



Universidade Federal de Uberlândia  
Faculdade de Educação Física  
Disciplina: Trabalho de conclusão de curso



Veronica Mendonça Peres

**Das origens à contemporaneidade do pole dance:**  
uma pluralidade de significados

UBERLÂNDIA

2022

Veronica Mendonça Peres

**Da origem à contemporaneidade do pole dance:**

uma pluralidade de significados

Projeto de pesquisa apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (FAEFI/UFU), sob supervisão do Prof. Dra. Sigrid Bitter como requisito obrigatório para sua conclusão.

Orientadora: Profa. Dra. Sigrid Bitter

UBERLÂNDIA

2022

Veronica Mendonça Peres

**Da origem à contemporaneidade do pole dance:**

uma pluralidade de significados

Projeto de pesquisa apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (FAEFI/UFU) sob supervisão do Prof. Dra. Sigrid Bitter como requisito obrigatório para sua conclusão.

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Presidente: Professora Doutora Sigrid Bitter – FAEFI/UFU

---

Membro: Professora Doutora Rita de Cassia Fernandes Miranda - FAEFI/UFU

---

Membro: Professora Doutora Giselle Helena Tavares- FAEFI/UFU

UBERLÂNDIA

2022

## RESUMO

O presente trabalho tem como finalidade acrescentar na produção acadêmica de acervos referentes ao pole dance, informar sobre a história do pole dance e argumentar sobre seus múltiplos significados. A modalidade pode ser associada a uma dança sensual realizada em casas noturnas. Outros podem compreender como um esporte, prática física de lazer ou mesmo uma arte. De fato, o pole dance pode ser encontrado de diversas formas e por isso durante sua construção houve uma diferenciação entre as vertentes esportiva, sensual e artística. Sendo assim, para compreender a formação do pole dance e seus múltiplos significados, apresento um apanhado histórico desde as origens da modalidade, benefícios para os praticantes e as projeções futuras.

**Palavras-chaves:** Pole dance. Origens. Esporte. Sensualidade. Benefícios.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 – HOMEM PRATICANDO MALLAKHAMB (2019) .....	10
FIGURA 2 – TREINO DE MASTRO CHINÊS EM UM CIRCO (2014) .....	11
FIGURA 3 – APRESENTAÇÃO DO CIRCO DE SOLEIL (SEM DATA) .....	12
FIGURA 4 – DANÇARINAS HOOCHI COOCHI .....	13
FIGURA 5 – MULHER DANÇANDO NO POLE DANCE EM BOATE .....	14
FIGURA 6 – DVD DE FAWNIA MONDEY-DIETRICH .....	15
FIGURA 7 – AUSTRALIANA DEBORA ROACH .....	16
FIGURA 8 – ALUNA FEZ AS PAZES COM O CORPO DANÇANDO DEPOIS DE ENGORDAR .....	17
FIGURA 9 – GUILHERME AMBRÓSIO EM FOTOS ARTÍSTICAS DE POLE DANCE ..	18
FIGURA 10 – HOMEM APRESENTANDO NO POLE DANCE SENSUAL (2018) .....	19
FIGURA 11 – ARNOLD CLASSIC BRASIL .....	20
FIGURA 12 – ATRIZ FLÁVIA ALESSANDRA PERFORMANDO NO POLE DANCE ....	21
FIGURA 13 – ATLETA RAFAELA MONTANARO COMPETINDO .....	22
FIGURA 14 – ATLETA JÚLIO PEIXOTO .....	23
FIGURA 15 – DESENVOLVIMENTO DO POLE DANCE .....	25
FIGURA 16 – ATLETA COMPETINDO NO ARNOLD CLASSIC .....	30
FIGURA 17 – POLE DANCER WES MARX DE SALTO ALTO (2019) .....	31
FIGURA 18 – ARTISTA DE POLE DANCE EXÓTICO .....	32
FIGURA 19 – AULA DE POLE FITNESS .....	33
FIGURA 20 – ATLETA DE POLE DANCE ANASTASIA SKUKHTOROVA .....	34
FIGURA 21 – INVERSÃO CONTRÁRIA .....	36
FIGURA 22 – TRAVA DO ESCORPIÃO .....	37
FIGURA 23 – ESCORPIÃO NÍVEL MÁSTER .....	38
FIGURA 24 – MULHERES FAZENDO POLE DANCE COM BLUSA .....	39
FIGURA 25 – GIROS NÍVEL BÁSICO .....	40
FIGURA 26 – ALUNAS FAZENDO POLE DANCE (2016) .....	41
FIGURA 27 – MOVIMENTOS DO NÍVEL INTERMEDIÁRIO .....	42
FIGURA 28 – MOVIMENTO EROS NÍVEL AVANÇADO .....	43
FIGURA 29 – MOVIMENTO “ALEGRA” DO AVANÇADO .....	44
FIGURA 30 – MOVIMENTO “IRON-X” NÍVEL MÁSTER .....	45

FIGURA 31 – GRÁFICO 1: FATORES MOTIVACIONAIS PARA O POLE DANCE .....	47
FIGURA 32 – ATLETAS REALIZAM MOVIMENTOS DE POLE DANCE NAS RUAS PARA ACABAR COM O PRECONCEITO .....	50

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	07
<b>MÉTODO</b> .....	08
<b>CAPÍTULO 1 – APANHADO HISTÓRICO</b> .....	09
1.1 – Panorama atual do Pole dance no mundo .....	19
1.2 – Panorama do Pole dance no Brasil .....	20
<b>CAPÍTULO 2 – PERCUSOS POLÍTICOS DO POLE DANCE</b> .....	24
2.1 – Diferenciando nomenclaturas: Esporte vs. Práticas Físicas .....	24
2.2 – Associação Global de Federações Esportivas Internacionais (GAISF) e sua relação com Federação Internacional de Pole Sports (ISPF) .....	26
2.3 – Desenvolvimento do pole dance como esporte ao longo dos anos .....	27
<b>CAPÍTULO 3 – AS VERTENTES DO POLE DANCE</b> .....	29
3.1 – Sensual .....	30
3.2 – Sport/Fitness .....	32
3.3 – Arte .....	33
<b>CAPÍTULO 4 – PROGRESSÃO DOS NÍVEIS DENTRO DA MODALIDADE</b> .....	35
4.1 – Básico .....	40
4.2 – Intermediário .....	41
4.3 – Avançado .....	43
<b>CAPÍTULO 5 – BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO POLE DANCE</b> .....	45
5.1 – Aspectos físicos .....	46
5.2 – Aspectos psíquicos .....	47
5.2.1 – Imagem corporal .....	48
5.2.2 – Autoestima .....	49
5.3 – Aspectos sócio culturais .....	49
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	52
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	53

## INTRODUÇÃO

A relevância deste trabalho se relaciona à possibilidade de colaborarmos para o processo de compreensão da origem e modulação do pole dance ao longo dos séculos. Tanto quanto de reflexão crítica sobre o pole dance, com a intenção de modificar a frequente visão negativa acerca da modalidade. Além disso, sugiro que as nossas discussões possam ser uma relevante contribuição para o acervo bibliográfico sobre essa prática física, artística e esportiva, no contexto acadêmico, visto que ainda não se encontra uma vasta bibliografia acerca da modalidade.

O interesse pelo tema de estudo iniciou pela minha experiência como professora de pole dance. Comecei a modalidade em 2012 e desde então me tornei adepta, profissionalizando-me na área. Ainda como aluna, senti uma melhora significativa na minha força física e isso me ajudou a ter uma diferente visão sobre o meu corpo e suas capacidades.

Em 2014 ingressei na Universidade Federal de Uberlândia para o curso de Educação Física e, desde então, fiz minha carreira como instrutora de pole dance. No ano de 2016, inaugurei o meu estúdio “Empodere Pole Fitness” na cidade de Uberlândia-MG. Vejo a modalidade como um meio de levar hábitos saudáveis para meus alunos e, principalmente, fortalecê-los como indivíduos.

O pole dance me fortaleceu como mulher e me ajudou a conquistar minha independência pessoal e financeira. Tornei-me mais segura e dona do meu futuro. Hoje sou professora de mais de 40 alunas e 5 alunos, e toda minha renda vem das aulas de pole dance. Confesso que já passei por situações infelizes e preconceituosas, como assédios. Minha integridade já foi contestada por homens, mulheres e até por familiares. Tudo isso me levou a refletir sobre o surgimento e desenvolvimento do pole dance ao longo dos séculos e sobre o processo de estigmatização do meu contexto de prática, como também acerca das ressignificações que a comunidade do pole dance propõe combater.



## MÉTODO

Neste estudo foi realizada uma revisão bibliográfica de análise qualitativa (Gomes & Caminha, 2014) acerca dos estudos encontrados em língua portuguesa e inglesa com o objetivo de classificá-los de acordo com a sua temática. Segundo Sampaio e Mancini (2007), a revisão bibliográfica é uma análise meticulosa e ampla das publicações correntes em uma determinada área do conhecimento. Consiste no trabalho de pesquisa científica relativo a visitar os discursos e os posicionamentos de outros pesquisadores.

Este trabalho é uma pesquisa exploratória sobre o tema, realizada com levantamento bibliográfico e de caráter qualitativo. Além disso, utilizei da minha experiência como profissional da área como um campo de pesquisa. É composto por textos científico-acadêmicos, e de revistas, sites e manuais técnicos destinados aos praticantes de pole dance. Os artigos científico-acadêmicos foram identificados por meio de revisão bibliográfica realizado no Google Acadêmico, utilizando as seguintes palavras-chaves: pole dance, origens, esporte. Os critérios de elegibilidade foram artigos em português e inglês.

Fui em busca de produções acadêmicas, o Google Scholar, para ver o que já havia sido publicado sobre o assunto. Em minha busca, localizei trabalhos acadêmicos sobre pole dance realizados no Brasil e no exterior, nas áreas de Antropologia, Educação Física e Psicologia, Arquitetura, Dança. Verifiquei que trataram, principalmente, sobre: construção de identidade social das praticantes e representações sociais sobre o pole dance (BROCHIER, 2013), autoestima e percepção de mulheres sobre seus corpos, após iniciarem a prática regular de pole dance, motivos pelos quais as mulheres iniciam e permanecem em aulas regulares de pole dance (FERNANDES, 2012), processo de transformação do pole dance em esporte no Brasil e identidades de gênero relacionadas com a prática (SILVA, 2016), relação entre o pole dance e o feminismo (GONÇALVES, 2017).

Diante da escassez de material sobre a evolução histórica do pole dance e os benefícios da prática específica do pole dance, concomitantemente ao crescimento e popularização de tal modalidade no Brasil e no mundo, essa pesquisa tem como objetivo pensar o pole dance enquanto prática fitness e esportiva, como produtor de subjetivação, entendendo isso como a abertura a novas possibilidades a modalidade e para o movimento do sujeito, dando-o a capacidade de reinvenção de si.

## **CAPÍTULO 1**

### **APANHADO HISTÓRICO**

Segundo Oliveira (2016) o pole dance é uma atividade corporal que utiliza uma barra vertical e o atrito dela com o corpo para a realização de movimentos. O pole dance é uma junção entre ginástica, movimentos circenses e dança, que quando unidos compõe uma nova possibilidade de plasticidade corporal.

