

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

CLAYTON EVERSON BENTZ

**MONITORAMENTO E CONTROLE DE CARGA DE
TREINO E LESÕES EM BAILARINOS PROFISSIONAIS**

**CURITIBA
2021**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

CLAYTON EVERSON BENTZ

**MONITORAMENTO E CONTROLE DE CARGA DE
TREINO E LESÕES EM BAILARINOS PROFISSIONAIS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: Prof. Dr. Wagner de Campos.

**CURITIBA
2021**

Dedico este trabalho aos meus maiores incentivadores: “Minha esposa, filhos e família”.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que permitiu que meus objetivos fossem alcançados.

Agradeço a minha esposa Liane e filhos, pais Nelson e Clarice que sempre estiveram presentes nos momentos difíceis e alegres, e me apoiaram o tempo todo da minha jornada profissional.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, em especial ao professor André Perez que me ajudou muito durante curso.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

RESUMO

O Balé tem sua origem na Itália veio para o estado do Paraná, no ano de 1969. Os bailarinos profissionais passam por sessões de treino pelo menos duas vezes ao dia, entre 1,5h a 7h de ensaios, com um volume alto acumulado por dia de treino Cohen et. al (1980). Este acúmulo de horas de treino, pode ser chamado de carga de treinamento (GOMES, 2009; GABBET et al., 2019). A carga interna de treinamento pode ser mensurada através da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) por Borg (1982). Assim, o objetivo deste estudo foi através da PSE, obter a carga interna de treinamento e correlacionar ao índice de lesões em bailarinos profissionais. A amostra foi composta por 4 bailarinos do corpo de Balé do Teatro Guaíra, com idade média de 29,7 (\pm 4,3 anos). Foram utilizados o “Questionário Nórdico para Sintomas Osteomusculares” (PINHEIRO et al. 2002) e o formulário de PSE-sessão, por FOSTER et al. (2001). As médias de PSE-sessão geraram uma carga média de 200,40 UA/Semana, os ensaios carga de 7,11 UA/Semana e atividades extras carga de 30,01 UA/Semana. Notou-se que nas semanas 7,11,21 e 24 a carga foi abaixo de 0,8 e nas semanas 4, 8, 9 e 10 os valores encontrados de carga agudo-crônica foram superiores a 1,5. Desta forma, acredita-se que, a carga de treinamento aplicada a esses bailarinos pode não ter sido a mais adequada devido as atividades remotas ao corpo de balé.

Palavras chave: Percepção de esforço, carga de treino, ballet, lesões.

ABSTRACT

Ballet has its origins in Italy, came to the state of Paraná, in 1969. Professional dancers undergo training sessions at least twice a day, between 1.5 and 7 hours of rehearsals, with a high accumulated training volume per day Cohen et. al (1980). This accumulation of training hours can be called training load (GOMES, 2009; GABBET et al., 2019). The internal training load can be measured through the Rate of Perceived Exertion (RPE) by Borg (1982). Aim, the objective of this study was, through the RPE, to obtain the internal training load and to correlate it with the injury rate in professional dancers. The sample consisted of 4 dancers from the body of Balé do Teatro Guaíra, with a mean age of 29.7 (\pm 4.3 years). The “Nordic Questionnaire for Musculoskeletal Symptoms” (PINHEIRO et al. 2002) and the RPE-session form by FOSTER et al. (2001). The averages of RPE-session generated an average load of 200.40 AU/Week, the tests load of 7.11 AU/Week and extra activities load of 30.01 AU/Week. It was noted that in weeks 7,11,21 and 24 the load was below 0.8 and in weeks 4, 8, 9 and 10 the values found for acute-chronic load were above 1.5. Thus, it is believed that the training load applied to these dancers may not have been the most adequate due to activities remote from the ballet corps.

