

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS- UNIPAC**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



**DAYREL FELICIANO DA SILVA**

**EFEITOS DO ALONGAMENTO NA FLEXIBILIDADE DE DANÇARINOS DE**  
**DANÇAS URBANAS**

**BARBACENA**

**2024**

**DAYREL FELICIANO DA SILVA**

**EFEITOS DO ALONGAMENTO NA FLEXIBILIDADE DE DANÇARINOS DE  
DANÇAS URBANAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): BRUNO FERREIRA MENDES

**BARBACENA**

**2024**

**DAYREL FELICIANO DA SILVA**

**EFEITOS DO ALONGAMENTO NA FLEXIBILIDADE DE DANÇARINOS DE  
DANÇAS URBANAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): BRUNO FERREIRA MENDES

**Aprovado em: 10/12/2024**

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Especialista Luciana Miranda Lima Teixeira (Presidente da banca)  
Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC

---

Prof. Especialista Leandro Apolinário Cantaruti (Avaliador)  
Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

---

Prof. M.e Daniel VieiraBraña Côrtes de Souza (Avaliador)  
Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

## RESUMO

A dança pode proporcionar diversos benefícios por meio de sua expressão artística, transmitindo emoções, conectando pessoas e contando histórias através dos movimentos corporais e dos passos, desde o surgimento da humanidade. No entanto, os desafios físicos e emocionais enfrentados pelos dançarinos em busca de aprimoramento de suas valências físicas e excelência artística muitas vezes não são evidenciados nas performances realizadas nos palcos. Espera-se que os resultados dessa investigação contribuam para a formação de estudantes e profissionais interessados no tema, além de fornecer subsídios para a elaboração de estratégias atualizadas voltadas ao cuidado com a saúde desses praticantes. Dessa forma, busca-se valorizar e respeitar tanto a arte quanto a saúde dos artistas. O presente estudo avaliou a eficácia de um protocolo breve de treinamento de alongamento na flexibilidade de dançarinos. O programa consistiu em 8 sessões, com duração de 15 minutos cada, realizadas ao longo de 4 semanas. A flexibilidade foi avaliada por meio do flexiteste, comparando-se os resultados entre um grupo submetido ao treinamento e um grupo controle. Os achados indicaram que o protocolo, mesmo com curta duração, foi eficaz em promover melhorias significativas na flexibilidade dos dançarinos, em comparação ao grupo não treinado. Os resultados destacam a relevância de intervenções de curta duração no aprimoramento de capacidades físicas específicas, especialmente em populações que dependem de altos níveis de flexibilidade, como os dançarinos.

**Palavras-chave:** Desempenho, promoção a saúde, dança

## **Abstract**

Dance can provide various benefits through its artistic expression, conveying emotions, connecting people, and telling stories through bodily movements and steps, a practice that dates back to the dawn of humanity. However, the physical and emotional challenges faced by dancers in their pursuit of enhancing their physical capabilities and achieving artistic excellence are often not evident in the performances showcased on stage. It is expected that the results of this investigation will contribute to the education of students and professionals interested in the subject, as well as provide support for the development of updated strategies aimed at promoting the health of these practitioners. Thus, the aim is to value and respect both the art and the health of artists. The present study evaluated the effectiveness of a brief stretching training protocol on the flexibility of dancers. The program consisted of 8 sessions, each lasting 15 minutes, conducted over 4 weeks. Flexibility was assessed using the Flexitest, comparing results between a trained group and a control group. The findings indicated that the protocol, despite its short duration, was effective in promoting significant improvements in the flexibility of the dancers compared to the untrained group. These results highlight the relevance of short-term interventions in enhancing specific physical abilities, particularly in populations that rely on high levels of flexibility, such as dancers.

**Keywords:** Performance, health promotion, dance.

## SUMÁRIO

<b>1-INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>2- METODOLOGIA.....</b>	<b>8</b>
<b>3- ANÁLISE ESTATÍSTICA.....</b>	<b>11</b>
<b>4- RESULTADOS.....</b>	<b>12</b>
<b>5- DISCUSSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>6-CONCLUSÃO.....</b>	<b>19</b>
<b>7- REFERÊNCIAS.....</b>	<b>20</b>
<b>8- ANEXOS.....</b>	<b>21</b>

## 1-INTRODUÇÃO

A dança pode proporcionar diversos benefícios por meio de sua expressão artística, transmitindo emoções, conectando pessoas e contando histórias através dos movimentos corporais e dos passos, desde o surgimento da humanidade (1). No entanto, os desafios físicos e emocionais enfrentados pelos dançarinos em busca de aprimoramento de suas valências físicas e excelência artística muitas vezes não são evidenciados nas performances realizadas nos palcos (2). Entre essas valências, destaca-se a flexibilidade, o que torna os efeitos da prática de alongamentos nos treinos desses profissionais um tema de grande relevância (3).

Para abordar essas questões de forma abrangente, é necessária uma perspectiva interdisciplinar que analise os principais aspectos relacionados à performance dos dançarinos, como fadiga muscular, lesões e valências físicas, bem como aspectos psicológicos, como ansiedade, autoestima e estresse (4). Ademais, é fundamental buscar estratégias que promovam uma performance de alto nível e, ao mesmo tempo, previnam lesões, garantindo equilíbrio no desenvolvimento pessoal e profissional dos artistas (5).

Ao longo deste estudo, foram apresentados dados e informações baseados em artigos científicos sobre os efeitos dos alongamentos em dançarinos, complementados por resultados de pesquisas realizadas com metodologia científica. Espera-se que os resultados dessa investigação contribuam para a formação de estudantes e profissionais interessados no tema, além de fornecer subsídios para a elaboração de estratégias atualizadas voltadas ao cuidado com a saúde desses praticantes (6). Dessa forma, busca-se valorizar e respeitar tanto a arte quanto a saúde dos artistas.

Este estudo constitui uma contribuição para a área da dança, ao oferecer reflexões e orientações sobre os benefícios de apenas 8 sessões de alongamentos para dançarinos de danças urbanas, tendo em vista que existe uma literatura consistente que demonstra os efeitos benéficos de 8 semanas de treinamento, sendo cada semana constituída geralmente por 2 a 3 sessões, logo totalizando 16 – 24 sessões de treinamento, no presente estudo foram apenas 8 sessões de treinamento.

