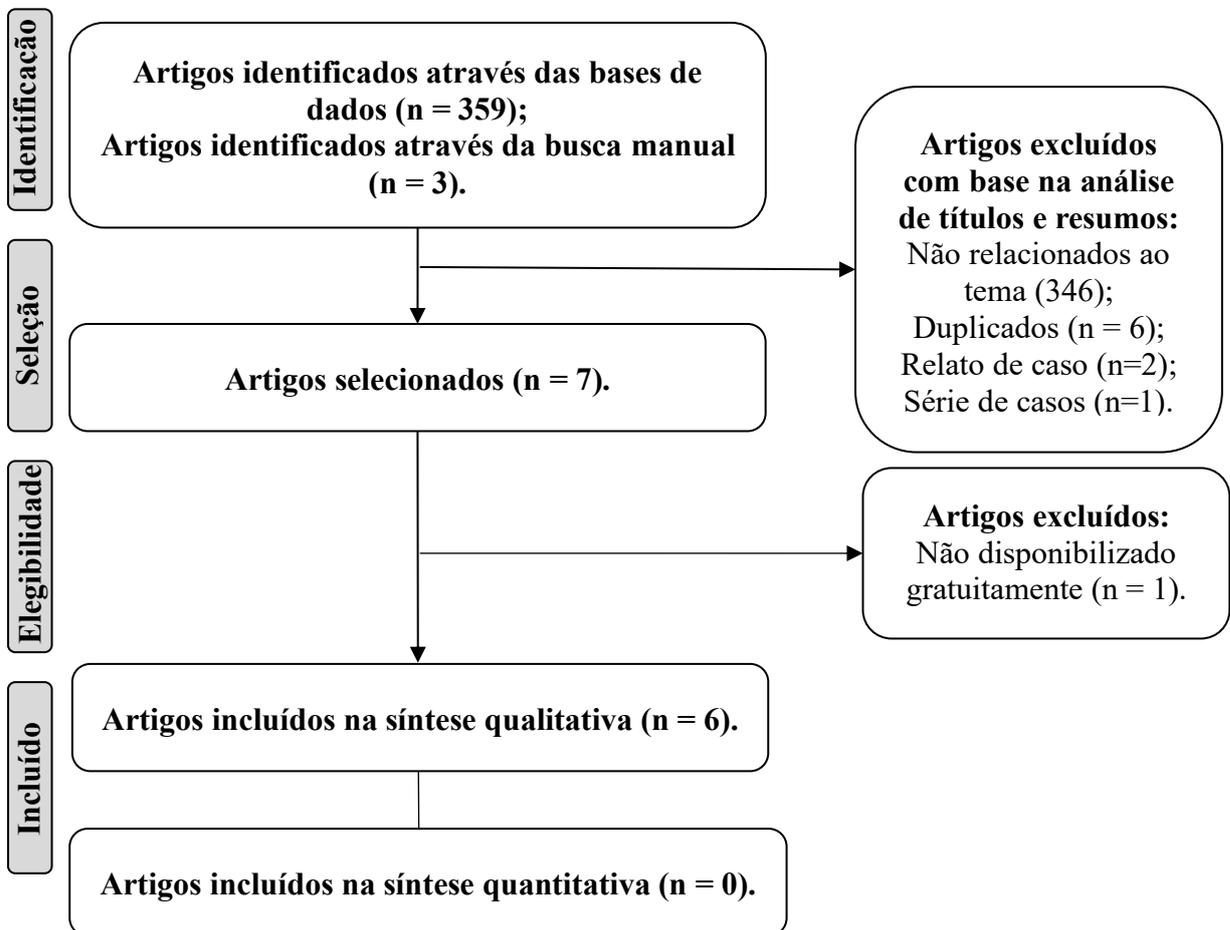


Fonte: A autora (2024).

