

Perfil Cutâneo e Busca por Orientação Profissional de Cuidados Com a Pele em Esportistas

Skin Profile and Search for Professional Guidance on Skin Care Among Sports Participants

Perfil Cutâneo y Búsqueda de Orientación Profesional Sobre el Cuidado de la Piel en Deportistas

RESUMO

Objetivo: Traçar o perfil cutâneo de esportistas e relacionar com a sua busca por orientação de profissionais da área da saúde a respeito dos cuidados com a pele. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, quantitativo. **Resultados:** Dos esportistas que receberam orientação apenas 16% utilizam protetor solar com fator de proteção solar igual ou superior a 30, enquanto 80% dos que não receberam orientação não utilizam protetor solar na prática do seu esporte ($p < 0,001$). **Conclusão:** A orientação profissional sobre cuidados com a pele pode promover uma maior adesão a práticas de fotoproteção, frisando a importância do protetor solar e não apenas roupas com proteção solar.

DESCRIPTORIOS: Pele; Exercício físico; Raios ultravioleta; Protetores solares; Esportes.

ABSTRACT

Objective: To outline the skin profile of sports participants and assess their search for guidance from healthcare professionals regarding skin care. **Methods:** This was a cross-sectional, quantitative study. **Results:** Among the sports participants who received guidance, only 16% used sunscreen with a sun protection factor of 30 or higher, whereas 80% of those who did not receive guidance did not use sunscreen during sports practice ($p < 0,001$). **Conclusion:** Professional guidance on skin care may promote greater adherence to photoprotection practices, emphasizing the importance of sunscreen rather than relying solely on sun-protective clothing.

DESCRIPTORS: Skin; Physical Exercise; Ultraviolet Rays; Sunscreens; Sports.

RESUMEN

Objetivo: Definir el perfil cutáneo de los deportistas y evaluar su búsqueda de orientación de profesionales de la salud sobre el cuidado de la piel. **Métodos:** Se trata de un estudio transversal y cuantitativo. **Resultados:** Entre los deportistas que recibieron orientación, solo 16% utilizaban protector solar con un factor de protección solar igual o superior a 30, mientras que 80% de aquellos que no recibieron orientación no usaban protector solar durante la práctica deportiva ($p < 0,001$). **Conclusión:** La orientación profesional sobre el cuidado de la piel puede fomentar una mayor adhesión a las prácticas de fotoprotección, destacando la importancia del protector solar y no solo el uso de ropa con protección solar.

DESCRIPTORAS: Piel; Ejercicio físico; Rayos ultravioleta; Protectores solares; Deportes.

RECEBIDO EM: 07/02/2025 APROVADO EM: 19/02/2025

Como citar este artigo: Corrêa BG, Aliende IG, Meyer LF, Furtado JF, Amaral CC, Corrêa GP, Dode MTB. Perfil Cutâneo e Busca por Orientação Profissional de Cuidados Com a Pele Em Esportistas. Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2025 [acesso ano mês dia];15(93):14817-14822. Disponível em: DOI: 10.36489/saudecoletiva.2025v15i93p14817-14822

ID Bruna Godinho Corrêa:
Fisioterapeuta. Universidade Católica de Pelotas
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3946-0632>

ID Isadora Gomes Aliende
Fisioterapeuta. Universidade Católica de Pelotas.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2084-5476>

ID Laura Freitas Meyer
Graduação em Fisioterapia. Universidade Católica de Pelotas.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9880-441X>

ID Julia Fassbender Furtado
Graduação em Fisioterapia. Universidade Católica de Pelotas.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4417-3716>

ID Cainá Corrêa do Amaral
Doutora em Saúde e Comportamento. Universidade Católica de Pelotas.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5603-5734>

ID Geovanna Peter Corrêa
Mestre em Saúde e Comportamento. Universidade Federal de Pelotas.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6397-9127>

ID Maria Teresa Bicca Dode
Doutora Biologia Celular e Molecular Aplicada à Saúde. Universidade Federal de Pelotas.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8168-5771>

INTRODUÇÃO

É consolidado na literatura científica que a prática de atividades físicas regulares proporciona inúmeros benefícios para a saúde global dos indivíduos, como a melhora cardiovascular e respiratória, porém, são poucos os estudos que retratam as condições ambientais a que os esportistas são expostos, principalmente com relação a sua pele que é desprotegida em grande parte da área corporal do indivíduo, principalmente nos casos onde estes não utilizam de fotoproteção solar, aumentando o risco de desenvolvimento de lesões e danos dermatológicos⁽¹⁾.