O presente estudo aborda os impactos dos alongamentos na flexibilidade dos dançarinos de danças urbanas, entendendo que diversos outros fatores também podem influenciar essa performance, como o bem-estar físico, mental e emocional desses praticantes. A exigência de desempenho em alta intensidade, aliada a treinos extenuantes por longas horas e à pressão psicológica por excelência artística, além da instabilidade financeira, são fatores que

comprometem a qualidade de vida desses atletas, tanto no aspecto físico quanto no mental, o que também pode influenciar a performance dos dançarinos (7,8).

## **2- METODOLOGIA**

Foi realizado um estudo experimental com amostragem por conveniência, em um método qualitativo (9). A população do estudo foi constituída por 30 dançarinos de ambos os sexos, integrantes de grupos de danças urbanas na cidade de Barbacena/MG.

### **Aspectos éticos**

Este estudo foi aprovado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPAC, com o número do parecer 7.199.817. Todos os voluntários foram informados sobre os procedimentos que seriam submetidos e toda a metodologia do estudo foi explicada. Para o início do estudo, todos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), e aqueles que não sabiam assinar, preencheram com a impressão digital. O estudo atendeu aos preceitos éticos para pesquisas envolvendo seres humanos preconizados na Resolução 466/12 CNS. O estudo adotou os seguintes critérios de inclusão/ exclusão:

**Critérios de inclusão:** Dançarinos do sexo masculino e feminino, da cidade de Barbacena com idade igual ou superior a 7 anos.

**Critérios de exclusão:** Idade inferior a 7 anos e/ou limitações físicas para a realização dos testes e protocolo de treinamento, lesões preexistentes, uso de medicamento afetam a flexibilidade como corticosteroides, problemas cardíacos, distúrbios respiratórios e condições musculoesqueléticas que impedissem a execução dos protocolos de teste e de treinamento.

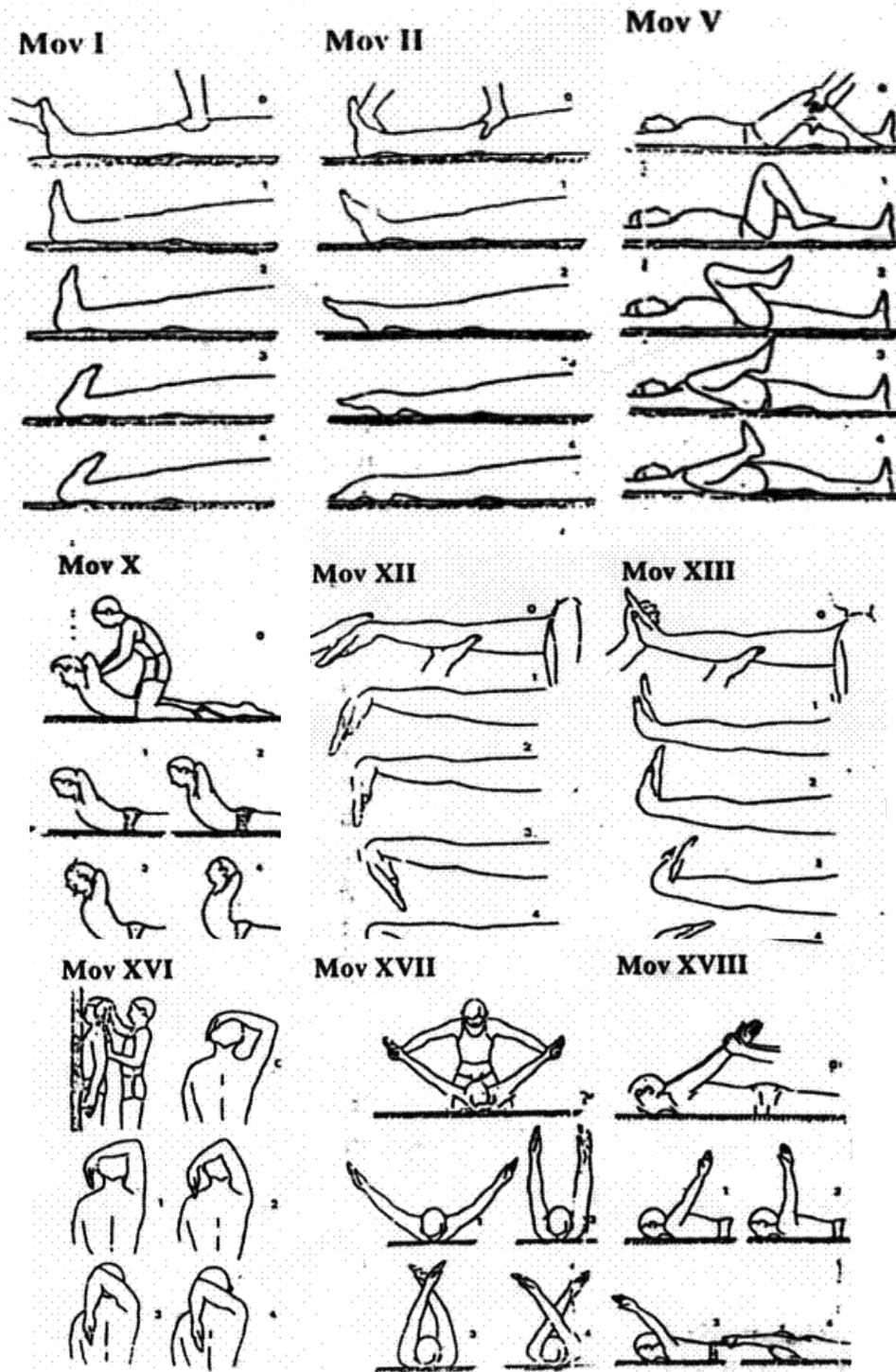
### **Grupos experimentais**

Os participantes foram divididos em dois grupos: um grupo com 15 indivíduos submetido ao alongamento dinâmico e estático que realizou 8 sessões de treinamento de flexibilidade com duração de 15 minutos por sessão, e um grupo com 15 indivíduos que não realizou sessões de alongamentos, o grupo controle.