O pole dance passou por várias mudanças e adaptações ao longo dos séculos, o que dificulta determinar com precisão a sua origem. Ainda citando Oliveira (2016), o registro mais antigo de uma atividade realizada em um poste vertical, veio da Índia, com o Mallakhamb, que significa “homem de força” e existe desde o século XII. De acordo com Parizzi (2008), a modalidade é um combinado de arte e ginástica que explora movimentos de equilíbrio, força e flexibilidade usando de exercícios de travas e ações que utilizam a barra para realização em um mastro de madeira e a altura varia de 2,5 metros a 3 metros. Por uma questão cultural a modalidade é praticada em sua maioria por homens.

FIGURA 1 – HOMEM PRATICANDO MALLAKHAMB (2019)



FONTE: GQ Índia (2019) Disponível em: <[https://assets.gqindia.com/photos/5cebcd5b0379a7829f17768f3:4/w\\_810,h\\_1080,c\\_limit/Mallakhamb-Fitness-top-image.jpg](https://assets.gqindia.com/photos/5cebcd5b0379a7829f17768f3:4/w_810,h_1080,c_limit/Mallakhamb-Fitness-top-image.jpg)> Acesso em 29 de mar. 2022

Na Figura 1 o homem está realizando um movimento que exige muita força e também flexibilidade. Hoje em dia o Mallakhamb está se tornando cada vez mais popular e em outros países que não a Índia. Em 2019, aconteceu o primeiro mundial da modalidade e cerca de 15 países participaram da competição, incluindo Espanha, Alemanha, Itália, Japão, Cingapura, entre outros. A modalidade ainda é predominantemente realizada por homens.

A segunda influência é que teria surgido a partir do mastro chinês, que nasceu nos circos imperiais da China, por volta do século XII. Diferentemente do *Mallakhamb*, o mastro chinês utiliza uma barra vertical emborrachada, e por isso, tem-se a necessidade de usar roupas mais compridas para realizar a prática, evitando assim possíveis queimaduras. Segundo Achôa (2019) “é indicado o uso de calça comprida, camiseta e algumas vezes até blusas de manga comprida. O mastro emborrachado tem altura variada de 3 a 9 metros e as apresentações são focadas na força para realizar as acrobacias”.

FIGURA 2 – TREINO DE MASTRO CHINÊS EM UM CIRCO (2014)



FONTE: Circo Os Kaco (2014)

<<https://oskaco.com.br/wp-content/uploads/2014/12/015.jpg>>

Acesso em: 22 de mar. de 2022

Na Figura 2 é possível observar que os dois homens estão praticando a modalidade em uma tenda circense simples e optaram por utilizar um colchão como sistema de segurança contra quedas. A utilização de colchões ou tatames é usada principalmente durante os treinos e nas apresentações são retirados. Apesar do mastro chinês ser uma técnica centenária e tradicional do circo chinês, hoje, ela desenvolveu outras competências nas áreas da dança, da acrobacia e do teatro e é um elemento presente em companhias de circo em todo o mundo.

FIGURA 3 – APRESENTAÇÃO DO CIRCO DE SOLEIL (SEM DATA)



FONTE: Fandom Cirque du Soleil (sem data) < [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS7z\\_8u-MYa320tJTGR2NdL-vuLY6PghKNPGqCVEj-EvoVVvZ44iG6jGezYggB8R1SgwqA&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS7z_8u-MYa320tJTGR2NdL-vuLY6PghKNPGqCVEj-EvoVVvZ44iG6jGezYggB8R1SgwqA&usqp=CAU)>

Acessado em: 28 de mar. 2022

O Cirque du Soleil é uma companhia canadense multinacional sediada na cidade de Montreal, foi fundado em 1984 por artistas de rua que faziam parte de uma trupe performática. Hoje é uma das companhias circenses mais conceituadas no mundo e cada espetáculo é uma síntese da inovação do circo, contando com enredo, cenário e vestuários próprios, bem como música ao vivo durante as apresentações.

A Figura 3, ilustra uma apresentação de mastro chinês e de pole dance. Vemos a utilização de dois tipos de barras, uma emborrachada e outra não. Também pode ser observado a diferença da vestimenta entre os atletas que praticam o mastro chinês e o pole dance, um está com roupas compridas e outras com roupas mais curtas.

A terceira influência é considerada sexy e erótica e segundo a Associação Internacional de Pole Dance Fitness (IPDFA), a ocidentalização dessas práticas ocorreu no início do século XX, no ápice da Grande Depressão Americana com os chamados *Tour Fair Shows*. Estes espetáculos passavam em caravanas nas cidades, dando origem aos *tours* de circo. Uma das apresentações mais famosas dos *Tour Fair Shows* era conhecida como o show erótico das dançarinas Hoochi Coochi.

FIGURA 4 – DANÇARINAS HOOCHI COOCHI



FONTE: WORD PRESS (2017)

< <https://mattsco.files.wordpress.com/2017/12/10.gif>>

Acesso em 28 de mar. 2022

Paralelamente ao palco principal do circo, aconteciam apresentações menores em palcos secundários ao redor, e em um deles se apresentavam em um show sensual as dançarinas Hoochi Coochi. Eram assim chamadas pelo movimento de seus quadris nas apresentações. Pela estrutura física do palco, o mastro de sustentação da tenda ficava junto ao palco dessas dançarinas, que aos poucos foram sendo incorporados por elas nas suas apresentações, começando a delinear o pole dance sensual que vemos até hoje. (GRIFFITHS, 2016).

Oliveira (2016) explica que durante as décadas de 1920 e 1950, o pole dance ganhou popularidade pela sensualidade e pelas coreografias mais exóticas. O estilo erótico, acabou sendo mais conhecido, devido a sua aparição em filmes, novelas e programas de televisão. Na mídia o pole dance era mostrado em bares, casas de shows e boates e até mesmo nas casas de prostituições, onde as dançarinas eram reconhecidas como *strippers*. Representado com mulheres dançando de maneira sensual, e frequentemente de salto alto, maquiadas e com pouca roupa.



FIGURA 5 – MULHER DANÇANDO NO POLE DANCE EM BOATE



FONTE: Free Pic (sem data)

< [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fbr.freepik.com%2Ffotos-premium%2Fpole-dance-mulher-sexy-esguia-dancando-no-interior-de-uma-boate\\_14368126.htm&psig=AOvVaw2fumTm3cfiOSaSGJNY2SDp&ust=1648602995136000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPCGmZqT6vYCFQAAAAAdAAAAABAE](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fbr.freepik.com%2Ffotos-premium%2Fpole-dance-mulher-sexy-esguia-dancando-no-interior-de-uma-boate_14368126.htm&psig=AOvVaw2fumTm3cfiOSaSGJNY2SDp&ust=1648602995136000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPCGmZqT6vYCFQAAAAAdAAAAABAE) >  
Acesso em 28 de mar. 2022

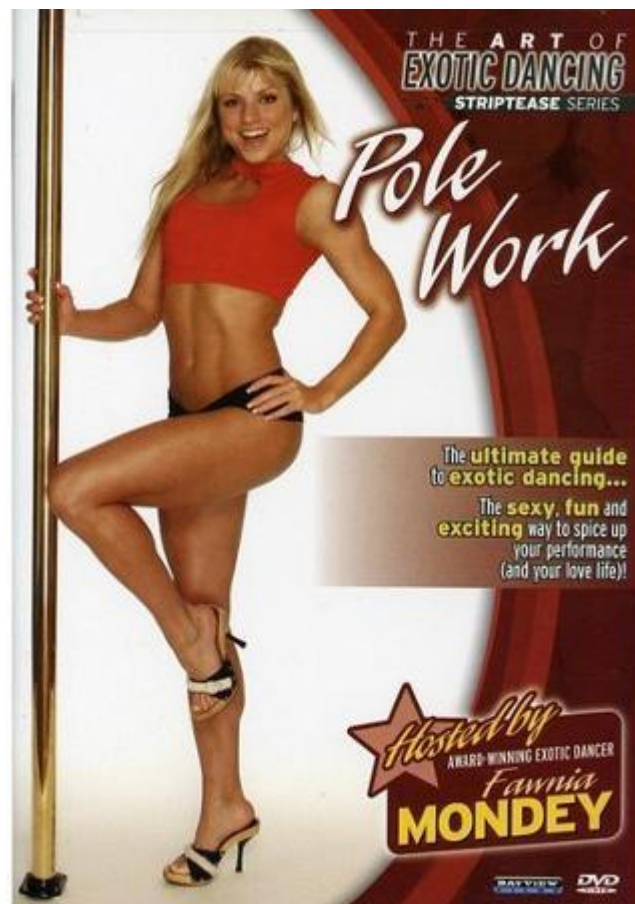
É importante enfatizar que o pole dance como conhecemos, tem as suas origens atreladas aos contextos das casas noturnas. Por isso, elementos relacionados à sensualidade e sexualidade são componentes importantes para esta atividade. Ao pensarmos sobre os limites entre a objetificação da mulher que dança e o seu empoderamento, além do conflito que existe dentro da própria comunidade de pole dance, de subestimar a origem vinda das strippers e, ao mesmo tempo, se apropriar de elementos dessa subcultura. Sendo assim, reforço a importância de valorizar as origens sensuais criada por essas mulheres.

Existe um movimento dentro da própria comunidade de tentativa de dissociação do pole dance moderno de suas manifestações mais eróticas. Como que em um apagamento dessas origens, na tentativa de legitimá-lo mais como esporte e de, possivelmente, evitar a estigmatização que a atividade sofre. Neste processo, muitos dentro da comunidade afirmam

que o pole dance se originou do Mallakhamb e/ou de manifestações circenses como as do Cirque du Soleil, porém não concordo com essa explicação e reforço que a vertente sexy da modalidade foi e é grande influenciadora na formatação do pole dance moderno.

Nos anos 1990, a canadense Fawnia Monney-Dietrich, atleta e professora de pole dance produz o primeiro Digital Vídeo Disc (DVD), referindo-se ao pole dance como ginástica. Para Oliveira (2016), a professora citada ajudou na popularização da modalidade, ratificando os benefícios corporais. Fawnia Monney-Dietrich era stripper e com ela o uso de salto alto para prática da modalidade ganhou fama e adeptas em diversas partes ao redor do mundo.

FIGURA 6 – DVD DE FAWNIA MONNEY-DIETRICH



FONTE: Officially Fawnia (sem data)

<

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRNal1jiHliTeQbmC86p2mPxyrae0NdrYvn\\_hQcGDBCfwm0lrITTMceqA5nRxskVOvb9HI&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRNal1jiHliTeQbmC86p2mPxyrae0NdrYvn_hQcGDBCfwm0lrITTMceqA5nRxskVOvb9HI&usqp=CAU)

Acesso em: 28 de mar. de 2022

Em seus DVD's Fawnia ensina técnicas de aquecimento e alongamento, instruções passo a passo sobre como executar graciosamente mais de 30 movimentos na barra e dicas para facilitar o aprendizado. Essa atitude de produzir um DVD popularizou a prática, exaltando os



exercícios isométricos e isotônicos que podem ser realizados na barra vertical, com intuito de hipertrofia, definição muscular, ganho de força e a melhoria das condições físicas do praticante.