Keywords: Rate of perceived exertion, training-load, ballet, chronic, injury.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 MATERIAL E MÉTODOS	10
2.1 Delineamento da pesquisa.....	10
2.2 População e Amostra.....	10
2.3 Instrumentos e Procedimentos	10
2.4 Tratamento dos Dados e Estatística.....	11
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
4 CONCLUSÕES	14
REFERÊNCIAS	15
ANEXOS	17

1 INTRODUÇÃO

O Balé tem sua origem na Itália durante o século XV, tendo seu desenvolvimento na Inglaterra, Rússia e França, estima-se que a primeira apresentação do ballet clássico no Brasil foi realizada no Real Teatro de São João, no Rio de Janeiro, em 1813, porém, apenas um século depois, com as apresentações das companhias russas de Diaghilev e de Pavlova, também no Rio de Janeiro, o balé passou a ser difundido no Brasil definitivamente (Grande Enciclopédia Larousse Cultural, 1998). No estado do Paraná, no ano de 1969 foi criado o Balé Teatro Guaíra pelo Governo do Estado, onde nesses 50 anos de história já ultrapassa a marca de 150 coreografias apresentadas (Balé Teatro Guaíra <www.teatroguaira.pr.gov.br/Bale/Pagina/Historico> acesso em: 20 de jul. de 2020).

Os bailarinos profissionais passam por sessões de treino pelo menos duas vezes ao dia, entre 1,5h de classe de balé e de 2h a 7h de ensaios, e estas atividades podem ser consideradas intermitentes o que nos leva a concluir que há um volume alto acumulado por dia de treino (Cohen et al. 1980).

Este acúmulo de horas de treino, pode ser chamado de carga de treinamento. Entende-se a carga de treinamento, como parâmetro para quantificar o trabalho gerado pelo treinamento, geralmente diferenciando através dos conceitos de carga externa e de carga interna, onde carga externa dá-se pelo estímulo oferecido ao indivíduo, enquanto a carga interna se dá pela resposta percebida pelo atleta (GOMES, 2009; GABBET et al., 2019).

A carga interna de treinamento pode ser mensurada através de inúmeros instrumentos. Uma das medidas utilizadas para carga interna é a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE). Proposta inicialmente por Borg (1982), ajustada por FOSTER, et al. (2001), é atualmente considerada uma forma eficiente de controle de carga interna de treinamento. Assim a PSE passou a apresentar-se como uma variável de reprodutibilidade alta, além de prática e de fácil coleta, o que tornou viável o controle em diversas modalidades como demonstrado por DREW e FINCH (2016). Nesse controle baseado na PSE é levado em consideração a percepção do indivíduo em resposta aguda ao treinamento (PSE-Sessão) e assim, treinadores munidos dessas informações podem programar melhor as sessões de treinamento, corrigindo e adequando as atividades para esses indivíduos, podendo assim prevenir situações de lesão ou destreino de seus atletas (NAKAMURA et. al, 2010). E ainda, o estudo de GABBET et al. (2016) mostraram a importância de controle através desta variável,

uma vez os autores retrataram que atletas expostos constantemente a cargas internas de treinamento baseadas na PSE, mais elevadas, resultaram em uma maior propensão ao aumento de lesões.

As cargas internas de trabalho são estimadas utilizando a classificação pela percepção do esforço da sessão (PSE-sessão) numa escala de 10 pontos, multiplicado a PSE-sessão pelo tempo duração da sessão de treinamento ou competição. O atleta deve responder cerca de 30 minutos após a sessão a pergunta: “Como foi a sua sessão de treino?”, baseado na escala CR-10 de Borg (1982), modificada por Foster et al (2001) (NAKAMURA, 2010).

Apesar de muitos estudos com controle de carga de treino em atletas de diversas modalidades esportivas mostrarem a eficiência e eficácia no uso da PSE como forma de monitorar e prevenir lesões, como em estudo conduzido por BARA FILHO et. al (2013) no vôlei, CAREY et al. (2016) no futebol australiano e SAMPSON et al. (2019) no futebol americano universitário, poucos estudos buscaram verificar estas variáveis na dança ou no ballet. Alguns destes estudos já apresentaram uma grande exigência e elevadas horas de treino que acabam acarretando um índice de lesão elevado nessa população, e tais estudos tendem a relacionar tais lesões ao acúmulo de horas de ensaios e apresentações (Silva et al., 2016).

