



Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física

Bacharelado



PROFESSORES DE DANÇAS URBANAS: UMA ASSICIAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DIÁRIA DE AULAS E A INCIDÊNCIA DE LESÕES

Woley da Silva Gomes

Orientadora: Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso

Resumo A prática diária das danças urbanas envolve movimentos complexos, repetitivos e de alta intensidade, o que aumenta o risco de lesões musculoesqueléticas entre professores e futuros professores. Este estudo investigou a relação entre o volume de aulas praticadas diariamente e a incidência de lesões, considerando fatores como fortalecimento muscular, tempo de experiência e hábitos de preparação física. **Objetivo:** Correlacionar a carga diária de aulas com a incidência de lesões em professores e futuros professores de danças urbanas, identificando os principais fatores associados ao risco e aos tipos de lesões mais comuns. **Metodologia:** Pesquisa quanti-qualitativa, exploratória e analítica, realizada com 21 participantes integrantes do grupo avançado de danças urbanas da Escola de Artes Basileu França. Os dados foram coletados por meio de um questionário com 17 questões, analisados inicialmente no Excel e posteriormente tratados estatisticamente pelo software Jamovi, utilizando o Teste Exato de Fisher. **Resultados:** Houve associação significativa entre fortalecimento muscular e menor ocorrência de lesões ($p=0,037$), bem como entre maior tempo de prática diária e menor incidência de lesões ($p=0,014$). Não foram identificadas associações relevantes com sexo, tempo de experiência, aquecimento ou alongamento isolado. As lesões mais frequentes ocorreram em membros inferiores, especialmente joelhos, tornozelos e pés. **Conclusão:** O estudo confirma a importância do fortalecimento muscular e do volume regular de prática como fatores protetores contra lesões nas danças urbanas. Recomenda-se a implementação de programas preventivos de força e orientações sobre carga de treino para promover maior segurança, longevidade profissional e saúde dos professores.

Palavras chaves: Danças Urbanas. Professores. Lesões.

Abstract: The daily practice of urban dances involves complex, repetitive, and high-intensity movements, which increases the risk of musculoskeletal injuries among teachers and future teachers. This study investigated the relationship between the volume of classes practiced daily and the incidence of injuries, considering factors such as muscle strengthening, length of experience, and physical preparation habits. **Objective:** To correlate the daily class load with the incidence of injuries in teachers and future teachers of urban dance, identifying the main factors associated with risk and the most common types of injuries. **Methodology:** A quantitative-qualitative, exploratory, and analytical study was conducted with 21 participants from the advanced urban dance group at the Basileu França School of Arts. Data were collected using a 17-question questionnaire, initially analyzed in Excel, and subsequently processed statistically using Jamovi software, applying Fisher's exact test. **Results:** There was a significant association between muscle strengthening and lower incidence of injuries ($p=0.037$), as well as between longer daily practice time and lower incidence of injuries ($p=0.014$). No relevant associations were identified with gender, experience time, warm-up, or stretching alone. The most frequent injuries occurred in the lower limbs, especially the knees, ankles, and feet. **Conclusion:** The study confirms the importance of muscle strengthening and regular practice volume as protective factors against injuries in urban dances. The implementation of preventive strength programs and guidelines on training load is recommended to promote greater safety, professional longevity, and health of teachers.

Keywords: Urban dances. Teachers. Injuries.

Submissão: 19/11/2025

Aprovação: 08/12/2025

*Discente do curso de Bacharelado em educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

**Docente do curso de Bacharelado em educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestre em Psicologia.

1 INTRODUÇÃO

As lesões musculoesqueléticas são uma realidade frequente na vida de quem depende do corpo como ferramenta de trabalho, como é o caso dos professores de dança. A repetição de movimentos, o ritmo intenso das aulas e a ausência de um período adequado de descanso contribuem para o surgimento desses problemas, que podem comprometer tanto o desempenho quanto a continuidade da carreira. Estudos mostram que bailarinos e dançarinos em formação apresentam taxas de lesão semelhantes às encontradas em atletas de alto rendimento, sendo os membros inferiores principalmente tornozelos e joelhos as regiões mais atingidas.

No universo das danças urbanas, esse cenário se intensifica. Estilos como hip hop, house e breaking exigem grande força, agilidade e resistência, combinando movimentos de alto impacto com giros, saltos e apoios que sobrecarregam diferentes articulações. Pesquisas apontam que dançarinos desses estilos sofrem com uma alta prevalência de lesões, muitas delas por excesso e relacionadas à intensidade dos treinos e ensaios. Professores, que muitas vezes ministram várias aulas ao longo do dia, podem estar ainda mais expostos, já que acumulam longas horas de prática sem recuperação adequada.

O tempo de prática diária tem sido apontado como um dos fatores centrais na incidência de lesões. Em diferentes contextos da dança, quanto maior a carga semanal ou diária, maior é a chance de desenvolver algum tipo de lesão musculoesquelética. Em danças urbanas, essa relação é ainda mais preocupante, já que muitos professores passam mais de duas horas seguidas em atividade, sem o suporte de um programa de fortalecimento ou preparo físico específico. Além disso, estudos com grupos de hip hop universitário sugerem que quanto maior o volume semanal de treino, maior também a ocorrência de lesões.

A influência do tempo de prática diária na incidência de lesões em professores de danças urbanas tem sido levantada tanto por evidências gerais da dança quanto por estudos focados em hip hop/breaking. Em ambientes de ensino, docentes e discentes apresentam taxas de lesão semelhantes às de contextos profissionais, majoritariamente por excesso e concentradas em membros inferiores, sugerindo que carga de prática e padrão de movimentos desempenham papel central. Em danças urbanas, elementos técnicos e repetitivos (saltos, giros, “freezes”, apoios nos MMSS) aumentam o estresse mecânico em articulações específicas.

Apesar da relevância social e cultural das danças urbanas, pouco se sabe sobre como a carga de trabalho diário influencia diretamente na saúde dos professores. A maioria dos estudos disponíveis concentra-se em bailarinos profissionais ou estudantes de cursos de dança, deixando em segundo plano os docentes, que acumulam funções de ensino, demonstração e prática contínua. Essa lacuna científica torna necessário questionar: será que o número de aulas ministrados diariamente está associado ao aumento de lesões em professores e futuros professores de danças urbanas?