Dentre as agressões causadas à pele, a exposição irregular à radiação solar vem sendo retratada como o principal fator causal desses acometimentos cutâneos, isso pois aumenta o risco de eritema, queimaduras, discromias, fotoenvelhecimento e, em casos mais severos, câncer de pele. Vale ressaltar que a maioria dos estudos e orientações envolvendo a prevenção destas patologias são realizados nos Estados Unidos e na Europa, sendo assim, são inadequados aos índices de radiação ultravioleta (UV) de outros países, como o Brasil, cujas características climáticas são diferentes, além disso, o acometimento por estas patologias possui relação com a duração da exposição solar, as diferenças geográficas e sazonais da incidência dos

raios solares, e, as características gerais dos indivíduos, como sua idade, biotipo, fototipo, fatores comportamentais, entre outros⁽²⁾.

De maneira geral, o meio mais recomendado para prevenção destas patologias cutâneas é através do uso de fotoproteção adequada ao biotipo de pele e orientada corretamente por profissional da área garantem a absorção, dispersão ou reflexão da radiação UVA e UVB⁽³⁾. A orientação por profissional garante que não ocorram erros no uso, por parte dos indivíduos, como a aplicação de uma baixa quantidade e falta de reaplicação, salientando que estes erros podem levar a danos, como queimaduras, e a falsa crença de que os protetores não funcionam, desativando seu uso. Ademais, além do cuidado frente a exposição solar, também faz-se importante os cuidados gerais com a pele, com uso de hidratantes que permitem a manutenção da função de barreira cutânea, consumo de água para manutenção da textura e aparência, além de também auxiliar na função de barreira, e, também a relação geral da hidratação da pele com as fibras colágenas. Também é importante a higienização cutânea, removendo agentes infectantes, e acúmulo de substâncias que ocluem os poros como resquícios de produtos, poluentes e poeira, que podem contribuir para o aspecto de envelhecimento precoce da pele⁽⁴⁾.

Portanto, é importante traçar o perfil cutâneo dos esportistas e relacionar com a sua busca por orientação de profissionais da área da saúde a respeito dos cuidados com a pele, principalmente devido a escassez de estudos recentes envolvendo esta temática, e, o quanto este conhecimento contribui na prestação de informações preventivas a esta população.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, com dados coletados a partir de questionário autoaplicável, semi-estruturado através da plataforma Google Formulários, que abordou perguntas a respeito de dados sociodemográficos, autoavaliação de biotipo, fototipo, sensibilidade e fotoenvelhecimento, além de questionamentos sobre hábitos de fotoproteção. Foram incluídos no estudo participantes de um clube e evento esportivo que eram abordados pelas pesquisadoras com o QRCode que redirecionava ao questionário no período de agosto a setembro de 2022. A página inicial do questionário tratava-se do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e os participantes só podiam progredir o preenchimento após aceitarem participar do estudo.

Objetivando uma amostra representativa de esportistas, foi realizado cálculo de tamanho amostral com nível

de confiança de 95%, poder amostral de 80% e hipótese de prevalência baseando-se em prevalências anteriores, considerando acréscimos de 20% para possíveis recusas, totalizando tamanho amostral de cerca de 170 participantes.

A pesquisa envolveu riscos mínimos aos participantes como reflexão acerca da exposição solar, cuidados com a sua pele e possível desconforto ao responder alguma questão do estudo. Neste caso, a opção “prefiro não responder” poderia ser selecionada pelo participante. Em contrapartida, o estudo proporciona benefícios como aumentar o conhecimento sobre os hábitos de cuidado com a pele em praticantes de esportes, o que beneficia os esportistas em geral.