Um estudo que observou e buscou avaliar o uso do controle de carga de treino com bailarinos através da PSE foi conduzido por Shaw et al. (2020). Os autores testaram o uso da PSE comparando com outros métodos de controle de carga interna de treino em dançarinos profissionais de balé clássico, demonstrando uma correlação grande nas análises, sendo $r=0.81 \pm 0.11$, $p<0,05$ (para Edwards TRIMP) e $r= 0.78 \pm 0.14$ $p<0,05$ (para Banister TRIMP)

Desta forma os resultados são semelhantes aos resultados relatados anteriormente em outros esportes e dança, e assim, o uso do método da PSE apresentou-se como uma ferramenta válida e prática para medir a carga interna de treino em bailarinos profissionais.

Assim, o presente estudo tem como objetivo de, através da PSE, obter a carga interna de treinamento e correlacionar ao índice de lesões em bailarinos profissionais, durante a temporada em meio a pandemia de Covid-19 no ano de 2020.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Delineamento da Pesquisa

O presente estudo é de caráter descritivo (THOMAS E NELSON, 2012), tendo como variáveis dependentes a PSE, tempo de atividade, atividade executada, e variáveis independentes as 175 sessões realizadas pelo corpo de ballet, entre o período de 15/06/2020 até 13/12/2020.

2.2 População e Amostra

A amostra foi selecionada por conveniência e composta por 4 bailarinos do corpo de Balé do Teatro Guaíra, com idade média de 29,7 (\pm 4,3 anos). Todos os participantes estavam devidamente contratados e ativos no Corpo de Balé Teatro Guaíra. Nenhum dos participantes estava sobe tratamento ou intervenção clínica, que pudesse influenciar as respostas ou rotinas de exercícios praticados pelos bailarinos.

2.3 Instrumentos e Procedimentos

Devido a pandemia de Covid-19 ocorrida no ano de 2020, optou-se por realizar neste estudo o uso de formulários digitais enviados aos participantes diariamente.

Os participantes foram instruídos em uma reunião realizada online utilizando a plataforma GOOGLE MEET, onde foi apresentado o cronograma, e orientados sobre o preenchimento dos formulários, sendo eles: “Questionário Nórdico para Sintomas Osteomusculares” (QNSO), questionário este, validado em português por PINHEIRO et al. (2002) e o formulário de PSE-sessão, usando a escala PSE CR10 proposta por BORG (1982) modificada por FOSTER et al. (2001)

Em seguida, todos os participantes passaram a receber por meio do aplicativo WHATSAPP os links com o: QNSO (conforme ANEXO I), para identificar lesões e distúrbios osteomusculares, ocorridas nos últimos doze meses, com PSE- (conforme ANEXO III), para obter a PSE de cada participante, com tempo de cada atividade desempenhada por ele, para monitorar a carga de treinamento diário, semanal, mensal.

A cada domingo o participante recebia um novo link com o QNSO referente aos últimos sete dias em que ele respondia a seguinte pergunta: “COM BASE NA FIGURA RESPONDA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS VOCÊ TEVE ALGUM PROBLEMA EM:”,

(ANEXO II), o participante tinha um espaço para descrever de forma breve o tipo de lesão/distúrbio que marcou como sim.

No primeiro dia de atividades/treinamento do balé, foi enviado um link que direcionava o participante para a página do formulário da PSE-sessão, com base em FOSTER (2001) (ANEXO III) cerca de 30 minutos após a atividade realizada, onde era informado pelo participante o aceite em participar da pesquisa. O participante informava no mesmo questionário a atividade realizada, respondendo à pergunta: “QUAL MODALIDADE VOCÊ PRATICOU?”, o participante tinha opções pré-determinadas e opção para descrever outra atividade que não estava na lista. A segunda pergunta era baseada na escala CR10 de Borg modificada: “QUANTO VOCÊ PRECISOU SE ESFORÇAR PARA SUA ATIVIDADE HOJE?”, e na terceira pergunta o participante informava qual foi o tempo total daquela atividade em horas e minutos.