Parte-se da hipótese de que quanto maior a carga diária de aulas e prática, maior a incidência de lesões nesses profissionais. Além disso, acredita-se que a ausência de fortalecimento muscular e de um preparo físico direcionado pode intensificar esse risco, ampliando tanto o número quanto a gravidade das lesões.

Este estudo tem como objetivo correlacionar o número de horas praticadas diariamente com a incidência de lesões em professores e futuros professores de danças urbanas, buscando compreender de forma mais clara o impacto da carga de trabalho sobre a saúde desses profissionais.

Entre os objetivos específicos estão: investigar se a falta de fortalecimento muscular está ligada ao aumento das lesões; identificar os tipos de lesões mais comuns em professores de danças urbanas; relacionar a carga horária e a ausência de preparo físico com as áreas do corpo mais afetadas

As danças urbanas possuem um papel social e cultural fundamental, promovendo inclusão, identidade e saúde. No entanto, a recorrência de lesões pode comprometer não apenas a prática, mas também a trajetória profissional de professores e futuros professores. Do ponto de vista acadêmico e profissional, compreender essa realidade é essencial para a Educação Física, já que permite elaborar programas de treinamento mais seguros, recomendar estratégias de prevenção e contribuir para a longevidade desses profissionais na dança. Ao trazer luz sobre essa temática, este estudo busca não apenas compreender a relação entre carga horária e lesões, mas também apontar caminhos para que a prática das danças urbanas seja mais saudável e sustentável a longo prazo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Danças Urbanas e Seus Estilos

O termo “Danças Urbanas” surgiu como uma forma de consolidar e legitimar essa prática dentro de escolas, academias e instituições culturais que tradicionalmente tinham como referência principal as danças clássicas (Moraes & Costa, 2022). Diferente da ideia inicial de “dança de rua”, que carregava interpretações pejorativas e marginalizadas, o conceito de danças urbanas ampliou seu alcance, sendo reconhecido como uma manifestação artística, cultural e pedagógica.

A dança, de maneira geral, acompanha a humanidade desde as civilizações antigas, funcionando como linguagem universal e forma de expressão de emoções, identidades e narrativas sociais. Como afirmam Franco e Ferreira (2016), o movimento e o gesto são as formas mais elementares e primitivas de expressão, representando a necessidade humana de comunicar sentimentos e vivências. Desde o Egito Antigo até a Roma Clássica, a dança esteve presente em rituais religiosos, festivais e momentos de celebração, evoluindo ao longo dos séculos em diálogo com transformações políticas, culturais e sociais (Bourcier, 1967).

Com a modernidade, novos estilos emergiram e desafiaram os padrões do balé clássico, abrindo espaço para formas de movimento mais livres e conectadas ao cotidiano. Nesse contexto, surgiram estilos como hip hop, locking, popping, break dance, house e dancehall, que passaram a ser identificados como parte das chamadas danças urbanas. Essas práticas não apenas representam movimentos artísticos, mas também carregam significados sociais e culturais, muitas vezes ligados a comunidades periféricas e a contextos de resistência e afirmação identitária (Guarato, 2020).

Atualmente, as danças urbanas se destacam por seu caráter inclusivo e dinâmico, incorporando constantemente novas influências por meio da globalização e da tecnologia. Como apontam Joshi e Jadhav (2019), os avanços digitais têm possibilitado desde o registro até a criação automatizada de coreografias, promovendo sua preservação e reinvenção em diferentes culturas. Assim, as danças urbanas se configuram como um fenômeno global, mas que mantém raízes locais e socioculturais muito fortes.

No âmbito educacional, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017) reconhece a dança como uma prática corporal dentro da Educação Física,

destacando-a como um conteúdo a ser desenvolvido nos anos finais do ensino fundamental. A proposta privilegia dimensões como experimentar, recriar e valorizar elementos rítmicos, gestuais e espaciais, incentivando a compreensão da diversidade cultural. Nesse cenário, as danças urbanas ocupam espaço relevante, sendo trabalhadas não apenas como movimento corporal, mas também como manifestação cultural e social.

Segundo Morais e Costa (2022), a adoção do termo “danças urbanas” buscou evitar leituras equivocadas e marginalizados do termo “dança de rua”. A nova nomenclatura abriu caminho para que esses estilos ganhassem reconhecimento em diferentes ambientes, como academias, escolas, festivais e competições, favorecendo sua difusão e valorização.

Guarato (2020) complementa essa visão ao destacar que as danças urbanas não se limitam ao espaço físico das ruas, mas representam uma expressão ligada ao contexto urbano e às experiências coletivas de diferentes comunidades. Dessa forma, elas simbolizam tanto resistência quanto identidade cultural, refletindo as realidades sociais das cidades e das populações que as praticam.

As danças urbanas englobam um amplo conjunto de estilos, resultado da globalização e da diversidade cultural que permeia esse movimento. Morais e Costa (2022) destacam entre os principais estilos: locking, breaking, popping, hip hop dance, waacking, voguing, house dance, dancehall e krump. Cada um deles possui características próprias em termos de ritmo, gestualidade, musicalidade e significado social, mas todos compartilham o vínculo com a cultura urbana e a capacidade de se reinventar continuamente.

2.2 Professores de Danças Urbanas

O perfil do educador de danças urbanas no Brasil é caracterizado pela variedade de formações e pelo aprendizado, frequentemente cuidadoso em relação à sistematização acadêmica formal (Valderramas e Hunger, 2009).

A maior parte dos educadores de dança de rua obtém seus conhecimentos e habilidades por meio de vivências práticas, interações sociais e autoestudo, como cursos informativos e atualizados com mestres tanto nacionais quanto internacionais. Muitos desses profissionais têm formação em Educação Física, embora poucos possuam um currículo formal específico em dança. Além disso, alguns são credenciados pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF). Esses educadores são reconhecidos por transmitir uma prática enraizada na vivência cultural e histórica do hip hop, priorizando uma abordagem intuitiva e experiencial, refletindo a própria essência popular e comunitária das danças urbanas (Valderramas & Hunger, 2009).

O professor que aspira a se tornar um profissional competente deve se dedicar ao estudo e a prática de cada estilo para expandir seus conhecimentos. Contudo, é importante que haja um aprofundamento em um estilo específico predominante. (Morais e Costa, 2022).