### **Protocolo de treinamento**

O início de cada sessão de treino com alongamentos dinâmicos com rotação das articulações dos ombros com segmentos dos braços estendidos distal do corpo 20 segundos posterior e 20 segundos anterior, depois 20 segundos de corrida estática com flexão de quadril e joelho, abdução de quadril em pé do segmento esquerdo depois de 20 segundos do direito, seguido de passada alternada, dando passo à frente flexionado o quadril e joelho com ângulo de 90 graus até o joelho proximal do solo, 20 segundos alternando os segmentos. Todos alongamentos dinâmicos sendo 2 séries de 20 segundos por cada segmento, sendo 6 minutos realizados. Após o treino realizado, no final da sessão foram feitos alongamentos estáticos com dorsiflexão por 20 segundos de 2 séries cada segmentos, flexão plantar, flexão de quadril unilateral deitado, hiperextensão lombar deitado, flexão e extensão de punho, flexão de ombro com a mão nas costas, abdução e extensão de ombros todos 20 segundos por 2 séries total de 540 segundos, 9 minutos de alongamentos estáticos. A figura 1 a seguir descreve os exercícios de alongamento realizados.

Figura 1- Movimentos realizados durante a sessão de alongamento.



Fonte: Araújo, 2000.

Figura 1- Movimentos realizados durante a sessão de alongamento.

## **FLEXITESTE**

O Flexiteste, é um instrumento de avaliação da flexibilidade corporal amplamente utilizado na área da Educação Física. Sua metodologia permite identificar, de forma prática e objetiva, os graus de amplitude de movimento de diferentes articulações, fornecendo uma visão global da flexibilidade do indivíduo (10). O Flexiteste tem como objetivo avaliar a flexibilidade corporal total e segmentar, considerando diferentes articulações e planos de movimento. Esse método fornece dados úteis para intervenções no treinamento físico, na reabilitação e na promoção da saúde. Foram realizados 20 movimentos que englobam articulações de diferentes segmentos corporais, cada movimento foi avaliado em uma escala de 0 a 4, onde:

0: Sem capacidade de executar o movimento.

1: Movimento realizado com grande dificuldade ou amplitude muito limitada.

2: Movimento realizado com amplitude moderada.

3: Movimento realizado com boa amplitude.

4: Movimento realizado com excelente amplitude.

O teste foi realizado em ambiente controlado, com o avaliado posicionado de forma confortável. Um avaliador treinado orientou os movimentos e aplicou a escala de pontuação com base na observação da execução. Cada movimento foi realizado sem compensações corporais, e as amplitudes foram comparadas ao padrão estabelecido pelo protocolo do Flexiteste.

## **DELINEAMENTO EXPERIMENTAL**

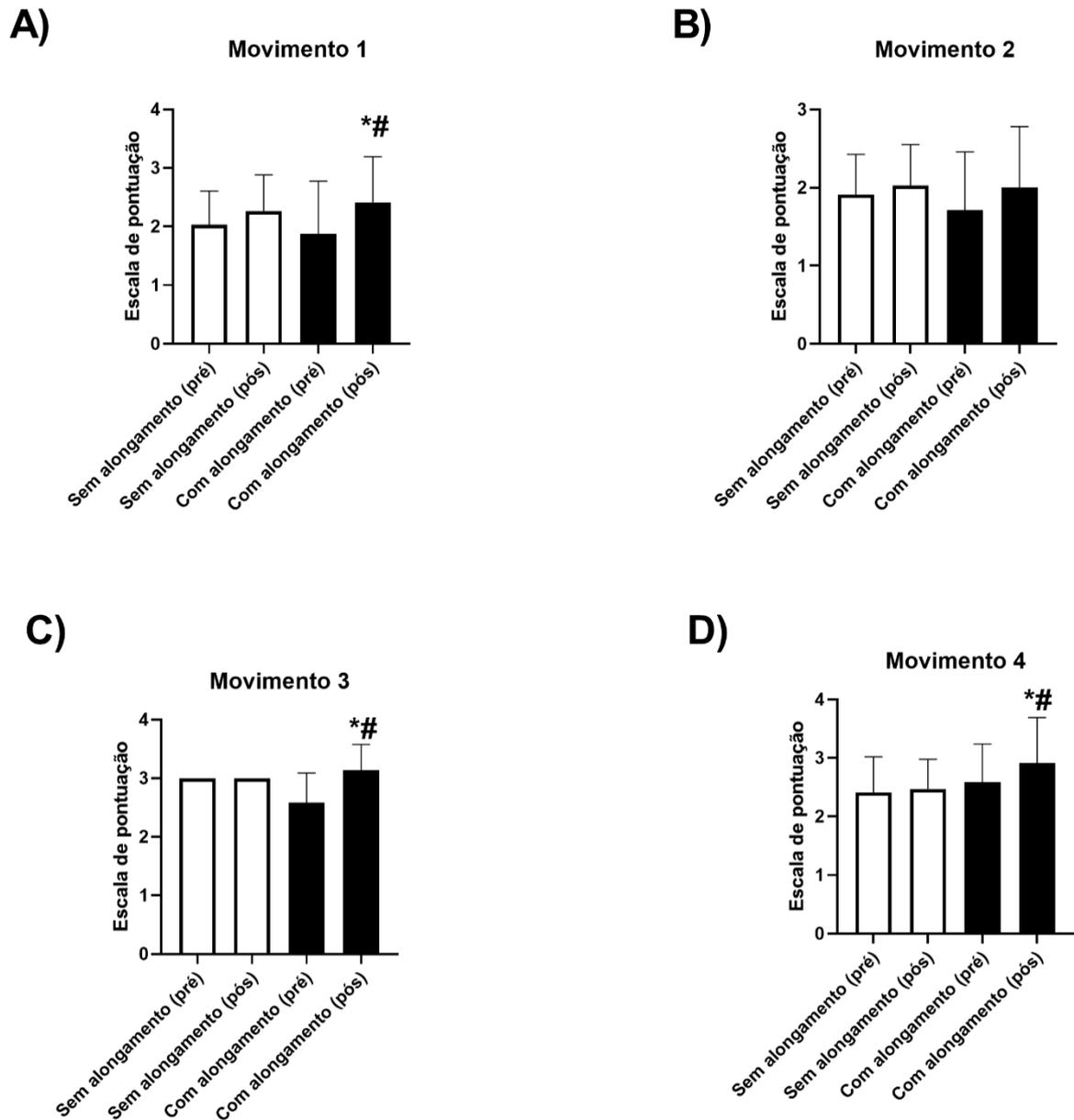
Antes do início da pesquisa, todos os participantes foram submetidos ao flexiteste para avaliar sua flexibilidade e saúde articular. Os testes foram realizados em dois momentos: no momento prévio a intervenção com o treinamento de flexibilidade e após a intervenção com treinamento de flexibilidade.