Todos os participantes foram esclarecidos dos possíveis riscos da pesquisa na reunião inicial, e esclarecidos que poderiam deixar a pesquisa a qualquer momento sem ônus para seu trabalho na companhia de balé. O participante ainda deveria responder o termo de aceite nos questionários onde autorizava o uso das informações para fins da pesquisa.

2.4 Tratamento dos dados e Estatística

Os dados foram tabulados e organizados no pacote estatístico Libre Office Cálculo, modelo 6.1.0.3. Ano 2018. Médias e desvio-padrão foram utilizadas para as análises.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo as médias de PSE-sessão apresentadas pelos bailarinos durante as classes de balé foram de 2,78 (\pm 1,57), gerando uma carga média de 200,40 UA por semana. Os ensaios de balé geraram PSE-sessão média de 0,60 (\pm 0,43), gerando carga de 7,11 UA por semana. Enquanto nas atividades extras obtiveram PSE-sessão média de 1,61 (\pm 1,19) gerando carga de 30,01 UA por semana, conforme tabela abaixo.

	PSE BALLET	TEMPO (min)	PSE ENSAIO	TEMPO (min)	PSE EXTRA	TEMPO (min)
Médias	2,78	72,05	0,60	11,76	1,61	18,69
D. P.	1,57	42,10	0,43	7,01	1,19	13,99

Tabela 1: Médias e Desvio padrões das 26 semanas de ensaios durante o período do estudo

Observando os resultados deste estudo, foi optado pela utilização do modelo proposto por Gabbett et al. (2016), que propõe um valor para a média das cargas das últimas três semanas, dividido pela carga da semana atual resultando em valores entre 0,8 e 1,3 indicando uma zona ideal de treinamento e os valores agudo-crônico obtidos acima de 1,5 e abaixo de 0,8 indicam o treinamento insuficiente ou em excesso, e ambos podem gerar incidência de lesões a médio prazo.

Alguns estudos prévios observaram estas relações, como no estudo conduzido por ARAZI et al. (2020), onde avaliaram jogadores de futebol com idade média de 17 anos, acompanhados por 4 semanas, perceberam que atletas com cargas agudo-crônicas acima de 1,5 tiveram propensão maior para sofrer lesões em tecidos moles. Em estudo com corredores com duração de 24 meses conduzido por Dijkhuis et al. (2020), buscaram correlacionar a carga de treinamento com lesões, demonstrando que cargas agudo-crônicas de 0,99 (\pm 0,47) foram precedentes a lesões em corredores.

Para este estudo, os bailarinos obtiveram valores semanais variando entre 0 e 3,18, sendo observado média de 1,14 (\pm 0,55), indicando cargas agudo-crônicas variantes durante as vinte e seis semanas do estudo. Observando semanalmente as respostas ao treinamento, notou-se que nas semanas 7,11,21 e 24 a carga de treinamento foram abaixo de 0,8, e em contrapartida, nas semanas 4, 8, 9 e 10 os valores encontrados de carga agudo-crônica foram superiores a 1,5. Tais índices

comparados aos indicados por Gabbett (2016) e seus colaboradores indicam que nas semanas que os indivíduos obtiveram uma carga abaixo e 0.8 estariam mais propensos a sessões de treino que não promoveriam adaptações positivas através do treinamento, e nas semanas em que esses índices foram superiores a 1,5 indicam um risco maior para lesões.

Durante as 26 semanas de estudo, observou-se em todas as semanas relato de pelo menos um tipo de sintoma osteo muscular, totalizando 85 relatos, sendo 8 para região do pescoço, 5 na região superior de costas, 1 para cotovelos, 4 para punhos e mãos, 6 para região inferior das costas, 26 para quadril e coxas, 7 para joelhos e 28 para tornozelos e pés. Avaliando esses resultados notou-se que um dos participantes tem dor crônica nos pés causados por *Neuroma de Morton*, outro participante com relato de dor crônicas na articulação coxofemural. Investigado individualmente as respostas nota-se alterações nas respostas que podem estar relacionadas com carga agudo-crônica acima do recomendado no modelo de Tim Gabbett nas seguintes semanas:

- Semana 4: Relato de sintoma osteo muscular na região superior das costas, em participante com carga agudo-crônica de 3,1.
- Semana 8: Relato de sintoma osteo muscular na região de quadril e coxa, com carga agudo-crônicas de 3,2.
- Semana 10: Relato de sintoma osteo muscular na região de quadril e coxa, com carga agudo-crônica de 2,4.
- Semana 16: Relato de sintoma osteo muscular na região do joelho, com carga agudo-crônicas de 1,6.
- Semana 25: Relato de sintoma osteo muscular na região do joelho, com carga agudo-crônica de 2,0.
- Semana 26: Relato de sintoma osteo muscular na região do Joelho, com carga agudo-crônicas de 1,6.