### 3 RESULTADOS

Foram encontrados um total de 362 artigos, 359 utilizando os mecanismos de busca citados e 3 por meio da busca manual, dos quais foram excluídos 346 não relacionados ao tema, 6 duplicados, 2 relatos de caso e 1 série de casos. Posteriormente, mais 1 artigo ainda foi excluído pois não foi disponibilizado integralmente de forma gratuita. Após a leitura na íntegra dos estudos, 6 artigos foram eleitos para esta revisão como ilustrado no fluxograma abaixo (figura 1). Entre os 6 estudos incluídos, todos observacionais, estavam; 2 transversais, 2 caso-controle, 1 coorte e 1 epidemiológico.

Fluxograma 2 – Resultados da pesquisa nas bases de dados.



Fonte: A autora (2024).

Os principais resultados encontrados dos estudos estão resumidos nas tabelas 1 (características da população), 2 (características dos estudos) e 3 (prevalência das lesões):

Tabela 1 – Características da população.

<b>Autor / Ano</b>	<b>Local</b>	<b>Amostra</b>	<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>	<b>Nível de prática</b>
Istoczak; Vital; De-Seze (2022)	França	133 pole dancers	Feminino	30,9 (média)	Iniciantes 39; Intermediários 69; Avançados 25.
Lee et al. (2020)	Singapura; Canadá; Malásia; Alemanha; Holanda; EUA; Itália; Tailândia; Hong Kong; Indonésia; Irlanda; Japão; Coreia do Sul; Rússia; África do Sul; Suécia; Emirados Árabes; Reino Unido,	158 pole dancers	-	19-60 (anos)	Iniciantes 13; Intermediários 54; Avançados 52; Instrutores 32.
Malolepszy et al. (2022)	Polônia	445 pole dancers	Feminino	30,8 (média)	Intermediários ou avançados 84,9%
Naczka, M.; Kowalewska; Naczka, A. (2020)	Polônia	30 pole dancers	Feminino	25,12 (média)	Mínimo 2 anos de prática
Nicholas et al (2022)	Austrália	66 pole dancers	63 feminino; 3 masculino	32,3 (média)	Iniciante 10,8%; Intermediário 25,5%; Avançado 48,5%; Elite 13,6%.
Szopa et al. (2022)	Polônia	320 pole dancers	Feminino	26 (média)	Nível básico 213; Nível avançado ou elite 107; Instrutores 39.

Fonte: A autora (2024). Fonte de dados: Istoczak; Vital; De-Seze (2022); Lee et al. (2020); Malolepszy et al. (2022); Naczka, M.; Kowalewska; Naczka, A. (2020); Nicholas et al (2022); Szopa et al. (2022).

Tabela 2 – Características dos estudos.

<b>Autor / Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Tipo do estudo</b>	<b>Método de avaliação das lesões</b>	<b>Volume de treino</b>
Istoczak; Vital; De-Seze (2022)	Évaluation des risques et des bénéfices à la pratique de la pole dance: enquête par auto-questionnaire auprès des danseuses du Sud-ouest de la France	Busca Manual	Epidemiológico retrospectivo	Questionário on-line	90-300 minutos semanais
Lee et al. (2020)	Prevalence of pole dance injuries from a global online survey	PubMed	Transversal	Questionário on-line	-
Malolepszy et al. (2022)	Epidemiology of injuries in polish pole dance amateurs	Busca manual	Caso-controle prospectivo	Questionário on-line e manual	-
Naczka, M.; Kowalewska; Naczka, A. (2020)	The risk of injuries and physiological benefits of pole dancing	PubMed	Caso-controle	Questionário	270 minutos semanais (3 sessões)
Nicholas et al (2022)	Incidence, mechanisms, and characteristics of injuries in pole dancers: a prospective cohort study.	PubMed	Coorte prospectivo	Questionário on-line	29-420 minutos semanais
Szopa et al. (2022)	Factors associated with injury and re-injury occurrence in female pole dancers	PubMed	Transversal retrospectivo	Questionário	120-450 minutos semanais

Fonte: A autora (2024). Fonte de dados: Istoczak; Vital; De-Seze (2022); Lee et al. (2020); Malolepszy et al. (2022); Naczka, M.; Kowalewska; Naczka, A. (2020); Nicholas et al (2022); Szopa et al. (2022).