Para Oliveira (2016), o conceito de pole como esporte remonta a 2006, depois que o pole se tornou uma forma popular de fitness em 2000 e as competições de pole começaram a ganhar popularidade midiática. Matérias sobre a modalidade começaram a ser divulgadas em grandes veículos de comunicação internacional, como Corporação Britânica de Radiodifusão, mais conhecida pela sigla BBC, e o jornal de grande prestígio americano o New York Times, entre outros. E desde então o pole dance vem crescendo e atingindo um público variado, provando ser desafiadora e inclusiva, permitindo a participação de homens, mulheres, gordos, magros, pessoas com deficiência e etc.

FIGURA 7 – AUSTRALIANA DEBORA ROACH



FONTE: Pole e Amor (sem data)

<[https://static.wixstatic.com/media/1e7eaf\\_7523fe6f20fe4af994c4622f752d3a09.jpg/v1/fill/w\\_1000,h\\_667,al\\_c,q\\_90,usm\\_0.66\\_1.00\\_0.01/1e7eaf\\_7523fe6f20fe4af994c4622f752d3a09.jpg](https://static.wixstatic.com/media/1e7eaf_7523fe6f20fe4af994c4622f752d3a09.jpg/v1/fill/w_1000,h_667,al_c,q_90,usm_0.66_1.00_0.01/1e7eaf_7523fe6f20fe4af994c4622f752d3a09.jpg)> Acesso em: 28 de mar. 2022.

A Australiana Débora Roach é um exemplo de superação. Deficiente, a australiana nasceu sem um dos braços, superou bullying na infância e diz que superou a depressão por meio do pole dance e ainda ganhou títulos em competições em seu país. É uma confirmação de que a modalidade é um esporte plural e adaptável a realidade do aluno.

No meu dia, recebo várias mensagens de pessoas interessadas em conhecer mais sobre as aulas e as perguntas que mais escuto são: “gordo pode fazer?” e “sou gordinha, será que o pole me aguenta?”. E a resposta é que sim! A pessoa gorda pode e deve fazer pole dance. Lembrando que antes de iniciar qualquer tipo de exercício, o correto é que a pessoa passe pela avaliação de um médico para saber se está apta à atividade.

FIGURA 8 – ALUNA FEZ AS PAZES COM O CORPO DANÇANDO DEPOIS DE ENGORDAR



FONTE: uol.com (sem data)

<[https://conteudo.imguol.com.br/c/entretenimento/c6/2018/05/15/daylane-cerqueira-fez-as-pazes-com-o-corpo-dancando-depois-de-engordar-1526408936388\\_v2\\_4x3.jpg](https://conteudo.imguol.com.br/c/entretenimento/c6/2018/05/15/daylane-cerqueira-fez-as-pazes-com-o-corpo-dancando-depois-de-engordar-1526408936388_v2_4x3.jpg)>

Acesso em: 28 de mar.2022

Enfatizando, o peso não é um fator que inviabilize a prática como podemos ver na foto. Pois as habilidades físicas como a força, resistência e a flexibilidade, que são necessárias para a realização dos movimentos na barra, são características treináveis. Ou seja, são desenvolvidas com o decorrer das aulas de pole dance. Nenhum professor de pole dance espera que seu aluno, seja magro ou gordo, comece a modalidade já conseguindo realizar movimentos mais avançados. Uma boa analogia é que ninguém espera que um aluno sem prática na musculação consiga em uma aula, levantar 40 quilos no supino, por exemplo. E da mesma forma, a pessoa também não precisa iniciar uma aula de pole dance já conseguindo se manter na barra.

Nas minhas aulas o foco é o fortalecimento dos músculos, mas também da autoestima e assim, os alunos que não encaixam no padrão estético imposto pela sociedade dizem se sentir acolhidas. O pole dance coloca o praticante como sujeito da ação e não mais como objeto de desejo ou julgamentos. A modalidade não é sobre despertar o desejo no outro e sim seduzir a si mesmo, e também ter empatia com suas limitações e vulnerabilidades. É convidar os praticantes a ter uma nova relação com seu corpo, independentemente de suas formas e gênero.

FIGURA 9 – GUILHERME AMBRÓSIO EM FOTOS ARTÍSTICAS DE POLE DANCE



FONTE: revista Trip- Uol (2018)

< <https://revistatrip.uol.com.br/upload/2018/04/5acbd22621613/trip-04-18-ximenes-materia2.jpg>>

Acesso em: 28 de mar. 2022,

Por mais que o pole dance seja majoritariamente praticado por mulheres, os homens estão buscando seu espaço dentro da modalidade e provam que pole dance também foi feito para eles! Na foto, o atleta e professor Guilherme Ambrósio nascido em São Paulo, iniciou a modalidade em 2014 e coleciona prêmios nacionais nas vertentes artísticas e esportivas. Porém, existe também muito preconceito envolvendo os homens dentro da modalidade.

O pole dance ainda costuma ser associado às mulheres e frequentemente taxado como vulgar, e quando é associado aos homens é a sexualidade deles que é contestada. Por isso, a vertente esportiva tem mais aceitação por se aproximar de outras atividades calistênicas, que conseguem se aproximar dos estereótipos de masculinidade pelo uso da força. A mesma aceitação, está distante do pole sensual, que segue marginalizado — principalmente quando associado à prática masculina. Hoje podemos observar a presença de homens em todas as vertentes, do mais esportivo e calistênico, ao mais sensual, com um salto de 20 cm.

FIGURA 10 – HOMEM APRESENTANDO NO POLE DANCE SENSUAL



FONTE: <<https://www.instagram.com/p/CTfze92sBDG/>>

### 1.1 – Panorama atual do Pole dance no mundo

Internacionalmente, o pole dance é impulsionado como esporte pela Federação Internacional de Pole Dance (IPSF). Ela foi criada em 2009, com o objetivo de unir os atletas, treinadores, juízes e entusiastas. A partir de 2014, a IPSF iniciou o processo de “alinhamento aos critérios da Associação Global de Federações Esportivas Internacionais (GAISF), órgão composto por federações esportivas internacionais autônomas e independentes e outras organizações internacionais relacionadas a esportes e eventos” (IPSF, 2015).

Apesar de existirem muitas organizações que lutam pela regulamentação do pole dance como esporte no mundo, ainda não existe uma frente unificada entre os adeptos da modalidade. Por isso, é muito comum encontrar competições no mundo todo que são independentes e assim, fica difícil dizer qual foi a primeira competição de pole dance no mundo.

Porém, a primeira competição pan-americana de pole dance foi realizada em abril de 2013 no evento Arnold Classic Brasil, teve a participação de 70 atletas do Canadá, dos Estados



Unidos, do México, da Argentina, do Brasil e da Venezuela. Segundo a Federação Brasileira de Pole Dance (FBPOLE), o evento sediou outras cinco edições do Pan-americano e duas edições da competição Pole World Cup, que é um campeonato a nível mundial.

FIGURA 11 – ARNOLD CLASSIC BRASIL



FONTE: EsporteFitness (sem data)

< <https://esportefitness.com/wp-content/uploads/2019/06/pole-dance.png> >

Acesso em 28 de mar.2022

O evento Arnold Classic é um dos maiores eventos esportivos do mundo. Por ser um evento encabeçado por uma personalidade com grande relevância no mundo esportivo, a presença do pole dance no Arnold Classic contribui para o que o pole dance cresça e desperte o interesse no público. É muito importante criar eventos que projetem o esporte com seriedade, fugindo do estigma que por vezes a modalidade carrega.

## I.2 – Panorama do Pole dance no Brasil

No Brasil, a primeira referência popular da prática aconteceu em 2007, através da novela da Rede Globo: "Esta emissora exibiu o pole dance durante a novela Duas Caras, em 2007,

onde a atriz Flávia Alessandra interpretava uma dançarina em uma casa noturna. A partir desta noção os brasileiros se interessaram pelo pole dance.” (ACHÔA, 2019).

FIGURA 12 – ATRIZ FLÁVIA ALESSANDRA PERFORMANDO NO POLE DANCE



FONTE: Pure People (2008)

< <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTFINv6vH6G2dogYqjLi6ilp7ctRnBr9YuXBO&usqp=CAU>. >

Acesso em 28 de mar. 2022

A novela foi alvo de censura pelas cenas que a personagem Alzira fazia na boate, dançando no pole dance. As performances eram com pouca roupa e movimentos sensuais. Por isso o autor Aguinaldo Silva, para evitar que a novela tivesse sua classificação indicativa aumentada, precisou readequar as cenas que a atriz dançava no pole dance. Apesar da novela ter aumentado a procura por academias que ofereciam aulas no Brasil, reforçou o estereótipo que hiper sexualizar a modalidade, fortalecendo o imaginário popular de que o pole dance pertence apenas a casas de prostituição.

Um ano depois da exibição da novela “Duas Caras”, na cidade de Curitiba, é constituído o primeiro registro de CNPJ de um estúdio de pole dance no Brasil, tendo como proprietária a professora e bailarina Grazieli Brugner. A referida professora foi pioneira ao criar e registrar na Biblioteca Nacional do Brasil, em dezembro do ano de 2008, sua metodologia de ensino de

pole dance para curso de capacitação de instrutores. Em 2008, percebe-se que a comunidade do pole dance começa a se unir, estúdios e professores de cidades e estados diferentes começam a dialogar para discutir o futuro e a legitimação do pole dance no Brasil.

Em 2009, foi criada a Federação Brasileira de Pole Dance (FBPOLE), é a pioneira na área por ter sido a primeira a criar um código de pontuação com todos os movimentos e com a diferenciação técnica entre cada movimento, deixando assim as competições mais justas por ter padronizado o sistema de julgamento. Em agosto de 2010, a FBPOLE tornou-se membro da Federação Internacional de Pole Dance (IPSF).

Apesar da FBPOLE ser a federação mais bem constituída, não é a única no Brasil, sendo assim, é muito difícil saber afirmar qual foi a primeira federação criada e a primeira competição de realizada em solo brasileiro. Porém, a primeira atleta brasileira a ter grande visibilidade em competições internacionais foi a atleta, Rafaela Montanaro, a qual foi a primeira brasileira a conquistar o título mundial de Pole Dance. A mesma iniciou sua carreira como pole dancer em maio de 2009, conquistou os títulos de Campeã Brasileira e Sul-Americana com apenas 5 meses de treino. No ano seguinte Rafaela iniciou sua carreira como professora do esporte e ampliou seus treinos diários, conquistando 3 títulos em grandes campeonatos mundiais.

FIGURA 13 – ATLETA RAFAELA MONTANARO COMPETINDO



FONTE: Pinterest (sem data)

< <https://i.ytimg.com/vi/2t8X1K7mgaY/maxresdefault.jpg> >

Acesso em: 28 de mai. De 2022

Na foto, a atleta Rafaela Montanaro está realizando um movimento chamado “prancha”, que é de alta dificuldade, que necessita de extrema força e controle corporal. No movimento, a

atleta está comprimindo o trapézio e as mãos na barra e ao mesmo tempo, mantendo o corpo em isometria e perpendicular à barra.

Porém no mundo todo vemos a crescente inserção dos homens nos campeonatos, e vários nomes ganharam destaque no cenário nacional.

FIGURA 14 – ATLETA JÚLIO PEIXOTO



FONTE: Twitter (sem data).