Dessa forma pode-se acreditar que, a carga de treinamento aplicada a esses bailarinos pode não ter sido a mais adequada durante o período de pandemia, em que as atividades estavam sendo direcionadas de maneira remota ao corpo de balé, o que pode explicar os dados encontrados neste estudo.

4 CONCLUSÕES

Considerando os achados deste estudo, recomenda-se que:

- a. Devido a Pandemia e a condição de treinamento à distância, se possa ter mais atenção que o de costume aos trabalhos realizados, uma vez que controlar todas as variáveis inerentes aos treinos e ensaios se torna mais complexo, aumentando os riscos de excesso ou pouca carga de treinamento;
- b. Estudos posteriores, com as condições normais de ensaios para o corpo de ballet, utilizando a investigação através das respostas agudas e crônicas em bailarinos profissionais, pois sabe-se que estes indivíduos são expostos a treinamentos com grande carga interna e externa em suas rotinas, podendo ser evitados o surgimento lesões, através do monitoramento e controle de carga de treinamento, utilizando ferramentas simples, de baixo custo e que se mostram eficientes no controle do desempenho do atleta.
- c. O uso de conhecimento na área da Fisiologia do Exercício aplicado para o benefício dos bailarinos e conseqüentemente do corpo de ballet, tornando-os mais eficientes, eficazes e longevos em suas temporadas e apresentações.

REFERÊNCIAS

ARAZI, H.; ASADI, A.; KHALKHLI, F.; BOULLOSA, D.; HACKNEY, A.C.; GRANACHER, U.; ZOUHAL, H. **Association between the acute to chronic workload ratio and injury 2 occurrence in male team soccer players: A preliminary study.** Front Physiol Jun. 2020.

BLANCH, P.; GABETT, T. J. **Has the athlete trained enough to return to play safely? The acute: chronic workload ratio permits clinicians to quantify a player's risk of subsequent injury.** Br J Sports Med, Apr 2016.

BALÉ TEATRO GUAÍRA. **História do Balé Teatro Guáira.** Disponível em: < <http://www.teatroguaira.pr.gov.br/Bale/Pagina/Historico> > [s.d.]

CAREY, D. L.; BLANCH, P.; ONG, K. L.; CROSSLEY, K. M.; CROW, J.; MORRIS, M. E. **Training loads and injury risk in Australian football—differing acute: chronic workload ratios influence match injury risk.** Br J Sports Med 2017

COHEN, J. L.; GUPTA, P. K.; LICHSTEIN, E.; CHAMADDA, K. D. **The heart of a dancer: Noninvasive cardiac evaluation of professional ballet dancers**
The American Journal of CARDIOLOGY, May 1980.

DREW, M.K.; FINCH. C. F. **The Relationship Between Training Load and Injury, Illness and Soreness: A Systematic and Literature Review.** Sports Medicine. June 2016.

FILHO, M. G. B.; ANDRADE, F. C.; NOGUEIRA, R. A.; NAKAMURA, F.Y. **Comparação de Diferentes Métodos de Controle de Carga Interna em Jogadores de Voleibol.** Rev Bras Med Esporte. Mar/Abr 2013.

FOSTER, C.; FLORHAUG, J.A.; FRANKLM, J.; GOTTSCHALL, L.; HROVANTIN L.A.; PARKER, S.; DOLESHAL, P. **A New Approach to Monitoring Exercise Training.** The Journal of Strength and Conditioning Research · March 2001.

GABBETT, T.J. **The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder?** Br J Sports Med. 2016

GOMES, A. C., **Treinamento Desportivo - Estruturação e Periodização.** Porto Alegre: Artmed - 2ª Ed. 2009.