Para coleta do perfil cutâneo, foi utilizada a Escala de Fitzpatrick, criada na Alemanha no ano de 1976, objetivando classificar a pele de acordo com a sensibilidade à radiação solar, subdividindo-a em tons variando de Tipo 1 (cor branca ou albina, sempre se queima, nunca se bronzeia) até Tipo 6 (cor negra, nunca se queima, se bronzeia com muita facilidade, bastante pigmentado), além do auxílio de imagem mostrando as tonalidades e descrição detalhada de cada subtipo. Embora esta escala tenha sido desenvolvida com base em um padrão de peles brancas europeias, têm demonstrado ser um instrumento eficaz para avaliar peles em geral ao redor do mundo⁽⁵⁾.

No presente estudo foi aplicada através da pergunta: “Compare a sua pele com as fotos abaixo, e selecione a que mais se assemelha com você” com opções de resposta: Tipo 1: cor branca ou albina, sempre se queima, nunca se bronzeia ; Tipo 2: cor branca, usualmente se queima, se bronzeia com dificuldade ; Tipo 3: cor morena clara, às vezes se queima, se bronzeia pouco ; Tipo 4: cor morena moderada, raramente se queima, se bronzeia com facilidade ; Tipo 5: cor morena escura, se queima muito raramente, se bronzeia com muita facilidade ; Tipo 6: cor negra, nunca se queima, se bronzeia com

muita facilidade, bastante pigmentado.

Para autoavaliação quanto ao fotoenvelhecimento cutâneo foi utilizada a escala de Glogau, criada como uma forma de avaliar o nível de fotoenvelhecimento do indivíduo analisando a presença de rugas e alterações de pigmentação, considerando tanto o envelhecimento intrínseco (fisiológico) quanto o extrínseco (através da exposição solar) e os classifica em 4 estágios, considerando inclusive a idade adequada para o aparecimento de cada alteração cutâneo seguindo o envelhecimento intrínseco⁽⁶⁾. Na presente pesquisa, os participantes foram avaliados através da seguinte pergunta, com auxílio de figuras: “Dentre as imagens abaixo, qual que mais se assemelha com sua pele?”, sendo as opções: Tipo I (ausência de rugas, poucas alterações pigmentares, ausência de lesões queratósicas), Tipo II (rugos dinâmicas, lentigos senis iniciais, queratoses palpáveis), Tipo III (rugos estáticas, melanoses e telangiectasias, queratoses visíveis), Tipo IV (somente rugas, coloração amarelo-acinzentada, pode ter lesões malignas, pele actínica).

Além disso, para a autoavaliação de sensibilidade foi utilizada a classificação de sensibilidade, que define a pele como: sensível, desidratada ou madura de acordo com Ifould, Forsythe-Conroy e Whittaker, e é considerada uma classificação universal⁽⁷⁾. Sendo assim, os participantes foram questionados da seguinte forma: “Sobre sensibilidade, você se considera com a pele:” tendo como opções de respostas: sensível (pele com textura fina, facilmente irritável, normalmente de cor rosada e temperatura aumentada), desidratada (pele de aspecto opaco, sem brilho, pode se associar a presença de coceira e sensação de repuxamento), madura (pele com aspecto sem brilho, opaca, seca, com presença de rugas, manchas e pouca gordura ou até pele caída) e “não me identifico com nenhuma das opções”.

Por fim, os dados foram importados do Google Formulários para o Google Planilhas para dupla codificação das

variáveis a serem exportadas ao Software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 26.0 para análise estatística dos dados. A análise foi feita utilizando de frequências relativas e absolutas, e, para a variável idade foi realizada sua distribuição em tercios, os quais foram adotados para categorização. Para análise bivariada foi utilizado teste qui-quadrado, e exato de Fisher quando necessário, onde valores de $p \leq 0,05$ foram considerados estatisticamente significativos. Reforça-se que a pesquisa só teve início após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer nº 5.480.242, garantindo o cumprimento do disposto na Declaração de Helsinki e na resolução n. 196/96 e 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

A amostra final foi composta por 227 esportistas, dos quais a maioria eram homens (58,6%), com idade entre 18 e 32 anos (36,1%), sendo a média de idade $37,25 \pm 10,17$ anos. Com relação à escolaridade, houve uma prevalência de esportistas com pós-graduação (48,9%), onde 37,7% eram estudantes ou profissionais da área da saúde (Tabela 1).