Levando em consideração “que o aluno vê o professor como um espelho” (Santos et al, 2018 Pg. 8), entende que o professor deve demonstrar o mínimo ao qual seu aluno pode e/ou deve chegar em termos de aperfeiçoamento, tanto em aspectos de aptidão física como técnica motora.

Na maioria das aulas práticas leva-se em consideração o gesto motor, sendo que a demonstração seria a melhor forma de conduzir o processo de ensino e aprendizagem. De acordo com Spessato e Valentini (2013) a demonstração pode auxiliar o aluno a aprender um novo movimento ou uma sequência de movimentos ou ainda a realizar um movimento conhecido de forma diferente.

A necessidade de demonstração por parte do professor traz a ideia que o professor tenha como seu principal instrumento de trabalho o próprio corpo. Que por meio do trabalho leva a uma prática excessiva e a execução de movimentos torna-se repetitiva o que pode significar uma das causas de lesão como afirma Machado (2023). Esse desfecho, leva o professor ou futuros professores a afastamentos prévios ou definitivos da sua área.

2.3 Professores De Danças Urbanas: Rotina De Trabalho x Incidência De Lesões

As lesões de movimentos podem ser entendidas como qualquer dano ou mudança em partes do corpo, e podem ser causadas por coisas de dentro ou fora do corpo. Na atividade física, elas podem vir de batidas, repetições ou desgaste. Segundo Fernandes et al. (2011), o tecido de músculo esquelético, que faz 45% do peso total do corpo, é muito sensível a cortes, esticamentos ou rasgões. Além disso a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia diz que essas feridas afetam partes como ossos; músculos – ligamentos e juntas, prejudicando o funcionamento e a qualidade de vida da pessoa (Fernandes et al., 2011).

As lesões podem ter formas diferentes, dependendo de como acontecem, quão sérias são e onde ficam no corpo. Segundo Angelica Pimenta (2023), elas podem ser chamadas de traumáticas quando vem de eventos rápidos, como quedas ou pode ser por esforço repetitivo quando vêm de movimentos repetidos ao longo do tempo. Não só isso, elas podem variar em gravidade, desde pequenas contusões até fraturas abertas ou ruptura total de ligamentos (SANAR MED, 2022).

Quanto ao local onde estão esses machucados, mostram que eles podem afetar várias partes do corpo como braços pernas e coluna vertebral (Jabarecordati, 2021). Existem muitos tipos de feridas, mas as mais comuns são as batidas, os estiramentos de músculos e as lesões de ligamentos. As batidas acontecem por um golpe direto que machuca os tecidos moles sem cortar a pele – isso pode formar hematomas e inchaços (Souto, 2023).

Já os estiramentos de músculos ocorrem quando há um alongamento ou rompimento das fibras musculares por muito esforço. Isso causa dor rápida e perda de função no músculo doente (Best Practice BMJ, 2023).

Finalmente, as lesões de ligamentos são danos aos ligamentos, partes que servem para juntar os ossos. Uma dor comum é a lesão do ligamento cruzado anterior (LCA), frequente em atletas, podendo causar instabilidade em articulações e às vezes precisam cirurgia (DR. Wander Ama, 2023).

3 METODOLOGIA

Sob o título “Prática diária dos professores de danças urbanas: associação entre o volume e a incidência de lesões”, a pesquisa se enquadrou na linha “Educação Física, Ciências do Esporte e da Saúde” e se caracterizou como quanti-qualitativa por buscar a quantificação dos dados, permitindo a análise e interpretação das especificações de forma objetiva, abrangendo a descrição de características, padrões e associações entre as variáveis mensuráveis, correlacionando a outros resultados encontrados na literatura.

Classificou-se como exploratória e analítica, adotando uma abordagem positivista, uma vez que se fundamentou na mensuração objetiva dos dados coletados visando estabelecer relações de causa e efeito explicando o fenômeno estudado, dessa forma, os fatores que influenciam o surgimento de lesões. Assim, ela se baseou em relacionar a incidência de lesões em professores e futuros professores de danças urbanas, com o número de aulas ministradas e praticadas diariamente.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), por envolver seres humanos, tendo que atender aos fundamentos éticos e científicos de acordo com as implicações da Resolução nº 466 de 2012, do Conselho Nacional de saúde. Foi então aprovada sob CAAE 86810525.3.0000.0037 e sob o número do parecer 7.585.504.

A amostra da pesquisa foi composta por um grupo de 21 participantes com idades entre 18 e 32 anos, todos integrantes do corpo de baile adulto do Núcleo de Altas Habilidades, considerado o grupo avançado de professores e estudantes da Escola de Artes Basileu França, em Goiânia – Go. O foco da amostra foram os alunos que já atuam como professores ou que almejam se tornar um deles.

Os participantes cumpriram os seguintes critérios: integrar o grupo avançado de danças urbanas da Escola Basileu França, ter pelo menos seis meses de prática constante em qualquer estilo das danças urbanas, ser maior de 18 anos, concordar e preencher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Foram excluídos da pesquisa aqueles que ainda não tivessem 18 anos completos, ou não integrassem o grupo avançado de danças urbanas da Escola Basileu França, possuísem menos de seis meses de prática contínua em qualquer estilo de danças urbanas, ou não concordassem com o TCLE.

Assim realizou-se um estudo transversal consistindo em uma visita à instituição para explicar o projeto, seus objetivos e finalidades, bem como esclarecer eventuais dúvidas dos participantes.

Em seguida o questionário foi disponibilizado online e somente aqueles que concordaram com os termos do TCLE puderam participar. Caso o participante não concordasse, ele automaticamente seria excluído da pesquisa. O formulário se consistiu em um questionário do Google *Forms* contendo cinco seções e um total de 17 questões obrigatórias objetivas. Assim possibilitou identificar de cada indivíduo o tempo de aula praticadas diariamente e a incidência de lesões sofridas por cada um. Antes da aplicação do questionário os participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em conformidade com as exigências éticas para pesquisas com seres humanos.