<<https://pbs.twimg.com/media/E8URIsuXoAII7vz?format=jpg&name=large>>

Acesso em: 28 de mar. 2022

A partir de 2010, os homens foram incluídos nos campeonatos. O Brasil foi o primeiro país da América Latina a incluir os homens numa competição internacional de Pole Dance e o atleta Júlio Peixoto nascido no Rio de Janeiro, foi o primeiro brasileiro a se tornar campeão mundial de pole dance, conquistando o título em 2011. Ele começou a dar aulas em 2011 e hoje



é um dos maiores nomes do pole masculino na América Latina, tanto como atleta como professor.

Para Achôa (2019), o cenário brasileiro atual é favorável à modalidade, tanto masculina quanto feminina, porém com um longo caminho a ser percorrido. O uso do código da Federação Brasileira de Pole Dance, vai depender do campeonato, pois há pelo Brasil várias escolas, e com isso a existência de outras federações, que organizam seus próprios campeonatos. Mesmo já tendo sido elaborado um código de pontuação, ele não foi aderido homogeneamente. Por isso, acredito na necessidade da criação de um órgão regulamentador da modalidade, o qual teria papel de fiscalizar e unificar o pole dance, e assim ampliar as chances da prática de se tornar um esporte olímpico.

## **CAPÍTULO 2**

### **PERCURSOS POLÍTICOS DO POLE DANCE**

#### **2.1 - Diferenciando nomenclaturas: esporte vs. prática corporal**

Decidi utilizar a expressão práticas corporais ao invés de atividade física. Para Coldebella (2002) o último termo nos remete a uma compreensão restrita de humano, limitada a uma concepção biologicista; enquanto a primeira possibilita um entendimento mais ampliado das múltiplas dimensões humanas.

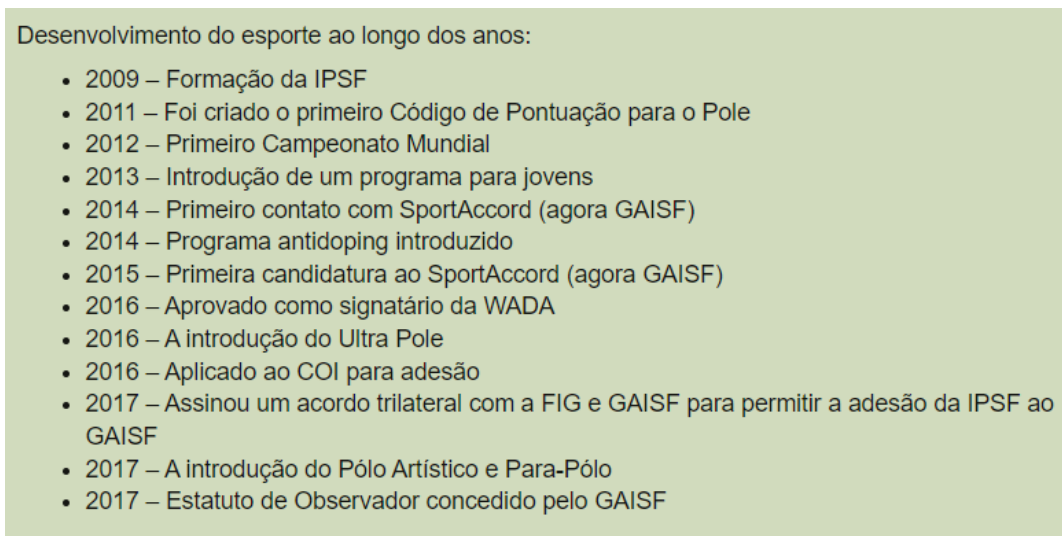
De acordo com Kunz (1994), a Educação Física é reconhecida pelas de práticas de educação do corpo, como a ginástica e o esporte. A definição de esporte que hoje está atrelado à Educação Física é um conceito limitado, pois se refere apenas ao esporte que tem como conteúdo a competição e o treinamento, o atleta e o rendimento esportivo.

Classificar o pole dance como esporte ou prática corporal não é tarefa fácil, principalmente por ser uma modalidade tão plural. Hoje, existe essa dicotomia de termos dentro da modalidade, para quem é atleta e compete é esporte, mas para quem aderiu a modalidade por lazer ou saúde é uma prática corporal. E assim, podemos indagar qual é a área que o pole dance melhor se encaixa?

Acredito na multiplicidade que o pole dance pode oferecer e não vejo problema em uma modalidade ser uma prática corporal e esporte ao mesmo tempo. Oferecer lazer e um lado

competitivo, de alto rendimento. O processo de regulamentação no pole dance iniciou em 2009, com o surgimento da Federação Internacional de Pole Sports (IPSF), fundada por Tim Trautman e Katie Coates com o objetivo de unir os atletas, treinadores, juízes e entusiastas e além disso, criar regras e um código de arbitragem para a modalidade. Essa iniciativa fomentou pessoas em diversos países a criarem federações nacionais e assim, formar equipes competitivas e campeonatos.

FIGURA 15 – DESENVOLVIMENTO DO POLE DANCE



FONTE: polesports.org < <http://www.polesports.org/>> Acesso em: 28 de mar. De 2022

A imagem acima foi retirada do site oficial da Federação Internacional de Pole Sports e mostra o desenvolvimento do pole dance como modalidade esportiva. O 1º Campeonato Mundial de Pole Sports aconteceu em 2012 com apenas 43 atletas de 14 países; apenas 5 eram homens. Em 2013, foi criada uma nova categoria, a juvenil e 7 atletas competiram. No ano de 2016 outra categoria foi lançada, o Ultra Pole. No qual os atletas duelam entre si e utilizam muitas improvisações. Apenas 5 anos depois, em 2017, houve um aumento de mais de 80% na participação na categoria juvenil; no total, 229 atletas de 36 países competiram no palco do Campeonato Mundial de Pole Sports. Sabe-se que até 2019, há mais de 361 atletas obedecendo ao código de pontuação criado pela IPSF. Ao analisarmos a estrutura que a federação internacional trouxe para a modalidade, podemos dizer que o pole dance é um esporte, já que está vinculada a federações, cujo papel é o de regulamentar as regras dessa prática.

Contudo no Brasil, houve um embate jurídico sobre o pole dance ser ou não regulamentado pelo Conselho Regional de Educação Física. Em setembro de 2017, o Supremo Tribunal de Justiça (STF) negou um recurso do Conselho Regional de Educação Física do Rio

Grande do Sul (CREF/RS) e decidiu que a atividade de pole dance pode ser ensinada por pessoas que não sejam profissionais de Educação Física. O CREF/RS argumentou que o pole dance, na forma esportiva ou fitness, seria uma prática física que não deveria ser enquadrada no conceito de dança. Segundo a entidade, um dos objetivos do pole dance é o condicionamento físico, o que explicaria a necessidade de supervisão de profissional de Educação Física. As instâncias ordinárias concluíram que o pole dance se enquadra na área da dança e aplicaram a mesma norma que desobriga professores e mestres de danças, ioga e artes marciais a estarem inscritos nos Conselhos de Educação Física.

Apesar de toda a repercussão dentro da comunidade do pole dance, essa atitude do Supremo Tribunal Federal apenas decidiu que ministrar aulas de pole dance não é ofício privativo do profissional de Educação Física, mas não nega que a modalidade seja um esporte. Ou seja, tem peso legal, entretanto não afeta a pretensão da prática em relação ao reconhecimento internacional como um esporte. Um bom exemplo disso é que de acordo com a Lei n. 9.696/1998 as artes marciais (karatê, judô, tae-kwon-do, kickboxing, jiu-jitsu capoeira etc.) não são caracterizadas como próprias dos profissionais de educação física. Assim como o judô que é um esporte olímpico e, aqui no Brasil, pode ser lecionado por um mestre não formado em educação física, e o mesmo vale para o pole dance.

Para uma modalidade ganhar visibilidade, é necessário a criação de grupos que garantam seu desenvolvimento e regulação, como por exemplo, as federações nacionais e internacionais. Essas federações precisam de encontrar parceiros e instituições afim de fomentar e difundir o esporte no mundo. Relativo ao pole dance, a Federação Internacional de Pole Sports procurou uma organização chamada Associação Global de Federações Esportivas Internacionais (GAISF).

## **2.2 - Associação Global de Federações Esportivas Internacionais (GAISF) e sua relação com Federação Internacional de Pole Sports (ISPF)**

A Associação Global de Federações Esportivas Internacionais que foi fundada em 1967, é um órgão abrangente composto por federações esportivas internacionais autônomas e independentes. Um exemplo de federações que a organização abrange é a Federação Internacional de Futebol (FIFA), a Federação Internacional de Basquete ((FIBA) e a Federação Internacional de Natação (FINA). A organização é um pilar fundamental do movimento esportivo e atua como a voz de seus 128 integrantes, que obtém o título de membros e observadores.

O status de “Observador” é o primeiro passo para se tornar um membro. Esse título auxilia na regulamentação da modalidade, aumentando o número de federações nacionais em todo o mundo através de mentoria, organização de eventos esportivos e competições, além das ações de marketing. A GAISF, ajuda na regulamentação do esporte e assim receber o reconhecimento exigido pelos Comitês Olímpicos Nacionais e por autoridades desportivas nacionais. Esse título tem validade de dois anos e a cada ciclo é estudado a possibilidade da federação observadora se tornar membro associado.

Os critérios de adesão como membro são: não ter conflitos de interesse com nenhum membro do GAISF, os esportes de verão devem ter pelo menos 40 federações nacionais ativas, de pelo menos 3 continentes diferentes. E a federação deve preencher requisitos como: existir há 5 anos, não ter fins lucrativos, ter um estatuto claro e objetivo, ser legítima a nível mundial, estar em conformidade com a Agência Mundial Antidoping (WADA).

Em 2017, a Federação Internacional de Pole Sports ganhou o título de Observador e assim, o pole dance foi considerado pela organização oficialmente um esporte e isso ajuda no reconhecimento da modalidade a nível mundial. A IPSF, após o título entrou em contato com todas as federações nacionais existentes e ofereceram um convite para participar como membro, bem como convidando grupos de pessoas a criar federações em países que ainda não existia. No ano de 2016 a federação internacional se tornou um membro signatário da WADA e em 2019, o título de “Observador” foi renovado. A ISPF continua lutando para enquadrar o pole dance nos termos esportivos do Comitê Olímpico Internacional (COI), e assim ficar mais próximo de ser incluído nas olimpíadas.

### **2.3 - DESENVOLVIMENTO DO POLE DANCE COMO ESPORTE AO LONGO DOS ANOS**

Para compreendermos a relação da Agência Mundial Antidoping (WADA) e o Comitê Olímpico Internacional (COI) com a Federação Internacional de Pole Sports (ISPF), precisamos entender a função de cada organização e sua relevância para o incentivo do esporte.

A Agência Mundial Antidoping (WADA) foi criada em 1999 como uma agência internacional independente composta e financiada pelo movimento esportivo e governos do mundo. Sua principal finalidade é proteger o direito fundamental dos atletas em participar do esporte livre de dopagem e assim promover a saúde, a justiça e igualdade em todo o mundo. Outra função é o monitoramento do Código Mundial Antidoping – o documento que harmoniza as políticas antidoping em todos os esportes e em todos os países.