### **3- ANÁLISE ESTATÍSTICA**

Foi utilizado o teste de Shapiro wilk para verificar a normalidade dos dados. Os resultados estão expressos em média  $\pm$  desvio padrão e foram analisados usando ANOVA one way com post hoc de Tukey com nível de significância de 5%. O software estatístico utilizado foi o GraphPad Prism versão 8.0.

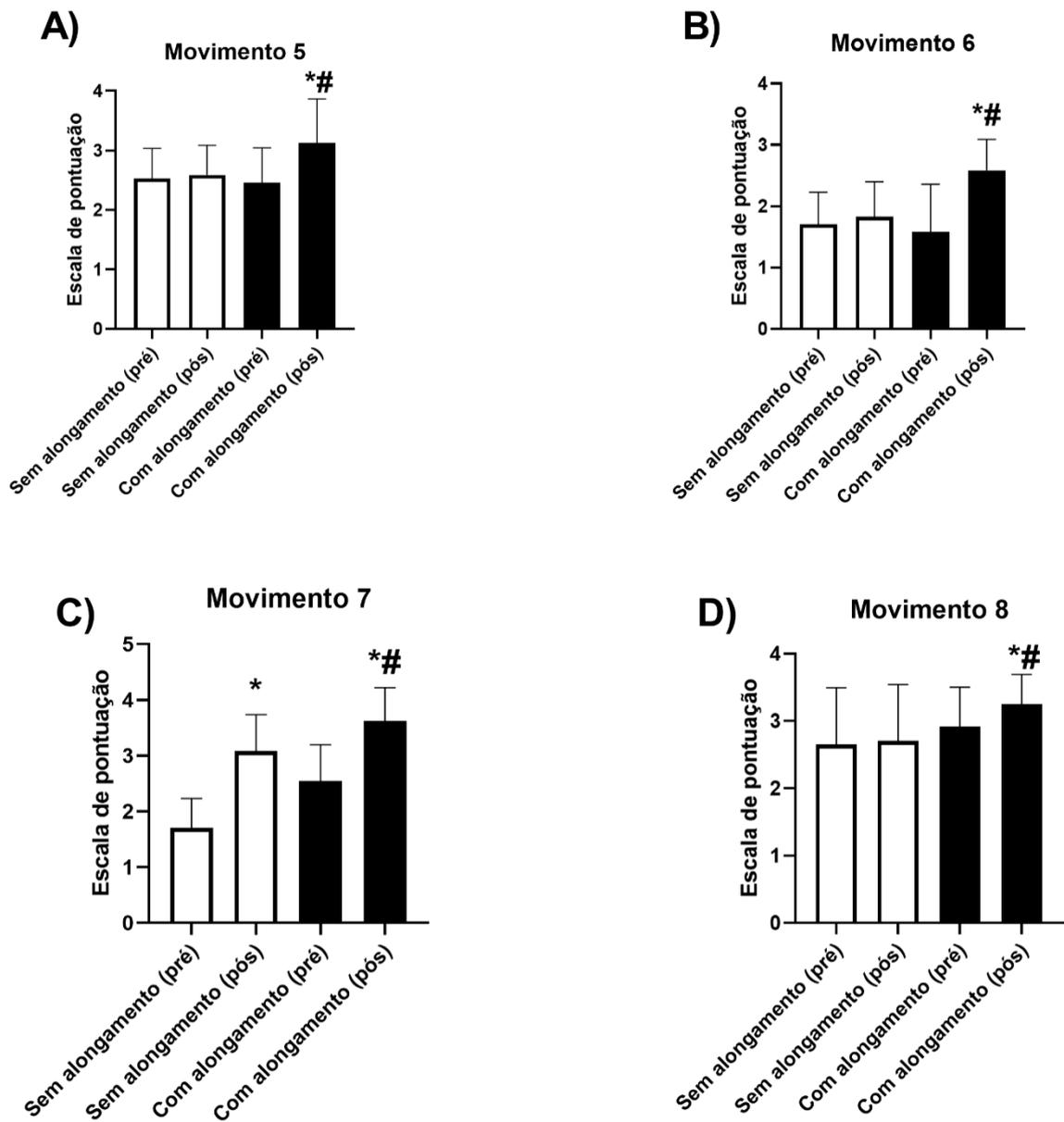
## 4- RESULTADOS

**Figura 2-** Resultados Flexiteste movimentos 1, 2, 3, e 4.



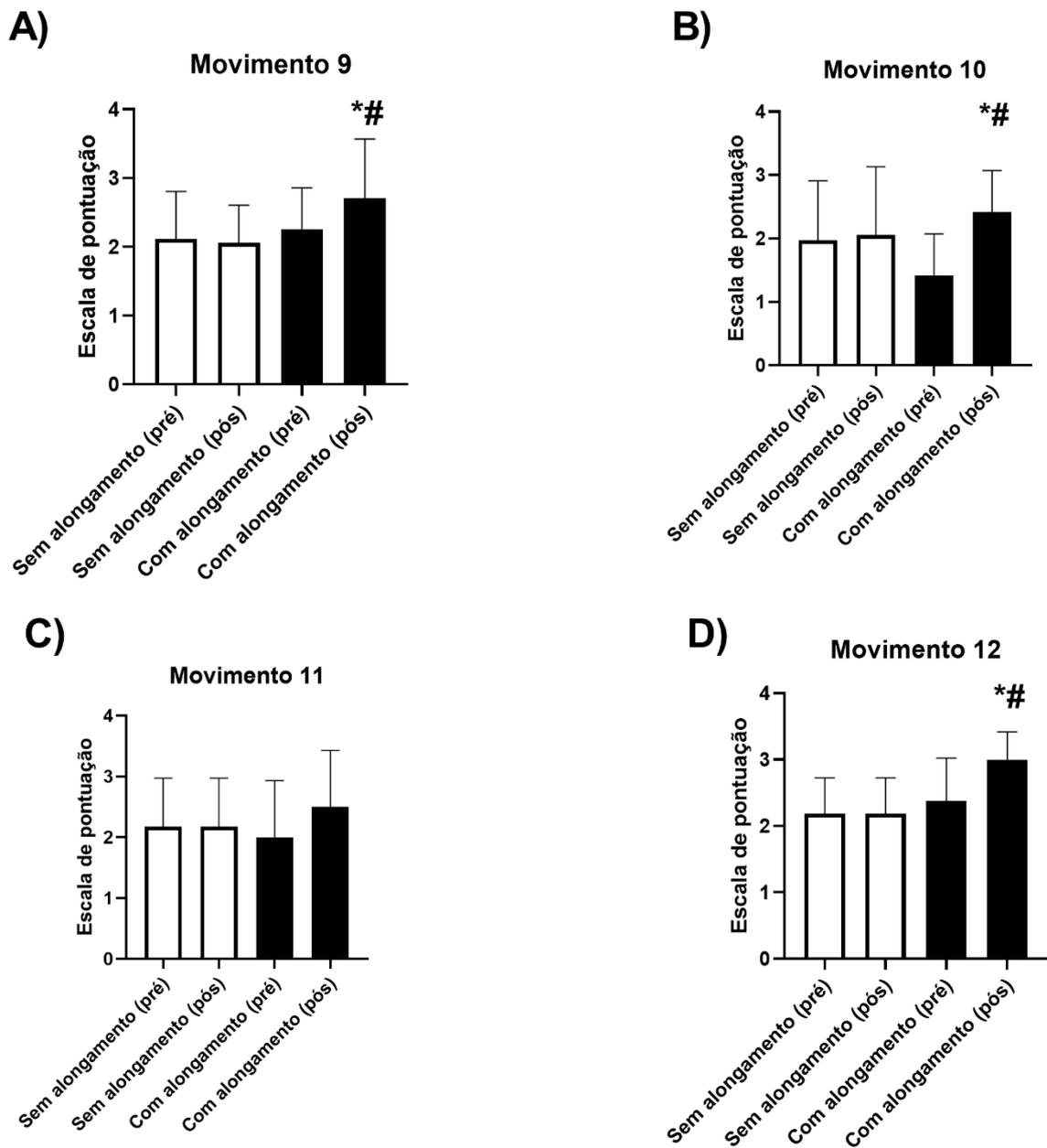
**Figura 2-** Efeitos do treinamento de flexibilidade sobre os movimentos 1 (A), 2 (B), 3 (C), 4 (D). Anova One Way seguida pelo teste