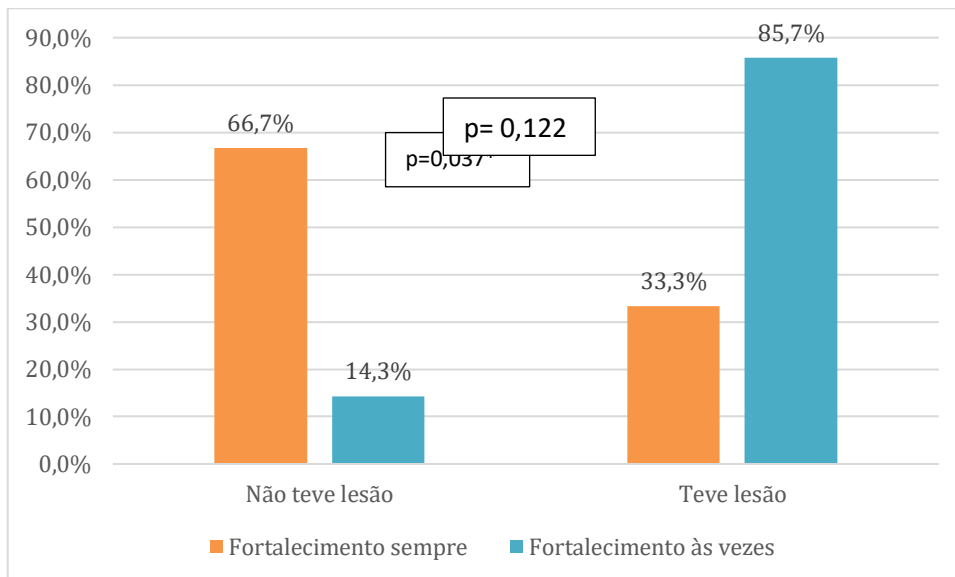
Os dados coletados por meio do questionário do Google *Forms* foram inicialmente organizados e tabulados no *software Microsoft Excel* 2019, o que permitiu a compilação das respostas e a elaboração de gráficos descritivos com valores absolutos e relativos. Essa etapa teve como finalidade facilitar a visualização inicial dos resultados.

Posteriormente, utilizou-se o *software Jamovi* (versão 2.3.21) para a realização das análises estatísticas inferenciais (O *Jamovi* é uma ferramenta baseada em código aberto que possibilita a aplicação de testes estatísticos).

Nesse estudo, foram empregados o Teste Exato de Fisher, a fim de verificar associações significativas entre as variáveis onde considerou-se como fortalecimento muscular, tempo de prática e incidência de lesões.

4 RESULTADOS

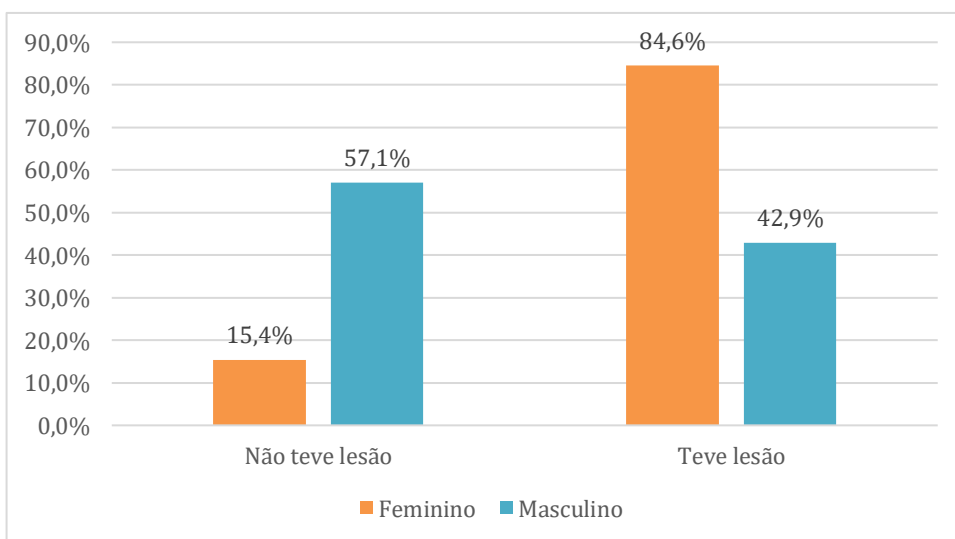
Figura 1 – Associação da realização do fortalecimento muscular e a ocorrência de lesões



Legenda: $p < 0,05$ – Teste Exato de Fisher
Próprio autor (2025)

Observa-se na figura 1 que entre os participantes que não tiveram lesão, 66,7% realizavam fortalecimento muscular sempre, enquanto 14,3% faziam fortalecimento às vezes. Já entre os que tiveram lesão, 33,3% realizavam fortalecimento sempre e 85,7% apenas às vezes. Houve associação significativa entre fortalecimento e lesão ($p=0,037$), indicando que a prática regular de fortalecimento muscular está relacionada à menor ocorrência de lesões.

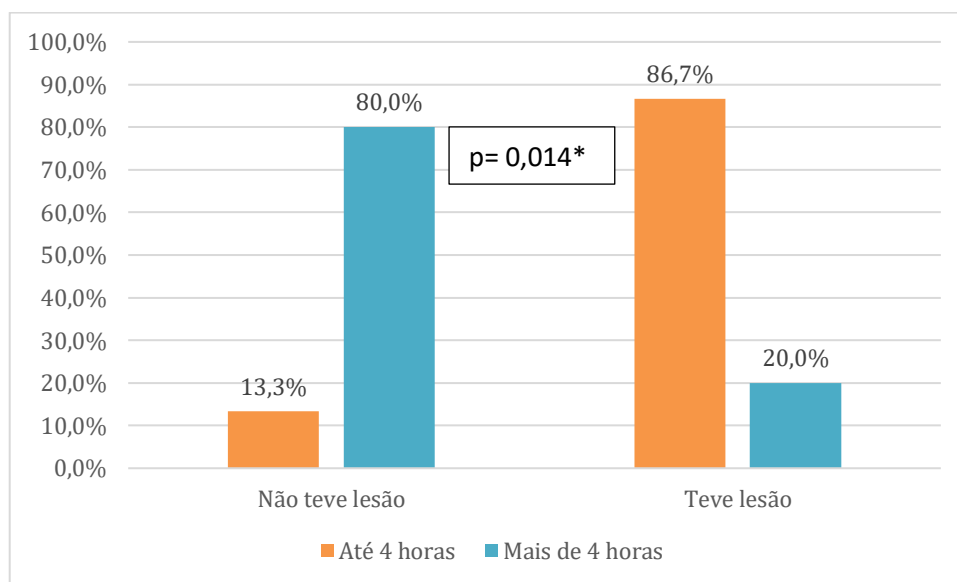
Figura 2 – Associação entre sexo biológico e ocorrência de lesão



Legenda: $p \geq 0,05$ – Teste Exato de Fisher
Próprio autor (2025)

Entre os participantes que não tiveram lesão, 15,4% eram do sexo feminino e 57,1% do sexo masculino. Para os que tiveram lesão, 84,6% eram do sexo feminino e 42,9% do masculino. Não houve associação significativa ($p=0,122$), demonstrando que o sexo biológico não apresentou influência relevante na ocorrência de lesões.