As Federações Esportivas Internacionais, ou simplesmente Federações Internacionais (FIs), são responsáveis por um determinado esporte globalmente. De acordo com o Código Mundial Antidoping as federações internacionais são obrigadas a realizar as seguintes atividades antidoping: realizar testes em suas competições e fora de competição, fornecer programas de educação, sancionar aqueles que cometem violações das regras antidoping.

Em consulta ao site oficial do Comitê Olímpico Internacional (COI), sabe-se há uma série de federações internacionais que não foram formalmente reconhecidas pelo COI, mas que são signatárias do Código Antidoping. Em 2016, de acordo com o site oficial da Federação Internacional de Pole Sports, esta preencheu os requisitos e tornou-se um membro signatário da WADA. Isso significa que a federação cumpriu mais um requisito obrigatório da GAISF para se tornar membro.

Em consulta ao site da IPSF, para o pole ser um esporte olímpico é necessário preencher alguns critérios como, ser signatário da WADA, ser membro da GAISF e ter 50 federações seguindo as normas dessas instituições. A ISPF já é membro da WADA, está no processo de se tornar membro da GAISF e precisa apenas de mais 10 federações para completar as exigências (IPSF, 2015),

Além disso, o Comitê Olímpico Internacional diz que o esporte precisa ser popular para ser olímpico, ou seja, deve ser acessível a população e deve ser praticada por homens em no mínimo 75 países e em quatro continentes e por mulheres em nada menos que 40 países e em três continentes. As últimas informações fornecidas pela Federação Internacional de Pole Sports em relação a quantidade de atletas e países adeptos ao esporte, foi antes da pandemia do coronavírus. No ano de 2019, 42 atletas competiam no Campeonato Mundial, além destes e 64

competiam na classe juvenil a partir dos 10 anos. Graças as 40 federações filiadas ao ISPF, sabe-se que há mais de 361 atletas obedecendo ao mesmo código de arbitragem e as regras da WADA.

Recapitulando o desenvolvimento do pole dance, no processo para ser integrado como esporte olímpico; teve início em 2009 com a formação da primeira Federação Internacional de Pole Sports. Em 2012, a federação organizou o primeiro campeonato mundial, 36 atletas de 14 países competiram, porém não existia a classe “masculina”. Em 2013 com a segunda edição do campeonato mundial, a categoria “masculina” foi adicionada e 5 atletas competiram nessa categoria e um total de 46 atletas e 18 países (IPSF, 2015).

No mundial de 2013, a categoria “juvenil” foi adicionada e 9 atletas de até dez anos competiram, totalizando 96 atletas de 24 países. Os atletas juvenis são divididos em feminino e masculino. Foi em 2014 que ocorreu o primeiro contato com a GAISF e o programa antidoping foi introduzido de maneira independente em relação a Agência Mundial Antidoping (WADA). No ano de 2016 a federação foi aprovada como signatário da WADA, e no mundial do mesmo ano, 22 homens competiam, 29 atletas a partir dos 10 anos e 139 mulheres, um total de 190 atletas de 36 países e a primeira transmissão ao vivo com 500 espectadores. No ano seguinte, foi assinado um acordo com a GAISF, e a ISPF recebeu o status de “observador” pela organização (IPSF, 2015).

No ano de 2018 o campeonato mundial contou com 236 atletas de 38 países, sendo 39 homens e 56 atletas juvenis a partir dos 10 anos e 141 mulheres. E em 2019, foi prorrogado o status de “observador” por mais dois anos e no campeonato mundial deste mesmo ano, 361 atletas de 40 países participaram, sendo 42 homens e 64 atletas jovens a partir dos 10 anos, 255 mulheres e um total de 109.000 espectadores. Portanto, o pole dance tem chances reais de se tornar um esporte olímpico no futuro. (IPSF, 2015)

### **CAPÍTULO 3** **AS VERTENTES DO POLE DANCE**

Atualmente a prática se divide em três vertentes, que são: sensual, esporte e artístico; o que faz a modalidade ser bastante versátil. Com a minha experiência como professora de pole dance, percebi que algumas pessoas que começam a praticar o pole, acabam não se adaptando, por falta de conhecimento em encontrar uma categoria do pole dance que seja compatível para

o que ele(a)<sup>1</sup> procura, sendo assim, considero importante que a aluna/o receba orientação sobre qual vertente se matricular para fazer as aulas de acordo com seus objetivos.

A minha percepção é que as aulas de pole fitness, são aulas de ginástica com movimentos no mastro, é bastante procurada por alunos que querem emagrecer e fortalecer os músculos. As aulas de sensual e arte normalmente são praticadas por indivíduos já adeptos ao pole fitness, porém não é uma regra. Essas duas últimas, são dançadas e se preocupam em unir os movimentos transformando-os em uma coreografia no final.

FIGURA 16 – ATLETA COMPETINDO NO ARNOLD CLASSIC



FONTE: Globo esporte (sem data)

<[https://s2.glbimg.com/X5f9yIgT-orIDRU9oFFcuNMDmio=/0x0:3585x2268/924x0/smart/filters:strip\\_icc\(\)/s.glbimg.com/es/ge/f/original/2018/04/23/20180421\\_160529.jpg](https://s2.glbimg.com/X5f9yIgT-orIDRU9oFFcuNMDmio=/0x0:3585x2268/924x0/smart/filters:strip_icc()/s.glbimg.com/es/ge/f/original/2018/04/23/20180421_160529.jpg)>

Acesso em: 28 de mar. de 2022

Apesar de o pole dance ser uma modalidade praticada por homens e mulheres a frequência não é homogênea. As aulas normalmente são realizadas em espaços que as proprietárias são mulheres, as professoras são mulheres e onde a presença de mulheres é predominante. Ainda que as mulheres sejam maioria na atividade, a figura masculina também está presente nos eventos e competições.

### 3.1 – Sensual

Essa vertente é a que mais lembra a de década 30, com as dançarinas Hoochi Coochi citadas anteriormente, seus shows aconteciam paralelamente às apresentações de circo,

---

<sup>1</sup> No caso das palavras que se referem ao gênero o/os lê-se também a/as.



utilizavam a estrutura física do palco, no qual o mastro de sustentação da tenda ficava fixado no palco e aos poucos foram sendo incorporados por elas nas suas apresentações, começando a delinear pole dance das casas noturnas, com as strippers e futuramente o pole sensual que vemos até hoje.

Para Griffiths (2016), a qual é uma vertente sensual, explora a sensualidade, enfatiza o empoderamento feminino e o jogo de sedução. É comum exigir o uso de salto em suas apresentações. Essa vertente, utiliza dos elementos de floorwork, ou seja, acrobacias de chão, as quais trabalham técnicas de movimentos de chão isoladamente. Estas serão unidas em um combo formando uma coreografia que utilizará a consciência corporal, a noção espacial e a fluidez. E hoje, é possível ver vários homens se interessando por essa vertente.

FIGURA 17 – POLE DANCER WES MARX DE SALTO ALTO



FONTE: Youtube (2021)

<<https://i.ytimg.com/vi/7ExgwoqhtY0/maxresdefault.jpg>>

Acesso em: 28 de mar. De 2022

O atleta na foto acima é o professor de pole dance Wes Marx, que é professor de coreografias de pole sensual em São Paulo e é renomado na área quando o assunto é sensualidade. Existe muito preconceito para homens que fazem pole dance e o preconceito é ainda maior quando o homem decide dançar no salto. Enquanto a vertente esportiva tem mais aceitação social para os homens, por se aproximar mais do estereotipo de masculinidade, virilidade e força exigida pela sociedade, a vertente sensual segue extremamente marginalizada. Os saltos e as coreografias trazem um julgamento de vulgaridade e indecência, que é novo para



os homens, porém bem conhecido pelas mulheres. Mesmo assim, eles têm se aproximado do pole sensual, comprovando que o pole dance é diverso.

FIGURA 18 – ARTISTA DE POLE DANCE EXÓTICO



FONTE: Pole Battle Tricks: <<http://www.polebattletricks.com/judge/sasha-meow/>>. (sem data)

Apesar da sua diversidade, dentro da comunidade do pole dance existe um embate entre o pole esporte e o pole sensual. Para Achôa (2019), de um lado os adeptos ao pole esporte reivindicam o reconhecimento do esporte, enquanto o pole dance sensual atua politicamente na reconstrução do lugar social da sensualidade e do prazer. É comum que nos estúdios existam horários separados para cada vertente. Apesar desse embate, eles não se excluem em significância, cada uma luta pelo seu espaço e suas reivindicações. Os adeptos encontraram no pole dance uma oportunidade de expressão corporal e individual independente da vertente.

### 3.2 – Sport/Fitness

O pole fitness é o que mais exige do corpo físico do praticante, desenvolve diversas capacidades físicas e motoras, e pode ser denominado como ginástica. Mesmo que a modalidade não seja propriedade dos profissionais de educação física, ou seja, é aberto para

qualquer indivíduo ensinar a modalidade, mais profissionais da área da Educação Física se apropriam da modalidade buscando pesquisar os reais benefícios da prática para aumentar a qualidade de vida do praticante.

Nessa vertente, objetivo maior é o exercício e o rendimento, onde trabalha-se a força, a flexibilidade e equilíbrio, evitando abordar o contexto da sensualidade na prática em si. É uma opção de prática física divertida e dinâmica, que auxilia o emagrecimento, tonifica a musculatura e melhora a flexibilidade e o ganho de força. Os movimentos corporais estimulam a coordenação motora, auxiliam na reeducação postural, além de aumentar a autoconfiança.

FIGURA 19 – AULA DE POLE FITNESS



FONTE: Acervo pessoal (2022).