Grande Enciclopédia Larousse Cultural, Vol. 3, "Balé no Brasil", Editora Nova Cultural. 1988, p.607.

NAKAMURA, F. Y.; MOREIRA, A.; AOKI, M. S.. **Monitoramento da carga de treinamento: A percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável?** Revista da Educação Física/ UEM. March 2010.

PINHEIRO, F. A.; TRÓCCOLIA, B. T.; CARVALHO, C. V. **Validação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares como medida de morbidade.** Revista Saúde Pública, 2002.

SAMPSON, J.A.; MURRAY, A.; WILLIAMS, S.; SULLIVAN, A.; FULLAGAR, H.H.K.. **Subjective Wellness, Acute: Chronic Workloads, and Injury Risk in College Football.** National Strength and Conditioning Association. Dez. 2019.

SHAW, J.W.; SPRINGHAM, M.; BROWN, D.D.; MATTIUSSI, A.M.; PEDLAR, C.R.; TALLENT, J. **The Validity of the Session Rating of Perceived Exertion Method for Measuring Internal Training Load in Professional Classical Ballet Dancers.** *Front. Physiol.* May 2020.

SILVA A. M. B.; ENUMO S. R. F. **Dor e lesões em bailarinos adolescentes: revisão sistemática.** Rev Dor. São Paulo, abr-jun 2016.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física.** ed. Artmed, 6ª edição. 2012

ANEXOS

ANEXO I- QUESTIONÁRIO NÓRDICO PARA DISTÚRBIOS OSTEO MUSCULARES



QUESTIONÁRIO NÓRDICO PARA DISTÚRBIOS OSTEO MUSCULARES

Este questionário tem como objetivo coletar informações para fins de pesquisa científica.

...

Você concorda em participar da pesquisa respondendo o formulário abaixo informando suas percepções? **TODAS AS RESPOSTAS SERÃO MANTIDAS EM SIGILO, APENAS OS PESQUISADORES ANDRE PERES E CLAYTON BENTZ TERÃO ACESSO AS INFORMAÇÕES AQUI RELATADAS, E EM NENHUM MOMENTO VOCÊ SERÁ IDENTIFICADO A QUAISQUER OUTROS INDIVÍDUOS. NO FUTURO OS RESULTADOS DA PESQUISA SERÃO ANALISADOS, PUBLICADOS E AINDA ASSIM A SUA IDENTIDADE SERÁ PRESERVADA.** *

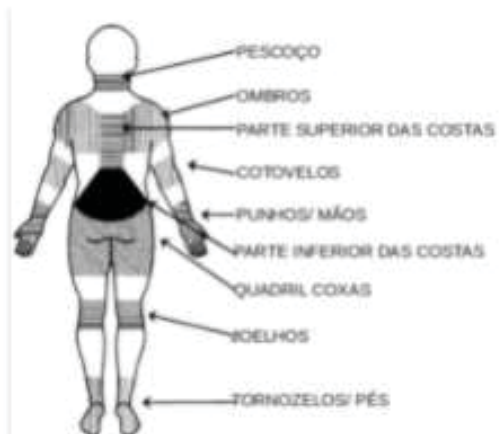
Sim

Não

PRIMEIRO NOME *

Texto de resposta curta

COM BASE NA FIGURA RESPONDA: NOS ÚLTIMOS 12 MESES VOCÊ TEVE PROBLEMAS (COMO DOR, FORMIGAMENTO/DORMÊNCIA) EM:



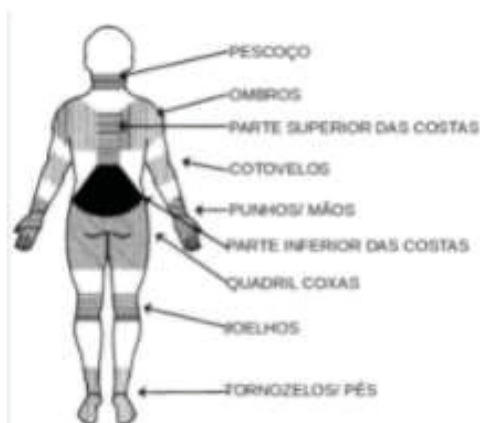
	Sim	Não
PESCOÇO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
OMBROS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PARTE SUPERIOR DAS COSTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
COTOVELOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PUNHOS/ MÃOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PARTE INFERIOR DAS COSTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
QUADRIL COXAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JOELHOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TORNOZELOS/ PÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Se a resposta foi sim em algum dos itens, descreva de forma breve a lesão.