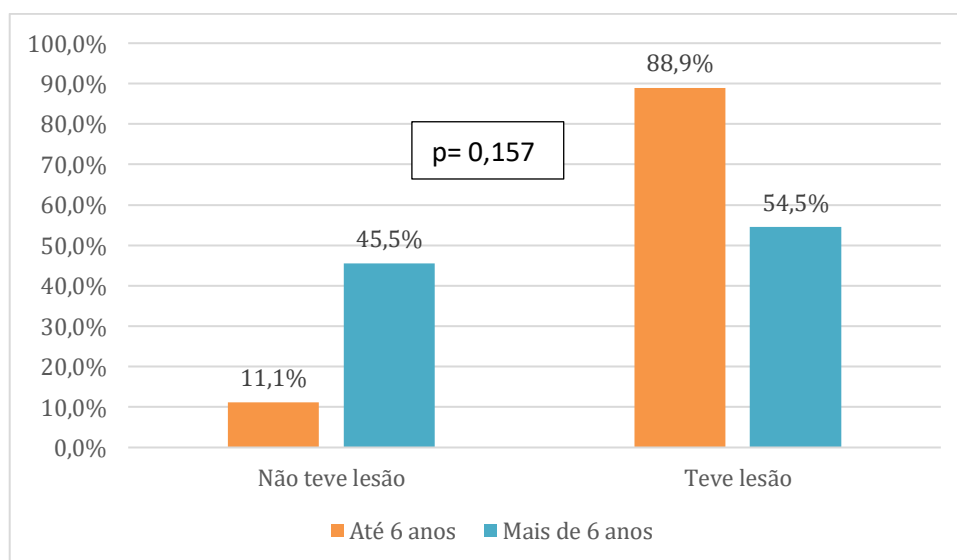
Figura 3 – Associação entre a prática de danças urbanas e a ocorrência de lesões



Legenda: $p < 0,05$ – Teste Exato de Fisher
Próprio autor (2025)

Dentre os participantes que não tiveram lesão 13,3% praticavam até 4 horas semanais e 80% praticavam mais de 4 horas. Entre os que tiveram lesão, 86,7% treinavam até 4 h e 20% mais de 4 horas. Houve associação significativa ($p=0,014$), sugerindo maior tempo de prática relacionado a menor ocorrência de lesões.

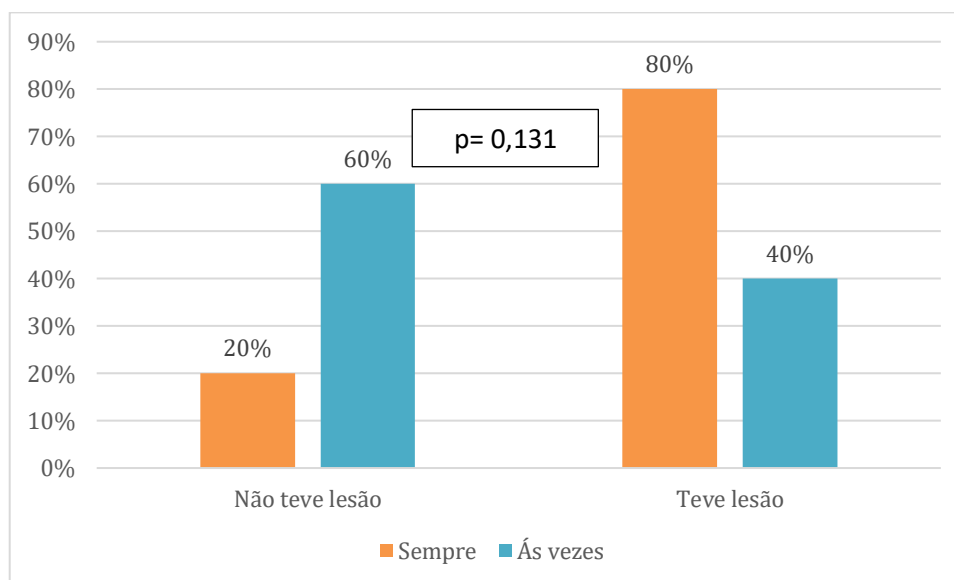
Figura 4 – Associação entre tempo de experiência e a ocorrência de lesões



Legenda: $p \geq 0,05$ – Teste Exato de Fisher
Próprio autor (2025)

Dentro os participantes que não tiveram lesão, 10% possuíam até 2 anos de experiência, enquanto 45% tinham mais de 2 anos. Entre os que tiveram lesão, 90% possuíam até 2 anos e 55% mais de 2 anos. O resultado não apresentou significância estatística ($p=0,157$), indicando que o tempo de experiência não se associou de forma relevante à ocorrência de lesões.