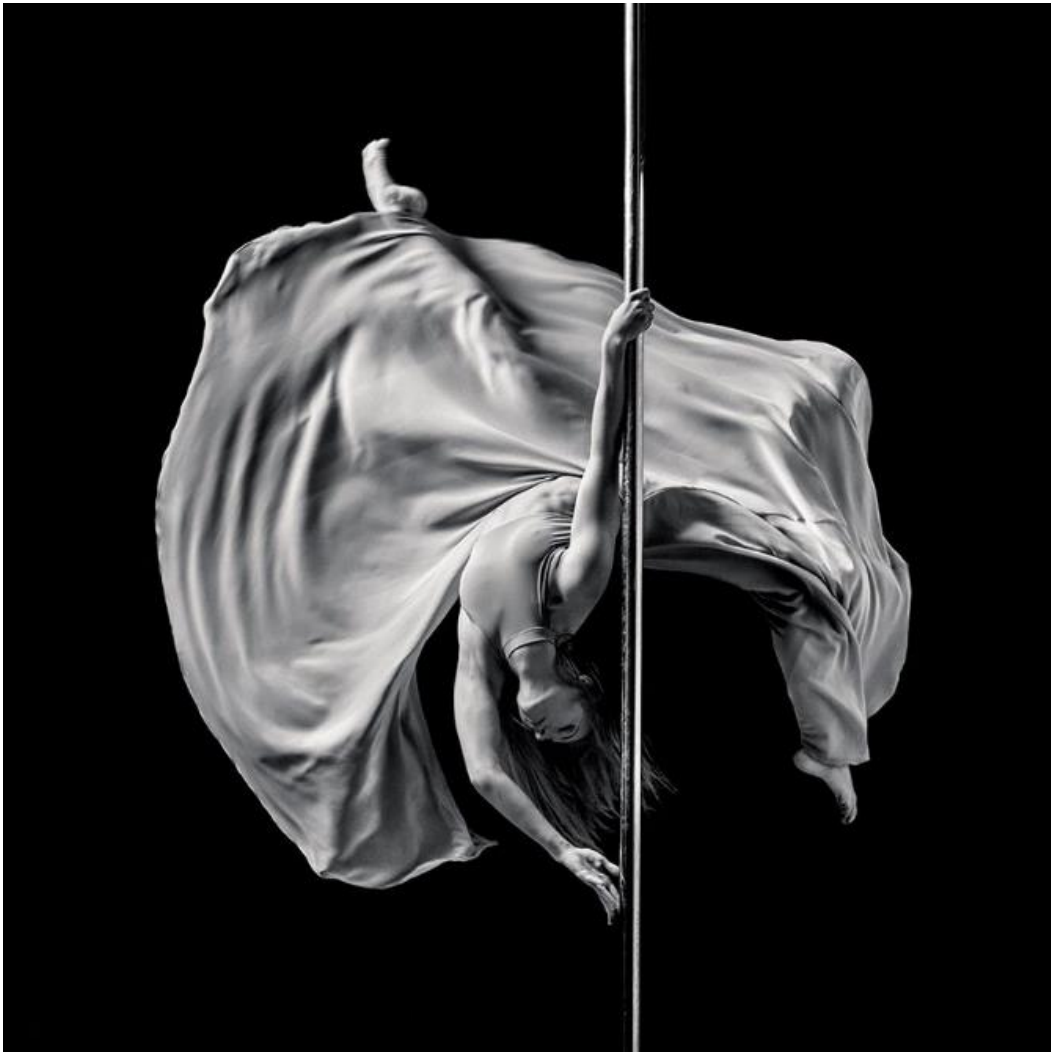
Na figura podemos ver as alunas realizando inversões na barra. Conforme Brugner (2014), as aulas englobam aquecimento, abdominais, alongamento, flexibilidade, giros, inversões, subidas, condicionamento dos pulsos e antebraços, membros superiores e inferiores, coreografias, flexões, paradas de mãos para fortalecer os braços, movimentos de chão e postura.

### 3.3 – Arte

O pole arte se dedica à um objetivo teatral e dramático, no qual o praticante conta uma história através de uma apresentação combinando elementos do próprio pole dance, e também os do jazz, do ballet clássico e do contemporâneo. Uma aula que consiste em movimentos de força e flexibilidade, porém tem como base diversas linguagens da dança. Com o auxílio da barra fixa, essa aula contém transições entre um movimento e outro, através de transferências

de peso e mudança dos planos alto, médio e baixo. Também pode-se desenvolver a musicalidade, que é muito importante dentro de uma coreografia. As aulas de pole arte se assemelham as do pole sensual por serem ambas focadas na dança, porém com características e apelos diferentes.

FIGURA 20 – ATLETA DE POLE DANCE ANASTASIA SKUKHTOROVA



FONTE: Be Hance (2015) < [https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project\\_modules/disp/6c4ed124818267.5633bd77d0fe5.jpg](https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project_modules/disp/6c4ed124818267.5633bd77d0fe5.jpg) > Acesso em: 3 de abril 2022

A atleta que aparece na foto é a Anastasia Skukhtorova, que nasceu em Moscou, Rússia, em 1990. Ela começou a fazer aulas de pole dance em 2008, quando tinha apenas 18 anos. Sem experiência anterior, iniciou as aulas no nível básico e se dedicou muito para progredir. Hoje, Anastasia é considerada uma das maiores atletas de pole artístico no mundo, por suas coreografias cheias de elementos de flexibilidade, graciosidade e inovações técnicas.

## **CAPÍTULO 4**

### **PROGRESSÃO DOS NÍVEIS DENTRO DA MODALIDADE**

Brugner (2014) em seu site explica que existem quatro níveis no pole dance no estilo fitness: o *básico*, o *intermediário*, o *avançado*. Nesses níveis são trabalhados movimentos estáticos e giros. Essa divisão favorece o ensino metodológico e melhora a performance dos alunos. Quando o professor entende o nível de dificuldade dos exercícios e quais habilidades físicas o aluno precisa desenvolver para realiza-lo, o plano de aula fica mais coeso e eficaz.

Como já mencionado anteriormente, nos anos 90, a atleta de fisiculturismo e professora de pole dance canadense Fawnia Mondey-Dietriché lançou o primeiro "Digital Versatile Disc", (em português, Disco Digital Versátil), popularizando a atividade do Pole dance como atividade física. Essa iniciativa repercutiu de forma positiva, pois a partir disso, o pole dance foi promovido como prática física, através de exercícios realizados na barra, gerando ganho de força, definição muscular entre outros, incluindo o termo fitness a modalidade (OLIVEIRA, 2016).

A partir da iniciativa da Fawnia, o processo de desenvolvimento dos níveis como conhecemos, foi sendo formado ao longo de décadas. Hoje, cada academia ou professor tem liberdade para criar a sua própria metodologia. O aluno inicia a prática do pole dance no nível básico, e entende-se que ele é importante para adquirir a força de membros superiores e abdominais principalmente. Também se torna fundamental a utilização de educacionais/processos pedagógicos para o aluno finalizar os movimentos com segurança.

FIGURA 21 – INVERSÃO CONTRÁRIA



FONTE: Pole 4all Facebook  
 (2013) <[https://m.facebook.com/pole4allschool/photos/a.1649985808629294/2026889910938880/?type=3&\\_tn=-R](https://m.facebook.com/pole4allschool/photos/a.1649985808629294/2026889910938880/?type=3&_tn=-R)> Acesso em: 03 de abril de 2022.

O nível intermediário começa a incluir movimentos mais desafiadores, sendo necessário mais força e coordenação, também aumenta o uso dos membros inferiores por conta das escaladas e inversões. A Figura 21 ilustra o movimento denominado como “inversão contrária” e é ensinado no nível intermediário. O aluno inicia o movimento escalando a barra para se afastar do chão, depois simula o movimento de sentar, encaixando a barra no meio das pernas. Em seguida, deve pressionar as pernas contra a barra e inclinar o tronco até entrar na posição invertida. Esse movimento deve ser realizado com cuidado, inicialmente com o professor próximo do aluno e com colchões de segurança na base da barra.

Os alunos chegam no avançado em média após 12 meses de aulas regulares com duas aulas por semana no mínimo. Nesse nível é importante que o aluno já consiga se sustentar de cabeça para baixo com facilidade, só assim as transições de um movimento para outro é realizado com mais segurança. Os músculos são amplamente recrutados durante os movimentos, precisando de concentração e coordenação motora.

FIGURA 22 – TRAVA DO ESCORPIÃO



FONTE: Pinterest (2014). < [inside leg hang \(late 2014\)](#)> Acesso em: 03 de abril de 2022.

Para Cilense, Thereza e Silva (2017) em seu trabalho *Estudo Ergonômico no Desenvolvimento de Vestuário Adequado para a Prática de Pole Dance* afirmam, “A principal necessidade é a de aderência para a realização das travas, especialmente as mais recorrentes que são embaixo do braço e nas pernas, traduzindo em shorts que sejam curtos o bastante para as travas de coxas e entrepernas, e tops que permitam a realização de travas de axila e costela.”

Na linguagem do pole dance, um movimento sempre necessita de uma “trava” que é o local de atrito de um segmento corporal com a barra, e essa região é a parte mais importante para execução. Existem vários tipos de travas, elas podem ser nos joelhos, cintura, axilas e meio de coxas. A pele deve estar limpa, seca e destampada para garantir mais aderência. A Figura 22 demonstra a trava de joelho, cintura e axila importantes para realização do movimento “escorpião”.

FIGURA 23 – ESCORPIÃO NÍVEL MÁSTER



FONTE: Acervo pessoal (2022).

Decidi compartilhar uma foto pessoal neste trabalho. Na Figura 23, estou realizando a versão mais complexa e avançada do “escorpião”, percebe-se que uma hiperextensão de coluna é necessária para alcançar o pé e levar em direção da cabeça. Agora, a trava de joelhos é a única região do meu corpo que está me mantendo presa na barra, por isso, os alunos devem priorizar o máximo de atrito com a barra utilizando a vestimenta ideal. Além disso, a higienização da barra antes e durante a aula é muito importante, para deixar a barra seca e limpa, ajudando a impedir que o corpo deslize.



FIGURA 24 – MULHERES FAZENDO POLE DANCE COM BLUSA



FONTE: Fortissima.com

< <https://fortissima.com.br/wp-content/uploads/2015/02/pole-dance-emagrece1.jpg> > (sem data)

Ainda analisando o movimento “escorpião” e pensando na perspectiva que o atrito com a pele facilita e deixa o movimento mais seguro, podemos indagar: Entre as Figura 22 e 24, qual modelo está fazendo mais força e qual tem mais chances de escorregar da barra? Ao observar a Figura 24, vemos que a blusa impede o atrito da pele com a cintura e axilas e o short mais cumprido impede o atrito com a virilha, isso leva a conclusão de que ela está correndo mais riscos de deslizar e ao mesmo tempo fazendo mais força no abdômen e nos joelhos para compensar a perda das travas.

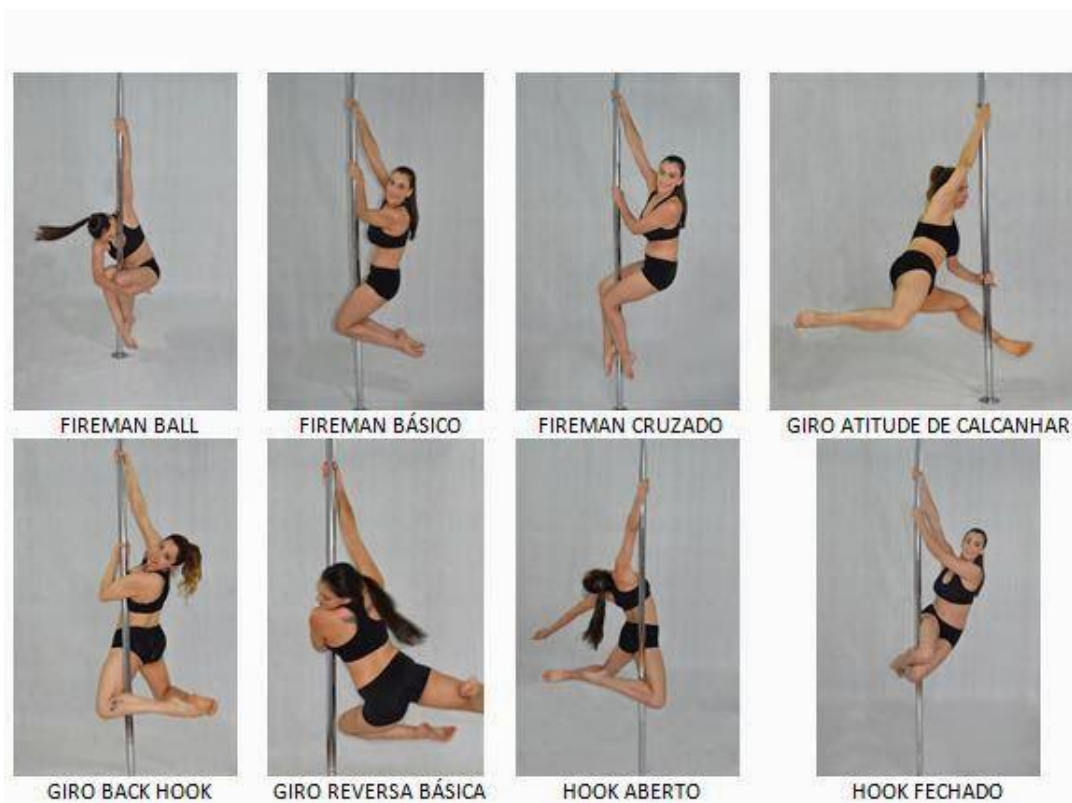
Sendo assim, cada praticante leva para as aulas sua toalha e roupa de treino de tecido flexível. O tipo de vestimenta está relacionado a quantidade de pele exposta para realizar atrito com o poste vertical. O atrito com a pele é essencial para a realização das figuras no pole dance, porém, essa dependência varia de acordo com a evolução dos níveis. No nível básico, é comum ver alunas com blusas e shorts mais cumpridos ou até mesmo bermudas, e o motivo é que a grande maioria dos movimentos básicos conta com o atrito nas mãos e parte posterior dos joelhos, possibilitando o uso de roupas mais cumpridas.