de Tukey. \*= Diferença para o grupo momento pré versus momento pós. #= Diferença entre os grupos Com alongamento e sem alongamento indicam diferença estatística entre os grupos.  $P < 0,05$ .

**Figura 3-** Resultados Flexiteste movimentos 5, 6, 7, e 8.



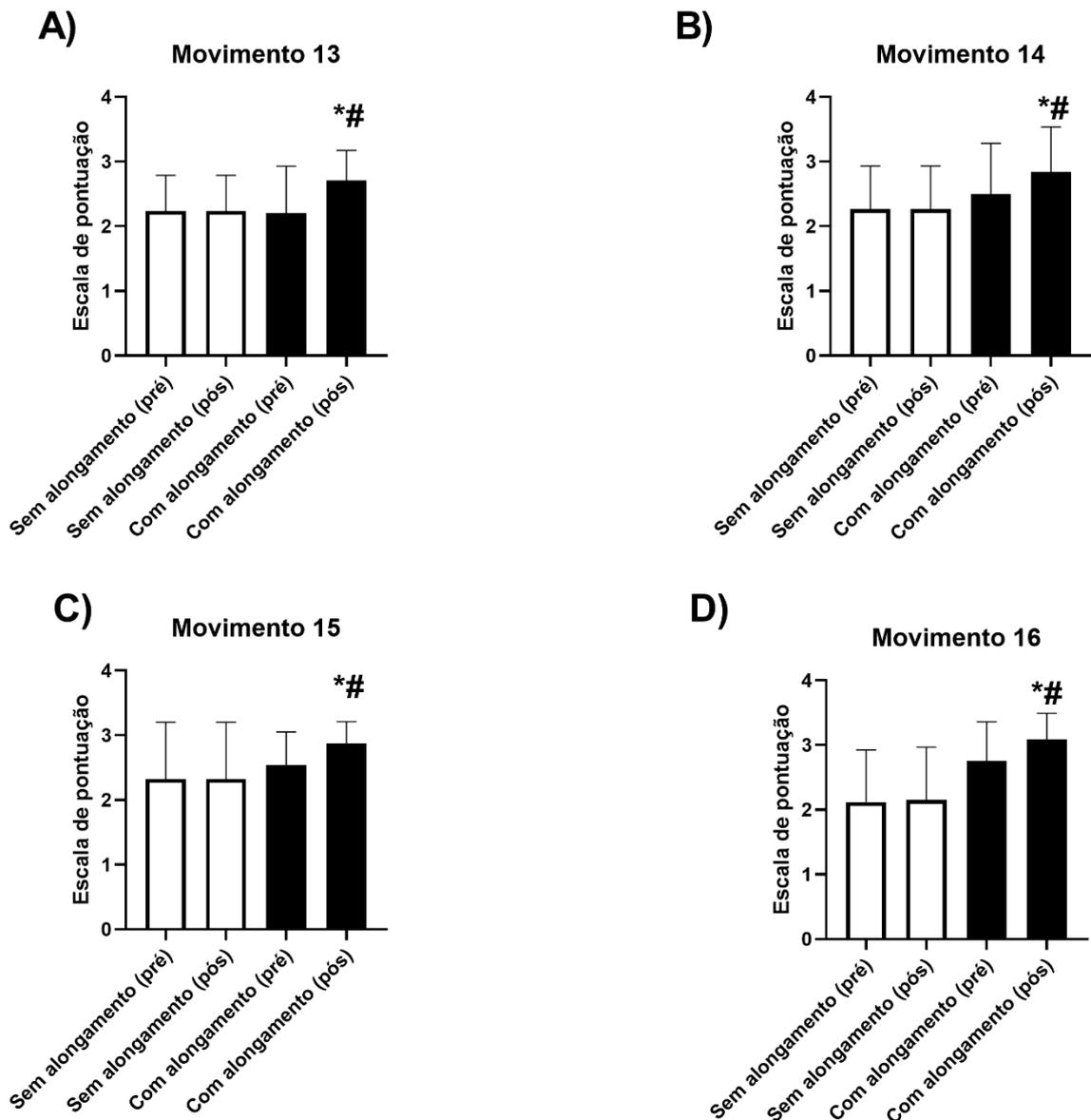
**Figura 3** - Efeitos do treinamento de flexibilidade sobre os movimentos 5 (A), 6 (B), 7 (C), 8 (D). Anova One Way seguida pelo teste de Tukey. \*= Diferença para o grupo momento pré versus momento pós. #= Diferença entre os grupos Com alongamento e sem alongamento indicam diferença estatística entre os grupos.  $P < 0,05$ .