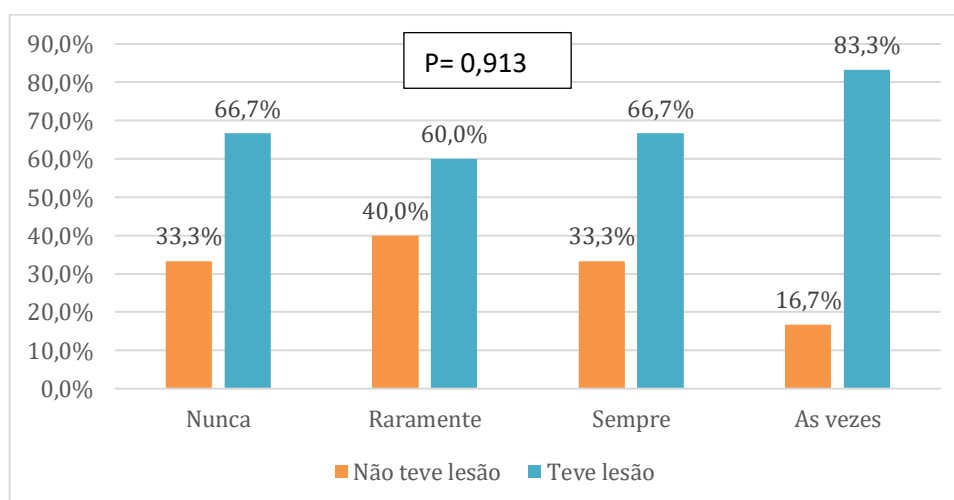
Figura 5 – Associação entre aquecimento antes da prática e a ocorrência de lesões



Legenda: $p \geq 0,05$ – Teste Exato de Fisher
Próprio autor (2025)

Entre os participantes que não tiveram lesão, 20% realizavam aquecimento sempre e 60% apenas às vezes. Entre os que tiveram lesão, 80% aqueciam sempre e 40% às vezes. O teste não foi significativo ($p=0,131$), não evidenciando associação estatística entre aquecimento e lesões.

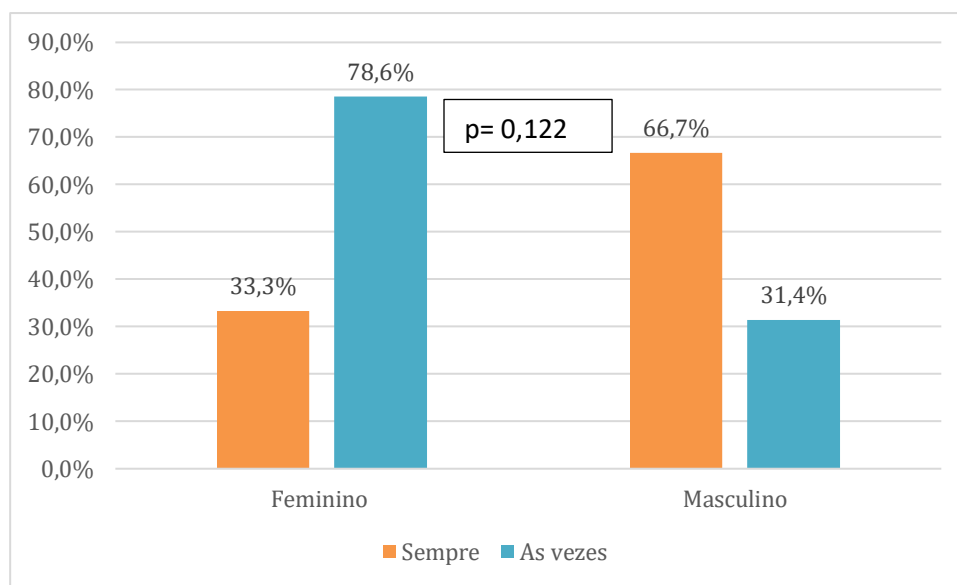
Figura 6 – Associação entre fazer alongamento e a ocorrência de lesões



Legenda: $p \geq 0,05$ – Teste Exato de Fisher
Próprio autor (2025)

Para os que não tiveram lesão, 33,3% nunca alongavam, 40,0% alongavam raramente, 33,3% sempre e 16,7% às vezes. Entre os que tiveram lesão, 66,7% nunca alongavam, 60,0% alongavam raramente, 66,7% sempre e 83,3% às vezes. Não houve associação significativa ($p=0,913$), sugerindo que a prática de alongamento isoladamente não influenciou na ocorrência de lesões.

Figura 7 – Associação em comparação entre sexo biológico e o fortalecimento preventivo muscular



Legenda: $p \geq 0,05$ – Teste Exato de Fisher
Próprio autor (2025)

Entre as mulheres, 33,3% realizavam fortalecimento sempre e 78,6% apenas às vezes. Já entre os homens, 66,7% fortaleciam sempre e 31,4% às vezes. O teste estatístico não apresentou significância ($p=0,122$), indicando que não houve relação estatisticamente relevante entre sexo e frequência de fortalecimento preventivo.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO

O resultado da figura 1 apresentou significância estatística ($p < 0,05$), evidenciando que a ausência de fortalecimento muscular está associada a maior incidência de lesões em professores e futuros professores de danças urbanas. Esta análise reforça a hipótese de que exercícios de prevenção e treinamento de força desempenham papel crucial na redução de lesões em práticas de alta exigência física.

Segundo Fonseca (2002), o fortalecimento muscular contribui para maior estabilidade articular e capacidade de absorção de impactos, reduzindo a sobrecarga em tendões e ligamentos. De forma semelhante, Guarato (2020) destaca que os movimentos explosivos e de alto impacto das danças urbanas como giros, saltos e apoios demandam musculatura fortalecida para suportar cargas repetitivas. Assim, a ausência desse preparo físico aumenta a vulnerabilidade a entorses, distensões e microlesões. Além disso, Grego, Monteiro e Padovani (1999) destacam que bailarinos com maior nível de treinamento de força apresentaram menor frequência de entorses e distensões musculares, destacando o fortalecimento como fator preventivo essencial. Matos (2022) também confirma que a prática de exercícios de fortalecimento entre estudantes de dança da UFG esteve diretamente associada à menor incidência de lesões em joelhos e tornozelos.

Não foi encontrada diferença significativa na figura 2 entre os sexos em relação à ocorrência de lesões ($p \geq 0,05$). Isso indica que, no contexto das danças urbanas, o risco de lesão é semelhante para homens e mulheres, independentemente de características biológicas. Esse resultado corrobora o que Franco e Ferreira (2016) sugerem ao afirmar que a dança é uma prática em que a exigência física e as cargas mecânicas são determinadas mais pela intensidade dos movimentos e volume de treino do que pelo sexo do praticante. Guarato (2020) complementa que a diversidade de estilos e a igualdade de exigência técnica nas danças urbanas faz com que homens e mulheres estejam expostos a riscos semelhantes, reforçando que fatores como preparo físico e tempo de prática são mais determinantes que diferenças biológicas.