Tabela 1 - Análise univariada do perfil da amostra de esportistas (frequência relativa e absoluta) da cidade de Pelotas, RS, 2022 (N=227).

Variáveis	% (N)
Sexo	
Homem	58,6 (133)
Mulher	41,4 (94)
Idade	
18 a 32	36,1 (82)
33 a 40	30,8 (70)
41 ou mais	33,0 (75)
Escolaridade	
Até Ensino Médio	9,3 (21)
Ensino Superior	41,9 (95)
Pós-Graduação	48,9 (111)
Total	100,0 (227)

Com relação às variáveis relacionadas ao perfil cutâneo e aos cuidados com a pele, a maioria dos esportistas possuem tons de pele claros segundo a Escala de Fitzpatrick, com prevalência de 51,8% com tons de pele 1 e 2. Além disso, se autoavaliaram fotoenvelhecimento grau 2,0 (65,2%), e não se iden-

tificaram com a autoavaliação de sensibilidade cutânea (39,4%). Grande parte relatou não aderir ao uso de protetor solar (64,3%), mas sim usarem outras formas de proteção solar como boné e óculos de sol (65,0%). A respeito dos cuidados com a pele 49,3% relatou utilizar hidratante facial, 45,3% utilizar

hidratante corporal e a maioriaingere, no mínimo, 2 litros de água diariamente (71,7%). Quando questionados se já buscaram ou receberam alguma orientação de profissionais da saúde a respeito dos cuidados com a pele, 55,6% recebeu ou procurou (Tabela 2).

Tabela 2 - Análise univariada e bivariada do perfil e cuidados cutâneos em associação com o recebimento/procura de orientação de profissional da saúde pelos esportistas da cidade de Pelotas, RS, 2022 (N=227).

Variável	Já procurou/recebeu orientação de algum profissional da saúde*			p-valor
	% (N)	Não	Sim	
Fitzpatrick*				0,020
1-3	75,2 (170)	67,0 (67)	81,5 (101)	
4-6	24,8 (56)	33,0 (33)	18,5 (23)	
Autoavaliação Escala de Glogau*				0,206
1,0	19,9 (44)	14,6 (14)	23,6 (29)	
2,0	65,2 (144)	67,7 (65)	63,4 (78)	
3,0 ou mais	14,9 (33)	17,7 (17)	13,0 (16)	
Autoavaliação de sensibilidade*				0,003
Sensível	34,4 (76)	22,1 (21)	43,5 (54)	
Desidratada	11,8 (26)	12,6 (12)	11,3 (14)	
Madura	14,5 (32)	21,1 (20)	8,9 (11)	
Não sei me autoavaliar	39,4 (87)	44,2(42)	36,3 (45)	
Usa outro tipo de proteção				0,038
Não usa	2,9 (6)	4,4 (4)	1,8 (2)	
Boné e/ou óculos de sol	65,0 (134)	72,5 (66)	59,3 (67)	
Roupa com proteção solar e outros	32,0 (66)	23,1 (21)	38,9 (44)	
FPS da Proteção Solar				<0,001
≤30	12,8 (29)	7,0 (7)	16,0 (20)	
>30	22,9 (52)	13,0 (13)	31,2 (39)	
Não usa	64,3 (146)	80,0 (80)	52,8 (66)	
Usa creme hidratante corporal*				<0,001
Não	54,7 (23)	73,7 (73)	40,0 (50)	
Sim	45,3 (102)	26,3 (26)	60,0 (75)	
Usa cremes hidratantes faciais				<0,001
Não	50,7 (115)	75,0 (75)	32,0 (40)	
Sim	49,3 (112)	25,0 (25)	68,0 (85)	
ingere, no mínimo, 2 litros de água por dia				
Não	28,3 (64)	31,0 (31)	26,6 (33)	
Sim	71,7 (162)	69,0 (69)	73,4 (91)	
Total	100,0 (227)	44,4 (100)	55,6 (125)	0,566

*Variáveis com missing.