Figura 4-Resultados Flexiteste movimentos 9, 10, 11, e 12.



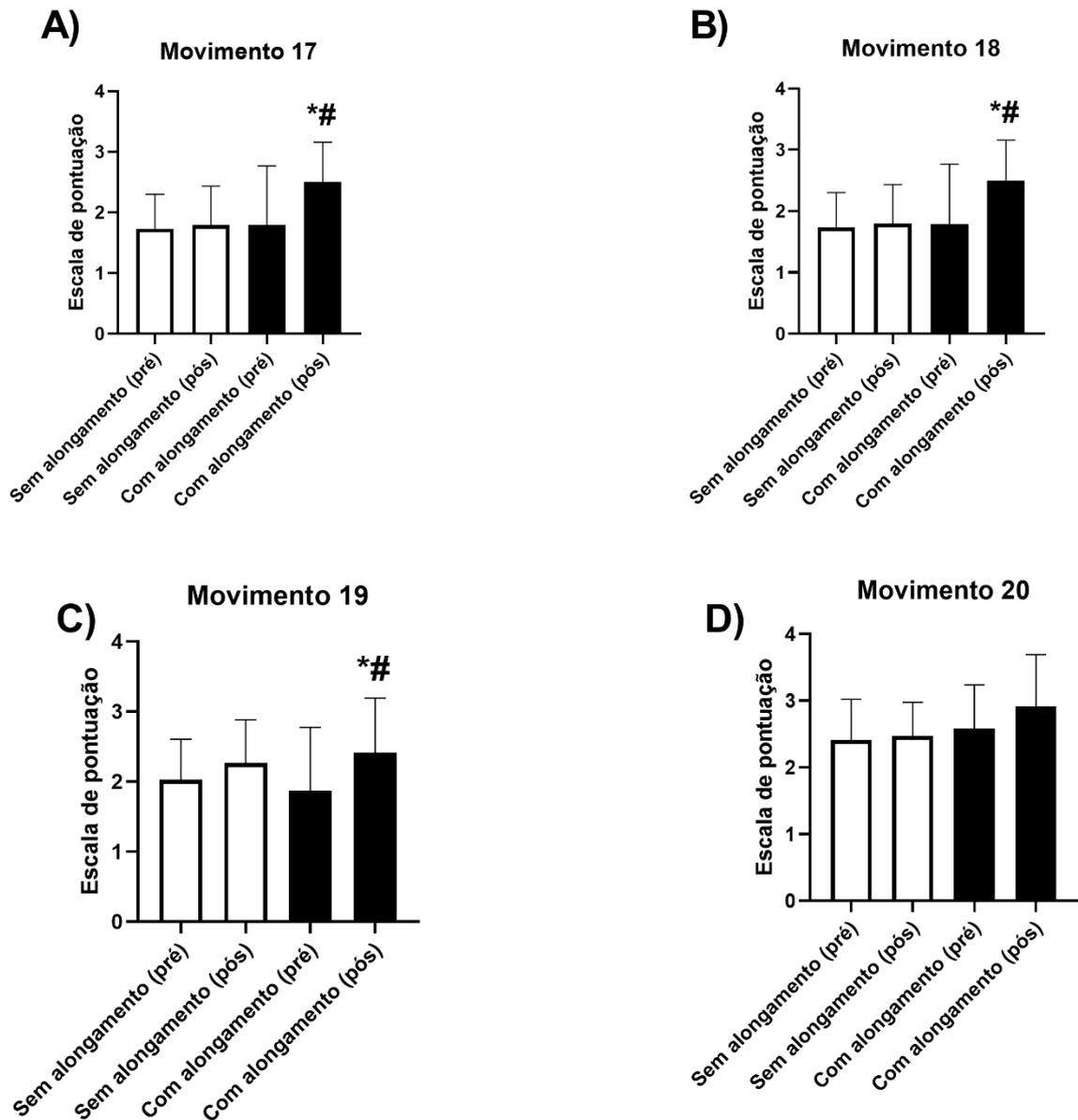
**Figura 4** - Efeitos do treinamento de flexibilidade sobre os movimentos 9 (A), 10 (B), 11 (C), 12 (D). Anova One Way seguida pelo teste de Tukey. \*= Diferença para o grupo momento pré versus momento pós. #= Diferença entre os grupos Com alongamento e sem alongamento indicam diferença estatística entre os grupos.  $P < 0,05$ .

**Figura 5**-Resultados Flexiteste movimentos 13, 14, 15, e 16.



**Figura 5** - Efeitos do treinamento de flexibilidade sobre os movimentos 13 (A), 14 (B), 15 (C), 16 (D). Anova One Way seguida pelo teste de Tukey. \*= Diferença para o grupo momento pré versus momento pós. #= Diferença entre os grupos Com alongamento e sem alongamento indicam diferença estatística entre os grupos.  $P < 0,05$ .

**Figura 6**-Resultados Flexiteste movimentos 17, 18, 19, e 20.



**Figura 6** - Efeitos do treinamento de flexibilidade sobre os movimentos 17 (A), 18 (B), 19 (C), 20 (D). Anova One Way seguida pelo teste de Tukey. \*= Diferença para o grupo momento pré versus momento pós. #= Diferença entre os grupos Com alongamento e sem alongamento indicam diferença estatística entre os grupos.  $P < 0,05$ .