Texto de resposta longa

.....

COM BASE NA FIGURA RESPONDA: NOS ÚLTIMOS 12 MESES VOCÊ FOI IMPEDIDO(A) DE REALIZAR ATIVIDADES NORMAIS (POR EXEMPLO: TRABALHO, ATIVIDADES DOMÉSTICAS E DE LAZER) POR CAUSA DESSE PROBLEMA EM:



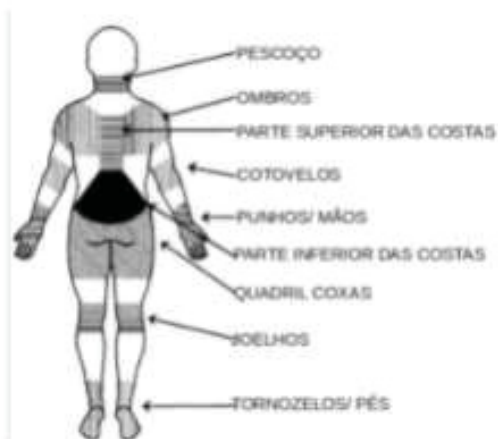
	Sim	Não
PESCOÇO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
OMBROS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PARTE SUPERIOR DAS COSTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
COTOVELOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PUNHOS/ MÃOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PARTE INFERIOR DAS COSTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
QUADRIL COXAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JOELHOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TORNOZELOS/ PÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Se a resposta foi sim em algum dos itens, descreva de forma breve a lesão.

Texto de resposta longa

.....

COM BASE NA FIGURA RESPONDA: NOS ÚLTIMOS 12 MESES VOCÊ CONSULTOU ALGUM
PROFISSIONAL DA ÁREA DA SAÚDE(MÉDICO, FISIOTERAPEUTA) POR CAUSA DESSA CONDIÇÃO
EM:



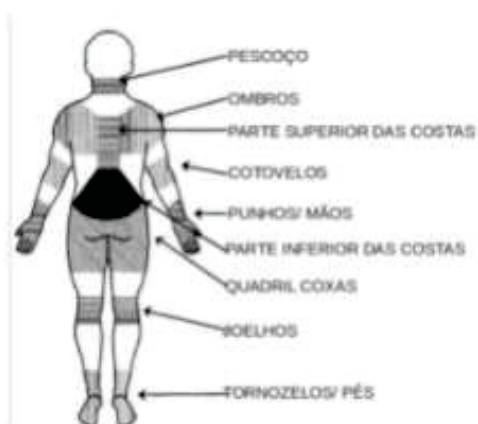
	Sim	Não
PESCOÇO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
OMBROS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PARTE SUPERIOR DAS COSTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
COTOVELOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PUNHOS/ MÃOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PARTE INFERIOR DAS COSTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
QUADRIL COXAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JOELHOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TORNOZELOS/ PÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Se a resposta foi sim em algum dos itens, descreva de forma breve a lesão.

Texto de resposta longa

.....

COM BASE NA FIGURA RESPONDA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS VOCÊ TEVE ALGUM PROBLEMA EM: *



	Sim	Não
PESCOÇO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
OMBROS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PARTE SUPERIOR DAS COSTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
COTOVELOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PUNHOS/ MÃOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PARTE INFERIOR DAS COSTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
QUADRIL COXAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JOELHOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TORNOZELOS/ PÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Se a resposta foi sim em algum dos itens, descreva de forma breve a lesão.

Texto de resposta longa

.....