Tabela 3 – Prevalência das lesões (incidência, reincidência, local, fatores de risco e consequências) em praticantes de pole dance.

Autor / Ano	Incidência de lesões	Reincidência de lesões	Local das lesões	Fator de risco	Consequências
Istoczak; Vital; De-Seze (2022)	100%	54,9% (pela 2ª vez); 31,6% (pela 3ª vez); 11,3% (pela 4ª vez).	<b>Agudas:</b> Coxa 27%; Lombar 15%; Costela 12%; Ombro 9%; Pescoço 6%; Dorsal 6%; Punho 4,5%; Coluna vertebral 4,5%; Cóccix 3%; Joelho 3%; Pé 3%; Mão 1,5%; Nádega 1,5%; Perna 1,5%; Difuso 1,5%. <b>Crônicas:</b> Ombro 32%; Cotovelo 24%; Punho 17%; Coxa 13,6%; Dorsal 3%; Lombar 3%; Costelas 3%; Antebraço 1,5%; Joelho 1,5%; Pé 1,5%.	Distúrbios hemorrágicos; Epilepsia não controlada; Fraqueza no ombro, na coluna e dos isquiotibiais	Pausa na prática do pole dance
Lee et al. (2020)	Agudas 75,5%; Crônicas 21,1%.	69%	Ombro 54,4%; Punho 34,2%; Costas 24,7%; Quadril 17,1%; Pescoço 16,5%; Cotovelo 15,8%; Tornozelo 14,6%; Pé 10,8%; Joelho 10,1%; Dedos 8,9%; Costelas 5,7%; Cabeça 1,9%.	-	Impedimento de retorno ao esporte; Redução do nível de prática; Pausa na prática do pole dance; Desistência.
Malolepszy et al. (2022)	42.9%	48,7%	Ombro 27,2%; Punho 12%; Coxa 9%; Pé 9%; Lombar 8%; Joelho 6%; Tórax 6%; Nádega 5%; Antebraço 5%; Tornozelo 3%; Quadril 3%; Cotovelo 2%; Mão 1,1%; Cabeça 1,1%.	Maior faixa etária; Maior frequência de treinamento; Maior tempo de prática.	Pausa na prática do pole dance
Naczka; M.; Kowalewska; Naczka;	Agudas 36,7%; Crônicas 80%. (alguns se machucaram mais	-	<b>Agudas:</b> Músculos 4; Punho 4; Ombro 3; Pé 2; Joelho 1; Pelve 1.	Falta de aquecimento ou inferior a 5 min; Tentativa de perda de peso; Continuidade do treino	Dor durante a realização de atividades diárias e no treino; Pausa na prática do

A. (2020)	de uma vez).			regular mesmo com lesões.	pole dance.
Nicholas et al (2022)	Agudas 73,8%; Crônicas 26,2%.	-	Ombro 20,4%; Coxa 11,7%; Pescoço 9,7%; Lombar 8,7%; Punho/mão 6,8%; Torácica 5,8%; Pé 4,9%; Antebraço 4,9%; Joelho 4,9%; Pelve e nádegas 3,9%; Quadril/virilha 3,9%; Tronco/abdômen 2,9%; Canela 2,9%; Braço 2,9%; Tornozelo 1,9%; Peito 1,9%; Cotovelo 1,9%.	Maior nível de experiência do praticante	Pausa na prática do pole dance
Szopa et al. (2022)	86%	56%	Membros inferiores 59%; Membros superiores 39%; Coluna e tronco 10%. Músculos e tendões 25%; Articulações e ligamentos 23%.	Maior estatura; Maior volume de treino; Menor tempo de pausa pós-lesão; Peso; Histórico de lesões; Menor nível de experiência do praticante.	Influência negativa no nível atual de treino; Desconforto doloroso; Pausa na prática do pole dance.

Fonte: A autora (2024). Fonte de dados: Istoczak; Vital; De-Seze (2022); Lee et al. (2020); Malolepszy et al. (2022); Naczka, M.; Kowalewska; Naczka, A. (2020); Nicholas et al (2022); Szopa et al. (2022).