## 5- DISCUSSÃO

Os achados deste estudo fornecem uma contribuição significativa à literatura sobre treinamento de flexibilidade, especialmente no contexto de intervenções otimizadas para populações específicas, como dançarinos, cuja rotina exige níveis elevados dessa capacidade física. O fato de que um protocolo com apenas oito sessões, cada uma com duração de 15 minutos, tenha promovido ganhos significativos em flexibilidade é um indicativo robusto da plasticidade adaptativa do tecido muscular e conjuntivo quando submetido a estímulos específicos, mesmo em regimes de curta duração. (11).

Pesquisas anteriores já apontaram para a eficácia de protocolos de treinamento de curta duração em determinadas capacidades físicas, mas os resultados deste estudo ressaltam aspectos diferenciados no contexto da flexibilidade. Segundo Behm et al. (2016), a flexibilidade é altamente responsiva a estímulos frequentes e consistentes, mesmo quando a duração da sessão é limitada, desde que a intensidade e o método de aplicação sejam adequados. Essa evidência é corroborada pelo presente estudo, que utilizou estímulos concentrados e sistematizados para alcançar ganhos mensuráveis em um período breve (12).

A escolha do flexiteste como instrumento de avaliação adiciona confiabilidade aos resultados. Estudos como o de Godoy et al. (2017) destacam que o flexiteste permite não apenas a análise quantitativa da flexibilidade, mas também insights qualitativos sobre a amplitude de movimento articular, tornando-o uma ferramenta preferencial em contextos de pesquisa científica (6). Assim, a precisão metodológica deste estudo fortalece a validade de suas conclusões e amplia seu potencial de replicação em diferentes cenários.

É importante refletir sobre as implicações práticas desses achados, especialmente considerando o tempo limitado disponível para treinamento em profissionais da dança. Dançarinos frequentemente enfrentam rotinas extenuantes, que incluem ensaios, apresentações e outras demandas físicas intensas. Neste contexto, intervenções rápidas e eficazes, como a aqui proposta, tornam-se indispensáveis. Estudos recentes, como o de Lima et al. (2021), enfatizam que estratégias de curta duração, quando adequadamente planejadas, podem não apenas melhorar a performance, mas também reduzir o risco de lesões relacionadas à mobilidade limitada (5).

Além disso, os resultados deste estudo destacam a relevância de compreender os mecanismos fisiológicos subjacentes às respostas rápidas em flexibilidade. O alongamento, mesmo em curtos períodos, provoca alterações agudas no tônus muscular e na extensibilidade do tecido conjuntivo, efeitos que, com a repetição, podem levar a adaptações crônicas.

Magnusson et al. (2008) sugerem que os ganhos iniciais em flexibilidade são atribuídos principalmente à redução da resistência viscoelástica do músculo e tendão, enquanto adaptações estruturais podem ocorrer com intervenções mais prolongadas (13).

Outro ponto crítico a ser analisado é a potencial aplicação desse protocolo em outras populações. Embora o estudo tenha sido realizado com dançarinos, grupos como idosos, atletas e pessoas com mobilidade reduzida também poderiam se beneficiar de intervenções semelhantes. No entanto, estudos futuros são necessários para explorar a generalização dos resultados, bem como para avaliar a durabilidade dos ganhos obtidos após a interrupção do treinamento.

Finalmente, os resultados deste estudo devem ser interpretados à luz de suas limitações, como a ausência de acompanhamento a longo prazo para verificar a manutenção dos ganhos em flexibilidade. Além disso, seria interessante avaliar o impacto de protocolos similares utilizando diferentes métodos de alongamento, como PNF (facilitação neuromuscular proprioceptiva) ou métodos balísticos, para verificar possíveis variações na magnitude das respostas adaptativas.

## 6-CONCLUSÃO

Os desafios físicos e emocionais enfrentados pelos dançarinos em busca de aprimoramento de suas valências físicas e excelência artística muitas vezes não são evidenciados nas performances realizadas nos palcos. Dessa forma, o presente estudo avaliou a eficácia de um protocolo de apenas 8 sessões de treinamento sobre a flexibilidade de dançarinos de danças urbanas. Diante dos resultados obtidos com o desenvolvimento do presente estudo, é possível observar que 8 sessões de treinamento de alongamento com 15 minutos de duração por sessão foram suficientes para incrementar a flexibilidade de dançarinos. Um resultado promissor, tendo em vista o reduzido período temporal de cada sessão de treinamento e do protocolo de treinamento. Dessa forma, é possível notar que uma importante valência que se relaciona a performance de dançarinos pode ser otimizada. Obviamente, que ao se tratar da performance outros fatores devem ser levados em consideração, como questões emocionais e nutricionais que não foram avaliadas no presente estudo, o que caracteriza uma limitação, no entanto, a flexibilidade é reconhecidamente um importante fator nesse aspecto. Dessa forma, são necessários trabalhos interdisciplinares mais amplos sobre a temática.