#### 4.1 – Básico

O básico é onde se aprimora as habilidades físicas: agilidade, flexibilidade, força e resistência, criando a base para os outros níveis. Aprendendo as posições das mãos, tronco e membros, é onde se adquire os requisitos para avançar de nível, ou seja, preparando o corpo para acrobacias e giros mais avançados.

FIGURA 25 – GIROS NÍVEL BÁSICO



FONTE: Pinterest (sem data)

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fbr.pinterest.com%2Ffernandamoscard%2Fmovimentosparapoledance%2F&psig=AOvVaw34gWMSvJBQXgajeBrWt0M1&ust=1648604842661000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPC-kOaZ6vYCFQAAAAAdAAAAABAD>

Acesso em: 28 de mar. De 2022

A Figura 25 ilustra 8 movimentos de giros do nível iniciante, eles auxiliam no ganho de força nas mãos (força para agarrar a barra), abdômen e braço. É necessário fortalecer os braços e os músculos da região abdominal para sustentar os movimentos no ar. Uma aluna que faz a modalidade pelo menos duas vezes por semana em média 60 minutos por vez, entre 30 a 40 dias ela já finaliza o nível básico e estará preparada para ir para o intermediário.

FIGURA 26 – ALUNAS FAZENDO POLE DANCE



FONTE: Fitness Posilovna (sem data)  
 <<https://www.google.com/imgresimgurl=https://www.fitnessposilovna.cz/pic/b-opava-poledance.jpg&imgrefurl=https://www.fitnessposilovna.cz/opava/tanecni-studio-lets-pole/&tbnid=xq1XDAKFLem-bM&vet=1&docid=rgTWSFrKxvflcM&w=636&h=472&hl=pt-BR&source=sh/x/im>> Acesso: 03 de abril de 2022;

O movimento da Figura 26 é denominado como “sentar” e a aluna simula esse ato só que na barra. É um movimento que pode ser ensinado na primeira aula e existem diversas variações, das mais básicas até as mais avançadas. Podemos reparar também nas roupas das alunas, todas estão de blusa e short mais comprido, pois as travas importantes nessa etapa são as mãos e coxas.

#### 4.2 – Intermediário

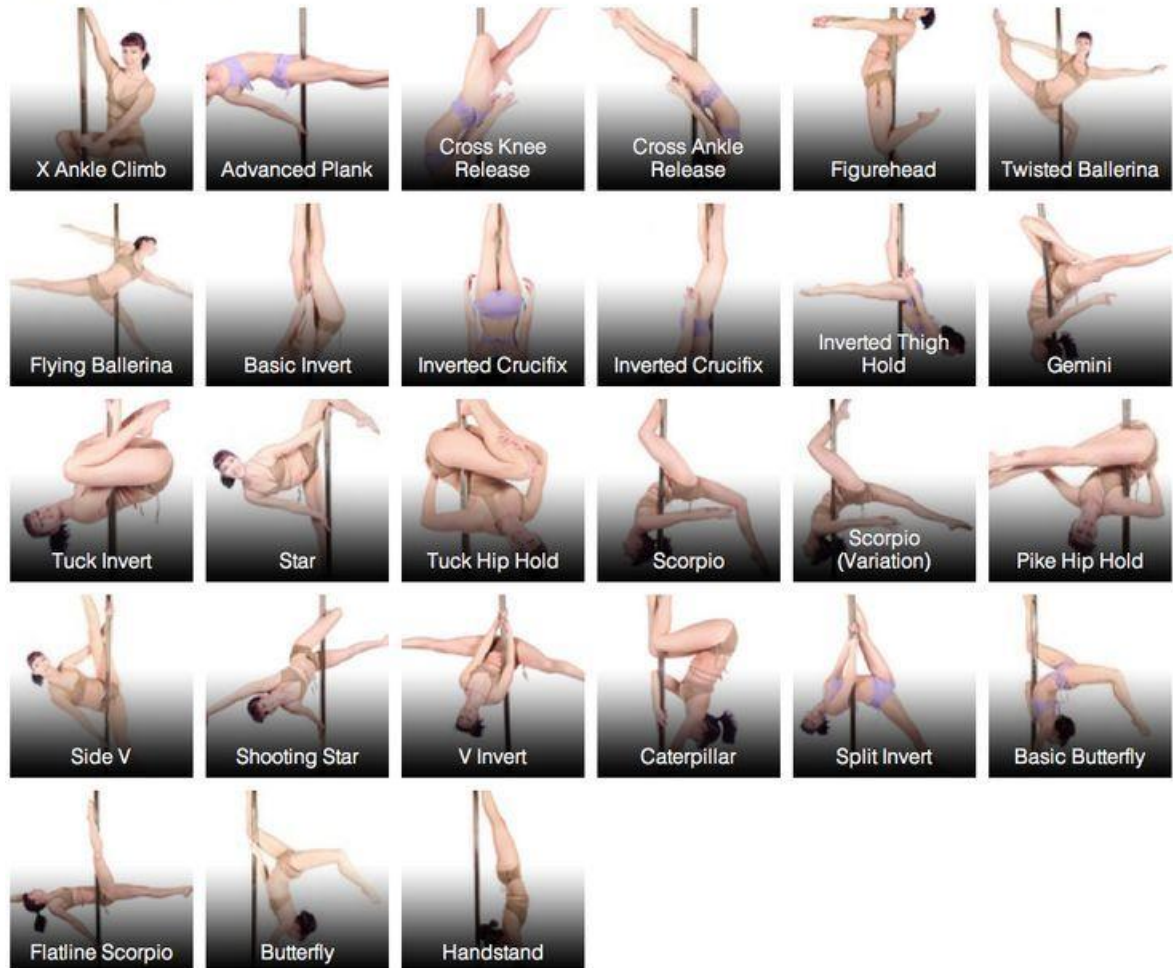
No intermediário, o praticante começa a fazer com mais frequência movimentos de cabeça para baixo, e as mudanças do corpo são mais significativas. Iniciam-se as inversões, nas quais a técnica e o uso da força são fundamentais. A pele passa a ter papel mais importante na aderência com a barra, pois os movimentos do nível exigem mais das travas. O praticante que for bem preparado no nível básico chegará ao intermediário com muita força e coordenação motora, o que o levará a um resultado mais satisfatório.

Nesse nível, os alunos já começam a perceber a necessidade de utilizar roupas mais curtas, por isso a vestimenta passa a ficar mais curta e a blusa já não é mais usada. Parte do

corpo como cintura, interno de coxa, joelhos e axilas são primordiais para a realização dos movimentos.

FIGURA 27 – MOVIMENTOS DO NÍVEL INTERMEDIÁRIO

### Intermediate



FONTE: Pole Dancing Fair (sem data).]

< <https://i.pinimg.com/474x/bd/8c/9f/bd8c9fa4e69eee74c0fb41430418d316.jpg>>

Acesso em: 28 de mar. de 2022

A partir da Figura 27, vemos que as travas de virilha, interno de coxas, axila e cintura são muito recrutadas e com isso o comprimento das roupas diminui para liberar a região da pele. O nível intermediário é bem mais extenso, com muitos movimentos estáticos e giratórios, por isso muitos professores dividem o nível em subníveis, como intermediário 1 e intermediário 2. O tempo de conclusão do nível varia entre 7 a 10 meses para um aluno que faz aula regularmente duas vezes por semana, por 60 minutos cada.

### 4.3 – Avançado

O nível avançado é composto por movimentos mais complexos, além das combinações de acrobacias onde a performance é bastante notada. Exigindo assim, mais força abdominal e da parte superior do tronco. A aluna tem que ter um bom preparo para esse nível, pois exige muita força e técnica.

FIGURA 28 – MOVIMENTO EROS NÍVEL AVANÇADO



FONTE: Pinterest (sem data).

< <https://i.pinimg.com/originals/5a/01/1f/5a011f46b0795d404fb8de12dc084f3a.jpg> >

Acesso em: 28 de mar. de 2022

A Figura 28 mostra um movimento do avançado, que recebeu o nome de “Eros”. O aluno após entrar no nível avançado necessita em média um mês para começar a treinar essa figura. Ela exige muita força e concentração do aluno, pois nele a trava mais importante é a do joelho que está pressionando a barra e a mão que auxilia o tronco a ficar mais ereto.

FIGURA 29 – MOVIMENTO “ALEGRA” DO AVANÇADO



FONTE: pole freaks (sem data).

< <https://i.pinimg.com/originals/6a/c6/e0/6ac6e00a259a23b46f19e5ac3ec912f5.jpg> >

Acesso em: 28 de mar.de 2022

O movimento da Figura 29 é chamado “alegra” e é considerado um dos movimentos mais bonitos e igualmente doloridos do avançado. Para realiza-lo o aluno deve treinar muito a força e a flexibilidade. Nele é recrutado uma trava de interno de coxa e costas, e ao mesmo tempo a flexibilidade deve estar em dia para conseguir segurar o pé livre. Pode ser considerado um movimento do avançado 1.

FIGURA 30 – MOVIMENTO “IRON-X” NÍVEL MASTER.



FONTE: Pinterest (sem data).  
 <<https://br.pinterest.com/pin/569635052849432579/>>  
 Acesso em: 28 de mar.de 2022

Outro movimento que impressiona é o “iron-x” que é famoso por sua complexidade O aluno deve se sustentar paralelamente à barra, a mão de cima faz a força de “puxar” e a de baixo de “empurrar”, nesse movimento todo o corpo deve estar contraído. O nível de força e consciência corporal para esse movimento é gigantesco, e ele é pertencente do avançado 3.

## CAPÍTULO 5

### BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO POLE DANCE

Assim como para as mulheres, o pole dance ajuda os homens na procura por melhora física, autoestima e aceitação do próprio corpo. A presença deles na modalidade ainda é cercada de preconceitos e olhares críticos por uma parcela da sociedade. Por falta de informação as pessoas costumam relacionar a algo vulgar até para os homens. Frequentemente, homens adeptos ao pole dance tem seu gênero e sexualidade contestada. O que ainda precisa mudar é a percepção da sociedade em relação a pratica.