## 4 DISCUSSÃO

Os achados desta revisão em sua totalidade são estudos descritivos, que coletaram as informações apresentadas por meio de questionários, online e manuais, todos estudos destacaram uma incidência considerável de lesões (agudas quando desencadeadas por mecanismos traumáticos e crônicas desencadeadas por uso excessivo); como também da reincidência de lesões durante a prática do pole dance.

Analisando os estudos encontrados percebe-se que se trata de um público predominantemente feminino, com pelo menos 994 praticantes do sexo feminino e no mínimo 3 praticantes do sexo masculino. O nível de prática apresentado nos artigos é bem variado, assim como o volume de treino, mas apresentam o mesmo padrão de aumento de volume com maior nível de experiência.

Também foi possível perceber 4 áreas comumente citadas em pelo menos 5 artigos, são elas: ombro, punho, joelho e pé; e a consequência mais relatada foi a pausa na prática do pole dance, mas também foi exposto o desconforto doloroso nas realizações de atividades diárias e durante a prática do pole dance, redução do nível de prática, desistência, e no estudo de Lee et al. (2020), um caso de impedimento de retorno ao esporte, devido a ruptura do lábio glenoidal.

Dos fatores de risco principais, que divergiram bastante entre os estudos, estão: aquecimento mal executado, continuidade do treino regular sem a recuperação total pós lesão (NACZK, M.; KOWALEWSKA; NACZK, A. 2020); maior volume de treino, menor nível de experiência do praticante (SZOPA et al., 2022); maior nível de experiência do praticante, estatura, peso (NICHOLAS et al., 2022); maior faixa etária e maior frequência de treinamento (MALOLEPSZY et al., 2022).

Esses achados são de extrema importância para identificar os fatores de risco para que possamos desenvolver metodologias e maneiras de prevenir lesões nesse público; como também da identificação das estruturas mais lesionadas, a fim de possibilitar um treinamento para além do pole dance, que visa fortalecer essas estruturas para suportar tal demanda; além de direcionar pesquisadores do tema para o desenvolvimento de novos estudos.

Já existem algumas medidas de segurança que podem ser acatadas a fim de minimizar os riscos, como a utilização de produtos como colas ou desodorante para as mãos que melhoram a aderência à barra, acompanhamento de um profissional qualificado durante os treinos, tapetes de aterrissagem para amortecer em caso de acidentes, como também o ensino de métodos de segurança em caso de falha na realização do movimento, mas o mais importante, é a consciência do praticante sobre suas possibilidades e limitações (KARTALY, 2018).

Por se tratar de uma revisão com estudos que foram realizados em variados países, que possuem culturas e metodologias diferentes do ensino do pole dance, os praticantes podem estar sujeitos a um maior risco ou não. A falta da utilização de medidas de segurança, a facilidade na compra do aparelho utilizado para a modalidade (barra estática e giratória), e o por mais que a prática seja reconhecida internacionalmente como esporte, ele ainda é considerado uma dança e por esse motivo não possui uma regulamentação para treinadores, são fatos que também poderão influenciar o desencadear de lesões.

Em todos os artigos incluídos nesta revisão, com exceção do estudo de Szopa et al. (2022) que não relata com exatidão a área lesionada, citaram o ombro e o punho, como uma das 5 primeiras áreas mais lesionadas; Ruscello et al. (2023) em seu trabalho, relata que a aceleração ao longo do eixo vertical pode transmitir uma carga substancial aos punhos e ombros, os levando a sobrecarga, o que poderia acarretar em lesões.

Ainda dentre as 5 primeiras áreas mais lesionadas, 60% são a coxa, lombar e pescoço. Outro dado encontrado foi que em 100% dos artigos a pausa na prática do pole dance foi uma das principais consequências encontradas. Pinheiro et al. (2023), reforça em sua revisão sistemática, a necessidade do desenvolvimento de intervenções preventivas direcionadas ao ombro e coxa e Nicholas et al. (2019), concluiu em sua tese de doutorado que os locais mais frequentemente lesionados são o ombro e a coxa. Esses achados são de extrema importância e vão de encontro com os resultados encontrados neste estudo.