Na associação das variáveis de perfil e cuidados cutâneos com a busca por orientação profissional, entre os esportistas

que receberam orientação apenas 16% utiliza protetor solar com FPS igual ou superior a 30, enquanto 80% dos que não receberam orientação não utilizam protetor solar na prática do seu esporte

($p < 0,001$). Todavia, entre os que receberam orientação profissional, 38,9% utiliza roupas com proteção solar e outras formas de proteção, em comparação aos esportistas que não receberam ori-

entação que apenas 23,1% utilizam ($p = 0,038$). Quanto à autoavaliação de sensibilidade de pele, entre os esportistas que receberam alguma orientação profissional a maioria se auto avaliou com pele sensível (43,5%), em comparação com os que não receberam orientação que a maioria, 44,2%, não soube se auto avaliar em nenhuma das opções ($p = 0,003$), e, com relação ao fototipo cutâneo, entre aqueles que receberam orientação profissional 81,5% tinha fototipos claros de 1 a 3, enquanto dos que não receberam 33% possuíam fototipos escuros de 4-6 ($p=0,020$). Além disso, com relação ao uso de hidratante facial e corporal, entre os esportistas que receberam orientação profissional, respectivamente, 60,0% e 68,0% utilizavam hidratantes, em comparação aos que não receberam orientação profissional que respectivamente, 73,7% e 75,0% não utilizavam hidratantes ($p < 0,001$) (Tabela 2).

DISCUSSÃO

A partir do presente estudo, foram evidenciados os seguintes achados: os esportistas que receberam orientação com profissional da área da saúde tendem a ter cuidados com a pele mais adequados frente aos que não receberam orientação, como prevalência maior de uso de protetor solar, de roupas com fotoproteção e hidratação cutânea. Além disso, percebe-se que, embora a avaliação de sensibilidade seja auto-avaliativa, os participantes que não receberam orientação profissional não souberam se auto avaliar.

No que diz respeito a escala de Fitzpatrick, em outros estudos com proximidade geográfica e étnica a esse, foi encontrado uma maioria de fototipos II, III ou IV, o que demonstra a grande variedade de colorações presentes na população local⁽⁸⁾. Além disso, no presente estudo, a maioria dos esportistas se identificou com tons de pele claros segundo a escala, o que está de acordo com dados referentes ao estado do Rio

Grande do Sul, (mesmo estado da realização do estudo) onde encontra-se população majoritariamente branca (79%)⁽⁹⁾. Acrescenta-se que, na presente amostra a prevalência de recebimento de orientação de algum profissional da saúde a respeito de cuidados com a pele foi maior entre os indivíduos de fototipos mais claros. E, a literatura atual retrata que no que diz respeito a orientação sobre cuidados com a pele, em comparação com pacientes negros, os pacientes brancos tem 9 vezes maior probabilidade de receber recomendação para uso de protetor solar, enquanto indivíduos com pele negra tem menos recomendação por apresentarem menor risco de queimadura e menor prevalência de câncer de pele pela tonalidade cutânea, entretanto, isso gera uma falsa crença de que a fotoproteção não é essencial⁽¹⁰⁾.

Ainda com relação a fotoproteção, dentre as medidas de fotoproteção aderidas na amostra do presente estudo, dos que aderiram ao uso de filtro solar foram poucos que utilizaram o FPS adequado, enquanto a maioria utilizava como medida protetora boné, óculos e roupas com proteção solar, o que está de acordo com um estudo realizado com corredores no sul do Brasil, onde 86% da amostra utilizava outras medidas de proteção como roupas e acessórios, e apenas 62% usavam protetor solar na prática do esporte⁽¹¹⁾. Este fato demonstra que os esportistas optam mais pela proteção fornecida pelas roupas e acessórios em comparação com a aplicação de fotoprotetor. Em busca do entendimento desta preferência, alguns estudos trazem como motivos citados entre aqueles que não usam o protetor solar o esquecimento, desconforto, sensação oleosa, ardor nos olhos com consequente desempenho prejudicado⁽¹²⁾.