A quantidade de prática diária nas danças urbanas apresentou relação significativa na figura 3 com a ocorrência de lesões ($p < 0,05$), para aqueles que tem uma menor carga horária diária. Isso pode estar relacionado à menor adaptação do corpo à carga de treino, incluindo resistência muscular, condicionamento físico e adaptações a estímulos musculares novos. Estudos demonstram que a carga de treinamento insuficiente ou mal distribuída aumenta o risco de lesões por sobrecarga ou movimentos repetitivos em bailarinos e dançarinos urbanos (Shaw, 2023; Ju, 2019; Boeding et al., 2019). Além disso, revisões recentes apontam que o preparo físico adequado, incluindo fortalecimento muscular, aquecimento e controle de volume de prática, é um fator de proteção importante contra lesões em dançarinos (Volkova et al., 2023; Dang, 2022).

Em outras palavras, não é apenas o tempo total de prática que reduz o risco de lesão, mas a qualidade do treino, preparo físico e consistência, fatores que tendem a ser maiores em indivíduos que se dedicam mais horas diárias à prática de dança. Assim, praticar por menos tempo não significa menor risco pelo contrário, pode indicar falta de preparo e menor resistência muscular exigidas nas danças urbanas.

Não houve significância estatística entre tempo de experiência e ocorrência de lesões na figura 4 ($p \geq 0,05$), sugerindo que ter mais anos de prática não necessariamente aumenta ou diminui o risco de lesões. Uma possível explicação é que dançarinos mais experientes tendem a desenvolver estratégias de prevenção, maior consciência corporal e domínio técnico, como apontam Joshi e Jadhav (2019). Por outro lado, a carga cumulativa de treino pode gerar sobre uso ao longo dos anos, equilibrando o risco. Assim, a ausência de associação significativa pode refletir a coexistência de fatores protetores (melhor preparo) e de risco (sobrecarga crônica).

Não foi identificada associação significativa na figura 05 entre a realização de aquecimento e a ocorrência de lesões ($p \geq 0,05$). Apesar de o aquecimento ser recomendado para preparar a musculatura e aumentar a temperatura corporal, sua ausência não se mostrou determinante neste estudo. Fonseca (2002) ressalta que, embora o aquecimento seja importante para otimizar o desempenho, ele não substitui programas de fortalecimento ou estratégias de recuperação, que têm impacto mais direto na prevenção de lesões. Moraes e Costa (2022) complementam que, em danças urbanas, a intensidade e a duração da prática podem superar os efeitos protetores de um aquecimento breve, tornando outros fatores (como fortalecimento e descanso) mais relevantes.

O alongamento não apresentou relação significativa na figura 6 com a ocorrência de lesões ($p \geq 0,05$), indicando que a prática isolada de alongamento não garante prevenção de lesões nas danças urbanas. Essa constatação vai ao encontro de estudos recentes que questionam a eficácia do alongamento estático como fator de prevenção, destacando que força muscular e controle motor são mais determinantes (Franco & Ferreira, 2016). Além disso, Guarato (2020) reforça que a

natureza explosiva e de alto impacto dos movimentos exige mais do que flexibilidade, tornando programas de treinamento de força e condicionamento físico essenciais para reduzir o risco de lesões. É importante observar que a questão respondida pelo questionário, não especificou sobre o uso de alongamentos dinâmicos ou estáticos, assim deixando aberto a suposições.

Não houve diferença significativa na figura 7 entre homens e mulheres em relação à prática de fortalecimento preventivo ($p \geq 0,05$). Esse resultado indica que a adesão a programas de prevenção é semelhante entre os sexos, refletindo possivelmente uma conscientização coletiva sobre a importância da preparação física para a dança.

Segundo Moraes e Costa (2022), a difusão de informações sobre prevenção nas academias e grupos de danças urbanas tem ampliado a busca por fortalecimento independentemente do sexo, reforçando que a cultura de cuidado com o corpo é cada vez mais compartilhada entre praticantes. A análise desse estudo colabora também com evidências apontadas por Grego et al. (1999) e Matos (2022), que também identificaram predominância de lesões nos membros inferiores, especialmente joelhos, tornozelos e pé, não mostrando relação com o sexo biológico.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados reforçam que o fortalecimento muscular é o fator mais protetivo entre os analisados, enquanto variáveis como sexo, tempo de prática, aquecimento e alongamento isolado não mostraram impacto significativo.

As danças urbanas demandam movimentos complexos e repetitivos, o que potencializa o risco de lesões entre os praticantes, especialmente em grupos avançados com alta intensidade e frequência. De maneira geral, os resultados reforçam que o fortalecimento muscular é o fator mais protetivo entre os analisados.

Houve associação estatisticamente relevante ($p=0,037$) entre a prática de fortalecimento e menor ocorrência de lesões, confirmando que o preparo muscular adequado contribui para a prevenção articular e redução de sobrecargas nos principais grupos musculares. Essa afirmativa confirma a necessidade de treinamento de força, para minimizar riscos em dançarinos de alta performance, como os professores e futuros professores de danças urbanas. **Destacam então,** o papel preventivo do treinamento de força na diminuição de distensões e entorses.

Ao investigar os tipos de lesões mais comuns, observou-se maior incidência nos membros inferiores, especialmente em joelhos, tornozelos e pés, regiões mais exigidas nas danças urbanas. A repetição de movimentos de alto impacto e a ausência do treinamento de força torna o indivíduo propenso a lesões.

Ao se analisar a carga horária e o preparo físico, os resultados mostraram que a maior frequência e o volume adequado de prática estão associados a menor ocorrência de lesão. Praticantes com rotina regular diária e volume maior de 4 horas, possuem maior resistência muscular e articulações mais estáveis. Aqueles com menor tempo de prática e sem rotina de treino preventivo apresentaram índices mais altos de lesões. Essa tendência é reforçada pelos resultados analisados, que mostrou relação significativa entre a quantidade de prática diária e a ocorrência de lesões, indicando que uma carga horária reduzida menos de 4 horas pode estar associada à menor adaptação corporal aos estímulos físicos, resultando em sobrecarga ou desequilíbrios musculares.

No que se refere ao tempo de recuperação, embora o estudo não tenha incluído essa variável de forma específica no questionário, é possível inferir que

profissionais que ministram aulas por longos períodos diários possuem menor tempo de repouso entre as atividades, o que aumenta o risco de sobrecarga e reincidência de lesões. Recomenda-se que estudos futuros abordem de forma direta a análise do tempo de recuperação e suas relações com o volume de aulas diárias.