Através de uma análise mais detalhada dos artigos selecionados, foi possível identificar que em uma população de 1.152 pole dancers (amostra somada de todos os estudos), 852 lesões foram relatadas, o tipo de lesão confirmada desse total, se deu de 179 agudas e 74 crônicas, e as outras 599 lesões, dentre elas, lesões agudas e crônicas, desde lesões cutâneas como hematomas, a lesões musculares, articulares e ósseas; algumas pole dancers se machucaram mais de uma vez. Além disso, 50,08% dos praticantes apresentaram mais um episódio significativo.

A uma diferença entre os artigos que merece ser explícita, é a forma que os mesmos definem a lesão, apenas nos estudos de Szopa et al. (2022) e Istoczak; Vital; De-Seze (2022) houve a preocupação da confirmação da lesão por um profissional da saúde. Todos os estudos utilizaram questionários para identificação desses dados sobre lesão, não necessariamente com o acompanhamento de um avaliador, dessa forma, a definição de lesão fica a critério de cada entrevistado, podendo enviesar os dados.

E por se tratar de um esporte ainda em desenvolvimento e reconhecimento, há poucos estudos disponíveis na literatura, grande parte desses estudos são relatos e série de caso que

possuem pouca relevância científica, e outros não estão disponíveis integralmente de forma gratuita, os quais precisaram ser solicitados aos autores, e que mesmo assim apresentaram partes ilegíveis; o idioma também foi um fator limitante, já que os mesmos precisaram ser traduzidos e por muitas vezes a tradução não se fez coerente, levando a necessidade da consulta ao artigo original.

## **5 CONCLUSÃO**

Os resultados sugerem que o pole dance pode ser considerado uma prática de alto potencial lesivo, onde a maioria das pole dancers irão sofrer algum tipo de lesão, seja aguda ou crônica, além de possuir grandes chances de desenvolverem mais de um episódio significativo; e a principal consequência para esse quadro de lesões é a pausa no treino. Dentre as áreas mais lesionadas estão: ombro, punho, coxa, lombar, pescoço e pé. Entretanto, é imprescindível realizar pesquisas futuras a fim de compreender as exigências biomecânicas e os elementos de treinamento associados aos movimentos de pole dance, fatores essenciais para orientar a elaboração de metodologias preventivas, principalmente direcionadas aos ombros e punhos.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Lorena Araujo; NÓBREGA, Adriana Nogueira Accioly. “Mas isso é porque as pessoas não sabem o que é o pole dance”: contribuições da avaliação para a análise discursiva de estigmas. **Trabalhos em Linguística Aplicada**, v. 59, p. 2183-2208, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/01031813829311620201106>>. Acesso em: 5 fev. 2023.

CINTI, Daniele Temis Roma et al. Revisão sistemática sobre o Pole Dance. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p. e11711326470-e11711326470, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26470>>. Acesso em: 5 fev. 2023.

DALE, Joshua Paul. The future of pole dance. **Australasian Journal of Popular Culture**, v. 2, n. 3, p. 381-396, 2013. Disponível em: <[https://doi.org/10.1386/ajpc.2.3.381\\_1](https://doi.org/10.1386/ajpc.2.3.381_1)>. Acesso em: 7 fev. 2023.

DITTRICH, Florian et al. A small series of pole sport injuries. **Orthopedic reviews**, v. 12, n. 3, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7726819/pdf/or-12-3-8308.pdf>>. Acesso em: 5 fev. 2023.

GONÇALVES, Annelise Campos. O esporte pode ser um lugar de cuidado? A prática do pole dance como uma terapia. **Esporte e Sociedade**, n. 32, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.uff.br/esportesociedade/article/view/49485/28778>>. Acesso em: 5 fev. 2023.