ANEXOII- QUESTIONÁRIO NÓRDICO PARA DISTÚRBIOS OSTEO MUSCULARES 7 DIAS



QUESTIONÁRIO NÓRDICO PARA DISTÚRBIOS OSTEO MUSCULARES 7 DIAS

Este questionário tem como objetivo coletar informações para fins de pesquisa científica.

Você concorda em participar da pesquisa respondendo o formulário abaixo informando suas percepções? **TODAS AS RESPOSTAS SERÃO MANTIDAS EM SIGILO, APENAS OS PESQUISADORES ANDRE PERES E CLAYTON BENTZ TERÃO ACESSO AS INFORMAÇÕES AQUI RELATADAS, E EM NENHUM MOMENTO VOCÊ SERÁ IDENTIFICADO A QUAISQUER OUTROS INDIVÍDUOS. NO FUTURO OS RESULTADOS DA PESQUISA SERÃO ANALISADOS, PUBLICADOS E AINDA ASSIM A SUA IDENTIDADE SERÁ PRESERVADA.**

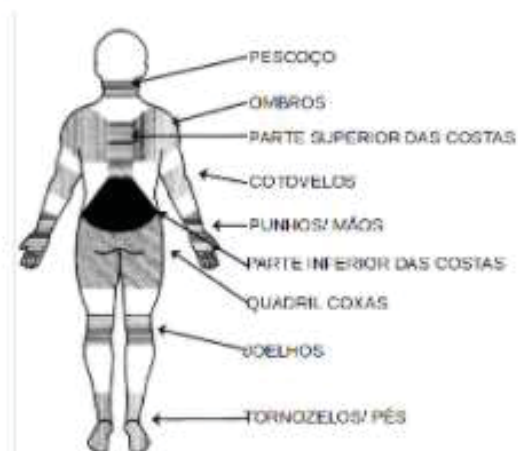
Sim

Não

PRIMEIRO NOME *

Texto de resposta curta

COM BASE NA FIGURA RESPONDA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS VOCÊ TEVE ALGUM PROBLEMA EM: *



	Sim	Não
PESCOÇO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
OMBROS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PARTE SUPERIOR DAS COSTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
COTOVELO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PUNHOS/ MÃOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PARTE INFERIOR DAS COSTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
QUADRIL COXAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JOELHOS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TORNOZELOS/ PÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Se a resposta foi sim em algum dos itens, descreva de forma breve a lesão.

Texto de resposta longa

.....

ANEXO III – FORMULÁRIO PSE PÓS ATIVIDADE



FORMULÁRIO PÓS ATIVIDADE

Este questionário tem como objetivo coletar informações para fins de pesquisa científica.

...

Você concorda em participar da pesquisa respondendo o formulário abaixo informando suas percepções? **TODAS AS RESPOSTAS SERÃO MANTIDAS EM SIGILO, APENAS OS PESQUISADORES ANDRE PERES E CLAYTON BENTZ TERÃO ACESSO AS INFORMAÇÕES AQUI RELATADAS, E EM NENHUM MOMENTO VOCÊ SERÁ IDENTIFICADO A QUAISQUER OUTROS INDIVÍDUOS. NO FUTURO OS RESULTADOS DA PESQUISA SERÃO ANALISADOS, PUBLICADOS E AINDA ASSIM A SUA IDENTIDADE SERÁ PRESERVADA.**

Sim

Não

PRIMEIRO NOME *

Texto de resposta curta

Qual modalidade você praticou ? *

- AULA DE BALÉ
- ENSAIO DO BALÉ
- MUSCULAÇÃO
- PILATES SOLO
- PILATES APARELHO
- FUNCIONAL
- YOGA
- CAMINHADA
- Outros...

QUANTO VOCÊ PRECISOU SE ESFORÇAR PARA SUA ATIVIDADE HOJE? *

Escala de Borg Modificada

0	Nenhuma
0.5	Muito, muito, leve
1	Muito leve
2	Leve
3	Moderada
4	Um pouco forte
5	Forte
6	
7	Muito forte
8	
9	Muito, muito, forte
10	Máxima

- 0
- 0,5
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

QUANTO TEMPO DUROU A ATIVIDADE *

Horário



QUAL DATA E HORÁRIO DESTA ATIVIDADE

Texto de resposta curta