Dessa forma, o presente estudo demonstrou que o fortalecimento muscular regular reduz significativamente a ocorrência de lesões, que as áreas corporais mais afetadas são os membros inferiores e que a carga horária e o preparo físico estão diretamente relacionados à prevenção. Os resultados reforçam a necessidade de intervenções educativas e de programas de treinamento preventivo voltados a professores e futuros professores de danças urbanas, visando promoção da saúde, longevidade profissional e continuidade segura da prática.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2017. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 21 set. 2025.

BOEDING, S. et al. ***Is Training Load Associated with Symptoms of Overuse Injury in Dancers?*** Rotterdam: Erasmus University, 2019. Disponível em: https://repub.eur.nl/pub/115527/REPU_115527_AAM.pdf. Acesso em: 29 out. 2025.

BOURCIER, Paul. **História da dança**. São Paulo: Martins Fontes, 1967.

DANG, Y. ***The Efficacy of Physical Fitness Training on Dance Injury***. PMC, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9940991/>. Acesso em: 29 out. 2025.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Disponível em <http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2012-1/1SF/Sandra/apostilaMetodologia.pdf>. Acesso em 11 nov. 2025.

FRANCO, I. C.; FERREIRA, L. A dança como linguagem do corpo: um olhar sobre sua dimensão expressiva e educativa. ***Revista Brasileira de Educação Física e Esporte***. São Paulo, v. 30, n. 1, p. 67-76, 2016. Disponível em <https://www.scielo.br/j/pp/a/yXYxXFdGysRLBvLVG7rVSHN/?lang=pt>. Acesso em 11 nov. 2025.

GRE GO, L. G; MONTEIRO, H. L; PADOVANI, C. R; GONÇALVES, A. Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP. ***Revista Brasileira de Medicina do Esporte***, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 47–52, mar./abr. 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/Bsc894dh3P5VD69HFm7CDmn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 15 nov. 2025

GOMES, W. S. **Tipos de lesões mais comuns em professores e futuros professores de danças urbanas**. Trabalho de Conclusão de Curso (licenciatura em Educação Física) — Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2025. Disponível em <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/9106>. Acesso em 15 nov. 2025.

GUARATO, R. Os Conceitos de “Danças de Rua” e “Danças Urbanas”: como eles nos ajudam a entender um pouco mais sobre colonial idade (parte I). **Revista Arte Da Cena**, v.6 n.2. Ago-dez/2020. Disponível em <http://www.revista.ufj.br/index.php/artc>.

GUARATO, R. Danças urbanas: corpos, identidades e políticas culturais. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 10, n. 2, p. 1-21, 2020. Disponível em <https://revistas.ufg.br/artce/article/view/66882>. Acesso em 15 nov. 2025.

JOSHI, R.; JADHAV, A. *Influence of technology in dance education and choreography. International Journal of Humanities and Social Science Invention*, v. 8, n. 6, p. 55-60, 2019. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/333886240_Dance_Int... | Chat | Microsoft Teams

JUBB, C. **Injury Patterns in Hip Hop Dancers**. **Sage Journals**, 2019. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.12678/1089-313X.23.4.145?download=true>. Acesso em: 29 out. 2025.

MATOS, L. P. Análise das lesões musculoesqueléticas em membros inferiores em alunos do curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Goiás. 2022. 51 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2022. Disponível em <https://repositorio.bc.ufg.br/riserver/api/core/bitstreams/c9518acc-ca3b-4a74-af78-15dc6db6f532/content>. Acesso em 15 nov. 2025

MORAIS, G. A; COSTA, M. S. Danças urbanas: concepções, práticas e identidade cultural. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 44, n. 1, p. 1-12, 2022. Disponível em https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/236766/versao%20online%20DANCA%20-%20EDUCACAO%2C%20LAZER%20E%20ARTE%20NOS%20PERCURSOS%20DE%20PESQUISA%20DO%20GRUPO%20EDUDANCA_Layout%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

SHAW, J. *Training Load and Injury in Professional Ballet*. St Mary's University, 2023. Disponível em: <https://research.stmarys.ac.uk/id/eprint/5840/1/Joseph%20Shaw%20-%20PhD%20Thesis%20-%20Training%20Load%20and%20Injury%20in%20Professional%20Ballet.pdf>. Acesso em: 29 out. 2025.

VOLKOVA, O. et al. *Systematic review of methods used to measure training load in dance*. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine**, 2023. Disponível em: <https://bmjopensem.bmj.com/content/9/3/e001484>. Acesso em: 29 out. 2025.

VALDERRAMAS, Caroline Guimarães Martins; HUNGER, Dagmar Aparecida Cynthia França. **Professores de Street Dance do Estado de São Paulo: formação e saberes**. *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 15, n. 3, p. 515-526, 2009. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2708/2428>. Acesso em: 17 nov. 2025.

APÊNDICE

APÊNDICE A

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 8 dias do mês de dezembro de 2025, em sessão pública na Sala 307 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): **LUIZA DE MARILAC RIBEIRO CARDOSO**

Parecerista: **CLISTÊNIA PRUDÊNCIANA DINIZ**

Convidado(a): **LUZIA MARQUES BORGES OLIVEIRA**

O(a) aluno(a): **WOLEY DA SILVA GOMES**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**PROFESSORES DE DANÇAS URBANAS: UMA ASSOCIAÇÃO ENTRE A PRÁTICA
DIÁRIA DE AULAS E A INCIDÊNCIA DE LESÕES**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a): Luzia de Marilac Ribeiro Cardoso

Parecerista: Clistênia Prudenciana Diniz

Convidado(a): Luzia M. B. Oliveira

APÊNDICE B



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO I

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, WOLEY DA SILVA GOMES estudante do Curso de Educação Física, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado PROFESSORES DE DANÇAS URBANAS: UMA ASSOCIAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DIÁRIA DE AULAS E A INCIDÊNCIA DE LESÕES gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 8 de dezembro de 2025.

Nome completo do autor: WOLEY DA SILVA GOMES

Assinatura do(s) autor(es): Woley da Silva Gomes

Nome completo do professor-orientador(a): LUIZA DE MARILAC RIBEIRO CARDOSO

Assinatura do professor-orientador: Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso

Goiânia, 8 de dezembro de 2025.