Entretanto, é importante ressaltar que apenas a adesão a roupas como medida protetora apresenta como contraponto que somente a área coberta pelo tecido é protegida, sendo assim, áreas como o rosto acabam sendo mais

expostas e sofrendo queimaduras, isso nos locais mais acometidos por lesões cancerígenas, onde áreas pequenas e comumente desprotegidas como as orelhas, lábio inferior e região periorbitária estão entre os locais mais prevalentes de acometimento por câncer de pele⁽¹³⁾.

Não só é importante refletir a respeito dos riscos de patologias cutâneas, mas também no risco relacionado ao fotoenvelhecimento, onde, pode-se afirmar através da literatura que o uso contínuo e adequado de protetor solar com fator de proteção 30 ou superior promove uma redução e melhoria do aspecto da pele. No que diz respeito ao atual estudo que apresenta um percentual baixo de indivíduos que fazem o uso de protetor solar com FPS adequado, esse risco torna-se evidente, sendo assim, é importante não só enfatizar a relevância do uso do fotoprotetor, como frisar a relevância do FPS mínimo para região, visto que, alguns estudos já trazem que a recomendação por parte de profissionais da saúde de FPS mais altos surge como forma de compensar a aplicação de maneira inadequada e em quantidade insuficiente por parte dos indivíduos. Também, é um erro comum da população entender os valores de FPS como multiplicativos, todavia, um filtro solar FPS 30 absorve 96,7% enquanto um filtro solar FPS 50 absorve aproximadamente 98% da radiação, sendo assim, a necessidade de indicação de filtros solares com FPS mais altos parte do pressuposto de que os indivíduos não aplicam e reaplicam da forma correta⁽¹²⁾.

Acrescenta-se a isso outras medidas de cuidado com a pele a serem citadas como o consumo de água e a hidratação, já consolidadas como importantes na literatura científica⁽¹⁴⁾. A respeito da ingestão de, no mínimo, 2 litros de água por dia, a maioria da amostra cumpriu o esperado, levando em consideração que são esportistas, mas, a minoria relatou utilizar hidratante facial e corporal. A partir disso, é importante salientar a capacidade de hidratantes tópicos em restaurar a função de barreira da epi-

derme assim como aumentar a quantidade de água na epiderme, tornando-se um aliado a proteção solar visto que o grau de hidratação da pele está associado ao efeito que a radiação UV terá na pele⁽¹³⁾.

Outro tópico pertinente é a avaliação de sensibilidade, que é considerada uma classificação universal, entretanto, os participantes do presente estudo tiveram dificuldades em se classificar em um dos subtipos, mesmo com a descrição detalhada na abordagem da questão, com exceção daqueles que receberam orientação profissional, que, subentende-se que possam saber sua sensibilidade cutânea através da avaliação do profissional. Porém, de maneira geral, a variável traz como resultado uma maioria que não se identificava com nenhuma das alternativas. Esse achado sugere a necessidade de uma nova abordagem quanto a avaliação de sensibilidade cutânea, englobando novas categorias ou explicações para a população poder

se auto-avaliar com maior facilidade. Acrescentando ainda o fato de a literatura ser extremamente escassa a respeito da temática de sensibilidade cutânea⁽⁷⁾.

Por fim, concomitante a isso, em um estudo realizado com dermatologistas 78,8% responderam que a recomendação do protetor solar era feita para mais de 80% dos seus pacientes, todavia, 99% dos dermatologistas pesquisados acreditam que seus pacientes em geral não aplicam quantidade suficiente de filtro solar, portanto o uso do protetor solar está além da recomendação médica visto que a maioria da presente amostra recebeu orientação profissional e não protege-se de maneira adequada, sendo assim determinante a adesão e reconhecimento da importância por parte do indivíduo⁽¹⁵⁾.