HOLLAND, Samantha. **Pole dancing, empowerment and embodiment**. Springer, 2010. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=2x-BDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=HOLLAND,+Samantha.+Pole+Dancing,+Empowerment+and+Embodiment.+1+ed.,+Palgrave+Macmillan+UK,+2010.&ots=Uto6UkJT7W&sig=K4KkLXzS7517NK7uKdW2MmjPUYU#v=onepage&q=HOLLAND%2C%20Samantha.%20Pole%20Dancing%2C%20Empowerment%20and%20Embodiment.%201%20ed.%2C%20Palgrave%20Macmillan%20UK%2C%202010.&f=false>>. Acesso em: 7 fev. 2023.

ISTOCZAK, Sarah; VITAL, J.-M.; DE-SEZE, M. Évaluation des risques et des bénéfices à la pratique de la pole dance: enquête par auto-questionnaire auprès des danseuses du Sud-ouest de la France. **Journal de Traumatologie du Sport**, v. 39, n. 2, p. 68-77, 2022. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0762915X22000031>>. Acesso em: 10 dez. 2023.

KARTALY, Irina. **Pole Dance Fitness: The Complete Book with Over 300 Exercises**. Meyer & Meyer Sport, 2018. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=EGz1DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR#v=onepage&q&f=false>>. Acesso em: 7 fev. 2023.

LEE, Jia Y. et al. Prevalence of pole dance injuries from a global online survey. **The Journal of sports medicine and physical fitness**, v. 60, n. 2, p. 270-275, 2020. Disponível em: <<https://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y2020N02A0270>>. Acesso em: 7 fev. 2023.

MALOLEPSZY, Maciej et al. Epidemiology of injuries in polish pole dance amateurs. **Issues of Rehabilitation, Orthopaedics, Neurophysiology and Sport Promotion-IRONS**, n. 41, 2022. Disponível em: <<https://publicum.umed.lodz.pl/info/article/AML21d7b103baa947d9b7b0adb65e84eab5/>>. Acesso em 9 dez. 2023.

NACZK, Mariusz; KOWALEWSKA, Agnieszka; NACZK, Alicja. The risk of injuries and physiological benefits of pole dancing. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 60, n. 6, p. 883-888, 2020. Disponível em: <<https://europepmc.org/article/med/32162500>>. Acesso em 8 dez. 2023.

NICHOLAS, Joanna et al. Pole dancing for fitness: the physiological and metabolic demand of a 60-minute class. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 33, n. 10, p. 2704-2710, 2018. Disponível em: <[https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2019/10000/Pole\\_Dancing\\_for\\_Fitness\\_\\_The\\_Physiological\\_and.15.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2019/10000/Pole_Dancing_for_Fitness__The_Physiological_and.15.aspx)>. Acesso em: 6 fev. 2023.

NICHOLAS, Joanna. The psychological, physiological, and injury-related characteristics of pole dancing as a recreational activity. **School of Human Sciences**. 2019. Disponível em: <<https://research-repository.uwa.edu.au/en/publications/the-psychological-physiological-and-injury-related-characteristic>>. Acesso em: 1 fev. 2023

NICHOLAS, Joanna et al. Incidence, mechanisms, and characteristics of injuries in pole dancers: a prospective cohort study. **Medical problems of performing artists**, v. 37, n. 3, p. 151-164, 2022. Disponível em: <<https://www.ingentaconnect.com/content/scimed/mppa/2022/00000037/00000003/art00003>>. Acesso em: 10 dez. 2023.

PINHEIRO, Maria Eduarda Barros Marques Araújo et al. Biomecânica aplicada à prevenção de traumas em dançarinos de pole dance: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 3, p. 11033-11038, 2023. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/60227>>. Acesso em 5 fev. 2023.

RUSCELLO, Bruno et al. Physical and physiological demands in women pole dance: a single case study. **The Journal of sports medicine and physical fitness**, v. 57, n. 4, p. 496-503, 2016. Disponível em: <<https://europepmc.org/article/med/26842868>>. Acesso em 8 dez. 2023.

SZOPA, Andrzej et al. Factors associated with injury and re-injury occurrence in female pole dancers. **Scientific reports**, v. 12, n. 1, p. 33, 2022. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/s41598-021-04000-5>>. Acesso em 6 fev. 2023.