## 7- REFERÊNCIAS

1. Homans J. *Apollo's Angels: A History of Ballet*. New York: Random House; 2010.
2. Souza TS, Santos PR. Os desafios físicos e emocionais dos dançarinos profissionais. *Revista Brasileira de Artes Performáticas*. 2018;9(1):22-33.
3. Alves FS, Lopes RG, Oliveira AP. Impactos do treinamento de flexibilidade na performance artística de dançarinos profissionais. *Rev Bras Ciênc Mov*. 2020;24(2):152-60.
4. Silva TM, Ribeiro CA, Lopes JB. Fatores associados à fadiga e estresse em dançarinos de alto rendimento. *Rev Ciênc Desempenho Humano*. 2022;10(2):89-98.
5. Lima PR, Souza TG, Nogueira JR. Protocolos de alongamento e sua eficácia em diferentes populações: uma revisão sistemática. *Fisioter Mov*. 2021;34(1):75-85.
6. Godoy MA, Santos JR, Almeida CP. Validação do flexiteste como instrumento de avaliação da flexibilidade. *J Hum Mov*. 2017;18(1):45-52.
7. Ferreira MT, Silva AC, Dias RL. Qualidade de vida e fatores de risco em dançarinos: uma revisão sistemática. *Fisioter Pesq*. 2019;26(3):214-21.
8. Lima PR, Pereira SL. Efeitos do treinamento funcional na prevenção de lesões em dançarinos. *Rev Educ Fis Saúde*. 2020;15(4):45-57.
9. Pereira A, Shitsuka D, Parreira F, Shitsuka R. Método Qualitativo, Quantitativo ou Quali-Quantitativo. In: *Metodologia da Pesquisa Científica* [Internet]. 2018 [cited 2024 Dec 6]. Available from: [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1).
10. Soares CG. *Flexiteste: Manual de avaliação da flexibilidade*. 3rd ed. Barueri: Manole; 2014.
11. Hoge S, Chaouachi A, Behm DG. Acute effects of various stretching techniques on range of motion: A systematic review with meta-analysis. *Sports Med Open*. 2022;8(1):1-15.
12. Behm DG, Chaouachi A. A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *Eur J Appl Physiol*. 2016;116(7):1291-310.
13. Magnusson SP, Simonsen EB, Aagaard P, et al. Biomechanical responses to repeated stretches in human hamstring muscle in vivo. *Am J Sports Med*. 2008;36(6):1013-22.

## ANEXOS

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS-UNIPAC**

Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos  
(CEP UNIPAC)

Pesquisador Responsável: Bruno Ferreira Mendes

Endereço: Rua Fiscal José Pedro. Nº 30, Apto 104, Vila Santa Terezinha. São João del-Rei  
CEP: 36.305.192

Telefone: 38- 997458701

E-mail: brunomendes@unipac.br

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

O Senhor (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **EFEITOS DO ALONGAMENTO NA FLEXIBILIDADE DE DANÇARINOS**. Neste estudo pretendemos avaliar o efeito do treinamento de flexibilidade sobre a performance de dançarinos. O motivo que nos leva a estudar os efeitos de um programa de alongamento na flexibilidade e na performance de dançarinos se dá pelo fato que a flexibilidade é um fator importante para a execução de movimentos na dança, mas queremos entender melhor como o treinamento de alongamento pode influenciar o desempenho em uma competição.

Para este estudo adotaremos os seguintes procedimentos: inicialmente, a avaliação da flexibilidade será feita através da execução do Flexiteste e do banco de Wells. Após essa avaliação inicial, os participantes serão divididos em dois grupos: um grupo experimental, que realizará 8 semanas de treinamento específico de flexibilidade, e um grupo controle, que não receberá treinamento adicional durante o mesmo período. Ao término das 8 semanas, os indivíduos serão novamente avaliados com os mesmos testes de flexibilidade e participarão de um campeonato de dança para que a sua performance possa ser avaliada.”. Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em Identificação das Possíveis Intercorrências: Durante a realização das atividades propostas, como o treinamento de alongamento e avaliações de performance, reconhecemos a possibilidade de ocorrência de desconfortos musculares, lesões leves ou outros efeitos adversos associados à prática física. Protocolo de Atendimento às Intercorrências: a) Em caso de desconforto muscular ou lesões leves: O participante será orientado a interromper imediatamente a atividade. Um profissional capacitado em primeiros socorros estará presente durante as sessões para realizar uma avaliação inicial e prestar o suporte necessário, como aplicação de gelo ou bandagens, se aplicável.b) Em casos que exijam atendimento especializado: O participante será encaminhado a uma unidade de saúde próxima ao local das atividades. Será disponibilizado transporte, se necessário, sem custo ao participante.

Contato do Responsável pelo Projeto: Em situações de intercorrências, o participante ou seu responsável legal poderá entrar em contato diretamente com o responsável pelo projeto: Nome: Bruno Ferreira Mendes. Telefone: 38-997458701. E-mail: brunomendes@unipac.br. Endereço da Instituição: R. Dr. Antônio Sena Figueiredo, nº 807 - Santa Tereza I, Barbacena - MG, 36201-056. Contato do Setor de Saúde de Apoio.

## **CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS-UNIPAC**

Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos

(CEP UNIPAC)

Para suporte adicional, estará à disposição o serviço de saúde da instituição: Setor: Clínica Escola Vera Tamm de Andrada. Telefone: (32)3339-4992. A pesquisa contribuirá para melhora da flexibilidade: Os participantes do grupo de intervenção poderão experimentar uma melhora significativa em sua flexibilidade e amplitude de movimento, o que pode beneficiar não apenas sua performance na dança, mas também sua qualidade de vida em atividades cotidianas.

Conhecimento sobre o corpo: Os dançarinos terão a oportunidade de conhecer melhor seus limites e capacidades físicas, o que pode contribuir para uma prática mais segura e eficiente no futuro.

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS-UNIPAC**

Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos

(CEP UNIPAC)

Contribuição científica: Os participantes contribuirão para o avanço do conhecimento na área de treinamento físico e performance de dança, ajudando a desenvolver estratégias mais eficazes para melhorar o desempenho de dançarinos.

Os benefícios esperados para os participantes superam os riscos potenciais, sendo a segurança de todos os envolvidos priorizada ao longo de todo o estudo.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, o Senhor (a) tem assegurado o direito a indenização. O Sr. (a) será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a) é atendido pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada, basta solicitá-la ao pesquisador responsável, se quiser. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O (A) Senhor (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma via será arquivada pelo pesquisador responsável, no Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (UNIPAC) - Barbacena e a outra será fornecida ao Senhor (a).

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de Identidade \_\_\_\_\_ fui informado (a) dos objetivos do estudo EFEITOS DO ALONGAMENTO NA FLEXIBILIDADE DE DANÇARINOS, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Barbacena \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ .

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS-UNIPAC**

Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos

(CEP UNIPAC)

---

Nome e assinatura do (a) participante (a) Data

Bruno Ferreira Mendes \_\_\_\_\_ Data: 05/09/2024

Nome e assinatura do (a) pesquisador (a) responsável

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa do UNIPAC:

Rodovia MG 338, Km 12 - Colônia Rodrigo Silva, Reitoria CEP.: 36.201-143 - Barbacena - MG

Telefone: (32) 3339-4994

E-mail: cep\_barbacena@unipac.br