CONCLUSÃO

Portanto, é essencial incentivar e ampliar a divulgação de medidas de

fotoeducação no Brasil, visando à prevenção de danos solares agudos, como queimaduras solares e eritema, e crônicos, como fotoenvelhecimento e câncer de pele. A importância dessa ação é reforçada pelo aumento contínuo na incidência de câncer de pele, conforme apontado pelos dados epidemiológicos. Por fim, é válido frisar a necessidade de cautela ao generalizar e extrapolar os presentes resultados para a população em geral. Entretanto, é importante salientar também que o estudo evidencia a autopercepção dos esportistas sobre suas escolhas de proteção e cuidados cutâneos frente à exposição solar. E, em suma, conclui que ainda existem falsas crenças e comportamentos inadequados referente ao uso do protetor solar, outro achado foi a preferência por roupas como medida de proteção solar invés do fotoprotetor, o que está relacionado ao alto número de queimaduras nas áreas desprotegidas.

REFERÊNCIAS

1. Purim KSM, Leite N. Fotoproteção e exercício físico. *Rev Bras Med Esporte*. 2010 Jun;16(3):224–9.
2. Lionetti N, Rigano L. The new sunscreens among formulation strategy, stability issues, changing norms, safety and efficacy evaluations. *Cosmetics*. 2017 May 16;4(2):15.
3. Addor FAS, Barcaui CB, Gomes EE, Lupi O, Marçon CR, Miot HA. Protetor solar na prescrição dermatológica: revisão de conceitos e controvérsias. *An Bras Dermatol* [Internet]. 2022 Mar 1;97(2):204–22. Disponível em: <http://www.anaisdedermatologia.org.br/pt-protetor-solar-na-prescricao-dermatologica-articulo-S2666275222000030?referer=buscador>
4. Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). Cuidados diários com a pele [Internet]. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/cuidados/cuidados-diaricos-com-a-pele/>
5. Fors M, González P, Viada C, Falcon K, Palacios S. Validity of the Fitzpatrick Skin Phototype Classification in Ecuador. *Adv Skin Wound Care*. 2020 Dec;33(12):1–5.
6. Matiello AA, Santana PC, Camargo BIA, et al. Fisioterapia Dermatofuncional. Porto Alegre: Grupo A; 2021.
7. Ifould J, Forsythe-Conroy D, Whittaker M. Técnicas em estética. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2015. Série Tekne.
8. Roberts WE. Skin type classification systems old and new. *Dermatol Clin*. 2009;27(4):529–viii. doi:10.1016/j.det.2009.08.006
9. Coutinho A, Daiane A, Menezes B, Luiz L, De Oliveira S, Agranonik M, et al. Panorama das desigualdades de raça/cor no Rio Grande do Sul: relatório técnico [Internet]. Disponível em: <https://dee.rs.gov.br/upload/arquivos/202111/18175612-relatorio-tecnico-dee-panorama-das-desigualdades-de-raca-cor-no-rio-grande-do-sul.pdf>
10. Cestari T, Buster K. Photoprotection in specific populations: children and people of color. *J Am Acad Dermatol*. 2017 Mar;76(3 Suppl):S110–21.
11. Purim KSM, Leite N. Sports-related dermatoses among road runners in Southern Brazil. *An Bras Dermatol* [Internet]. 2014 [citado 2020 Abr 25];89(4):587–92. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4148272/>
12. Gilaberte Y, Trullàs C, Granger C, de Troya-Martín M. Photoprotection in outdoor sports: a review of the literature and recommendations to reduce risk among athletes. *Dermatol Ther*. 2022 Jan 29;12(2):329–43.
13. Schalka S, Steiner D, Ravelli FN, Steiner T, Terena AC, Marçon CR, et al. Brazilian consensus on photoprotection. *An Bras Dermatol*. 2014 Dec;89(6 Suppl 1):1–74.
14. Guzmán-Alonso M, Cortazar TM. Water content at different skin depths and the influence of moisturizing formulations. *Household Personal Care Today*. 2016;11(1):35–40.
15. Farberg AS, Glazer AM, Rigel AC, White R, Rigel DS. Dermatologists' perceptions, recommendations, and use of sunscreen. *JAMA Dermatol*. 2017 Jan 1;153(1):99.