De acordo com Saldaña *et al.* (2017), a escolha da preferência pelo pole dance como prática física é constantemente definida por circunstâncias sociais, ambientais ou esportivas. Os diferentes elementos motivacionais para a prática esportiva se devem a distintas situações e vêm sendo bastante debatidas. Na minha percepção, o pole dance exalta a beleza individual dos

seus praticantes e a partir disso, a autoestima aumenta. Os adeptos se “enxergam” com mais carinho e essa mudança reflete positivamente em todos os âmbitos da sua vida. Esses elementos são encontrados na relação com os aspectos físicos, psíquicos e sócio-culturais.

### **5.1 – Aspectos físicos**

Segundo Santos e Knijnik (2006), o aumento do número da difusão de imagens e os conteúdos relacionados a saúde, corpo e formas de movimento, resultam num aumento pela procura de uma prática física, mas não garantem a real adesão continuada à mesma. Ou seja, as pessoas iniciam práticas físicas estimuladas por motivos vários, mas seguidamente não conseguem incorporá-la efetivamente no seu cotidiano, não dando assim uma continuidade.

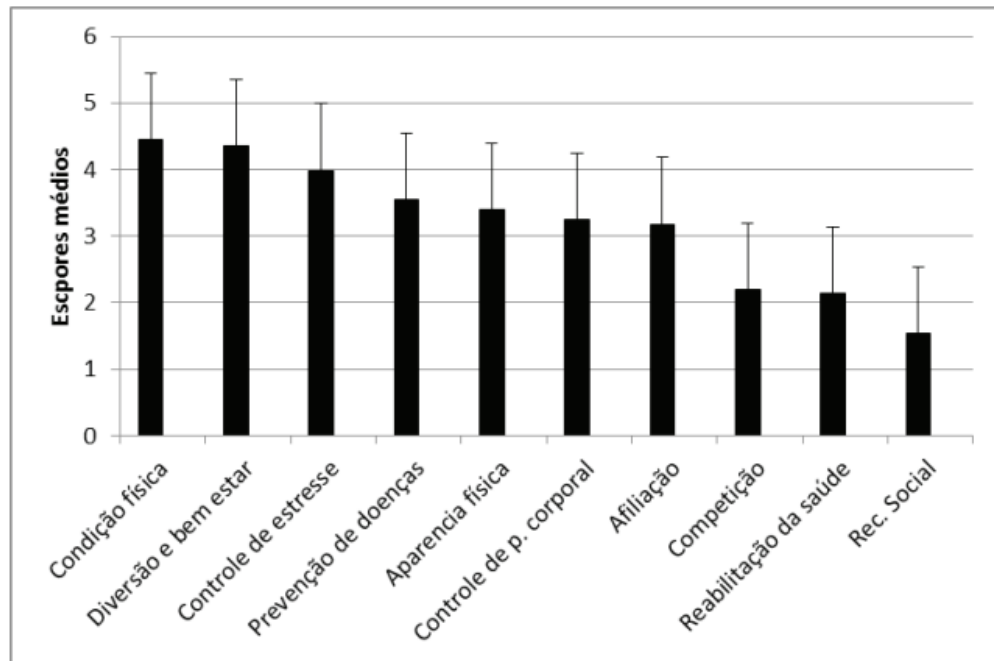
Para Saba (2001), a continuidade do indivíduo em qualquer prática esportiva vem do fato de uma pessoa adotar uma ideia, ligando-se a ela de forma permanente e duradoura. Havendo isso entre um indivíduo e o exercício físico, obtêm-se satisfação e resultados, o que garante a continuidade da atividade. O comprometimento diante dos praticantes de exercício físico com rotina programada de treinamento denomina-se aderência. A aderência pode ser compreendida como o pico máximo de uma evolução constante. Atingindo o estágio de manutenção à prática, o aderente estará muito mais próximo dos benefícios encontrados no exercício físico.

Pensando por essa perspectiva, podemos refletir sobre quais os motivos os indivíduos iniciam e permanecem na prática regular do pole dance. No estudo *Motivação para prática do pole dance como atividade física por mulheres*, as autoras Mattes, Lopes e Medeiros (2018) aplicaram dois questionários para um grupo de 30 mulheres praticantes de pole dance, todas foram escolhidas de forma aleatória, com idade média de 31 anos. O primeiro foi um questionário socioeconômico e o segundo foi um questionário de motivação de exercício.



FIGURA 31 – GRÁFICO 1: FATORES MOTIVACIONAIS PARA O POLE DANCE

Gráfico 1 – Fatores motivacionais para o pole dance.



FONTE: MATTES; LOPES; MEDEIROS, 2018, p. 97.

Analisando o gráfico desse estudo, percebemos que os principais motivos para levarem mulheres à prática do pole dance como atividade física foram “condicionamento físico”, “diversão e bem-estar” e “controle de estresse”, enquanto os fatores “competição”, “reabilitação física” e “reconhecimento social” assinalaram menor relevância.

Ratificou-se, que a motivação que leva as mulheres a praticarem pole dance tem maior associação a melhora da saúde e com o prazer que o exercício oferece e a partir desses benefícios a aluna adere a atividade física no seu cotidiano. A literatura sobre o pole ainda é escassa e não foram encontrados estudos referentes à motivação da prática de pole dance por homens.

## 5.2 – Aspectos psíquicos

Ao pensarmos sobre a prática da modalidade podemos questionar: o aluno fica mais empoderado? O que talvez a modalidade permita é reconfigurar a ideia do próprio corpo da mulher e do homem e romper com a visão machista e sexualizada. O empoderamento, segundo a bacharel em Ciências Sociais Cristina Cury (2018), inclui desafiar as definições de gênero

hegemônicas e promover mudanças. O uso da sensualidade pode ser perspicaz, tanto para atrair os olhares, quanto para reivindicar uma nova ordem ao se opor ao patriarcado.

### 5.2.1 – Imagem corporal

Os autores Thompson, Coovert e Stormer (1999) afirmam, “O termo imagem corporal seria uma maneira de padronizar os diferentes componentes que integram a imagem corporal. Dentre eles, tem-se: satisfação com o peso, satisfação corporal, avaliação da aparência, orientação da aparência, estima corporal, corpo ideal, padrão de corpo, esquema corporal, percepção corporal, distorção corporal e desordem da imagem corporal, dentre outras.”

O estudo “Auto imagem e auto estima de mulheres praticantes de pole dance” de Godinho (2018), teve como objetivo geral avaliar os efeitos da prática de pole dance sobre a autoestima e autoimagem de mulheres em específico. Fizeram parte da amostra 25 mulheres que praticam a modalidade por no mínimo 6 meses. Concluiu-se que contribuições da prática regular do pole dance refletem em uma boa autoestima, já com relação a auto imagem, parece haver muita insatisfação corporal das praticantes, devido a exigência de cada uma consigo mesma, além da forte influência da mídia e sociedade que traz um padrão de corpo perfeito.

Para Choma *et al.* (2009), o padrão de beleza ocidental imposto para mulheres gera ideais corporais inatingíveis para a maioria, já que o esperado é ter um corpo jovem, magro, feminino e sexy, e por causa disso sofrem maior insatisfação corporal resultando em uma imagem corporal negativa. A imagem corporal positiva pode ser definida por apreciação corporal, satisfação, amor e respeito com seu corpo, permitindo que mulheres aceitem e admirem, e possam se sentir bonitas e confiantes.

É importante ressaltar que, apesar de muitas vezes o pole dance contribuir na construção de um corpo socialmente ideal, através de perda de peso e ganho de massa muscular, a prática não é sobre ter um corpo perfeito, e sim sobre se relacionar com o próprio corpo e considerar eficaz, potencializando aquele corpo que é capaz de realizar grandes movimentos que até então não se imaginaria ser possível. O pole dance por estar contido na sociedade capitalista vai também expressar aspectos contraditórios.

O pole dance como exercício vem se tornando cada vez mais popular, principalmente entre mulheres, sendo usado como forma de atividade para ganho de força e flexibilidade e assim criam uma relação positiva com o próprio corpo através da imagem corporal positiva, relação essa gerada pela execução dos movimentos de força e também por movimentos sensuais

envolvidos na modalidade do pole dance. O ambiente das aulas é retratado como um espaço sem competição e de apoio mútuo entre os praticantes, gerando laços afetivos e fortalecendo sua imagem corporal positiva.

### **5.2.2 – Autoestima**

Branden (1995), define que autoestima significa ter segurança e confiança em si próprio, é procurar a felicidade, não se considerar superior nem inferior em relação aos outros, é ser aberto e compreensivo, principalmente ser coerente consigo mesmo. Já a auto imagem é compreendida como um parecer, visão ou imaginação qual o indivíduo tem de si próprio.

Para Nahas (2010) no seu trabalho “Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo” fazer exercícios regulares é um estímulo ao bem-estar pois os adeptos ganham confiança e autonomia, e isso reflete na melhora da autoimagem e da autoestima conseqüentemente. O pole dance está vinculado à autoestima, devido às expectativas de ir sempre um pouco mais adiante, levando o indivíduo a descobrir os limites do próprio corpo. No estudo do Nahas (2010), é aferido que a prática regular do pole dance por mais de três meses, ocorre transformações na autoestima, no condicionamento físico e na formação de novas amizades.

### **5.3 – Aspectos sócio culturais**

Para Souza e Carrieri (2010), historicamente observamos que os papéis sociais de homens e mulheres se deram a partir da visão da biologia dos corpos, delimitando possíveis atitudes e comportamentos esperados de acordo com o sexo biológico expresso no indivíduo ao nascer. Assim, delimitamos papéis sociais através de um sistema binário, que estereotipa a masculinidade e feminilidade hegemônicas e tem como base a anatomia humana.

FIGURA 32 – ATLETAS REALIZAM MOVIMENTOS DE POLE DANCE NAS RUAS PARA ACABAR COM O PRECONCEITO



FONTE: Olhar Conceito (2016).

<<https://www.olharconceito.com.br/noticias/exibir.asp?id=10985&noticia=atletas-realizam-movimentos-de-pole-dance-nas-ruas-para-acabar-com-o-preconceito-com-o-esporte>>.

Acesso em: 15 mar. 2022.

Sou profissional de pole dance, há mais de nove anos, e apesar de perceber a crescente popularidade do pole dance, o preconceito persevera à modalidade, atribuindo os mesmos significados depreciativos que possuía no início do século XX. Relaciono isso ao padrão majoritariamente heteronormativo na sociedade, decorrente de uma história que confere ao homem lugar de poder e tomada de decisões, que define certos posicionamentos sociais, de acordo com gêneros.

Segundo Alves e Nóbrega (2020), afirmam que “é extremamente comum que pessoas que fazem pole dance serem alvos de julgamentos negativos, comentários machistas, misóginos e sexistas, além de posturas castradoras ao exporem a sua prática, por exemplo, em suas postagens nas redes sociais.” As alusões afetam desde a desaprovação às roupas, aos exercícios e as fotos e vídeos, até atitudes grosseiras e de conotação sexual.

Em 2019, a rede social Instagram censurou postagens e hashtags ligadas ao pole dance e declarou que conteúdos que não estão de conformidade com as diretrizes da comunidade do Instagram serão ocultados. Essa atitude prejudicou professores e estúdios que utilizam a rede

como plataforma de divulgação, além de fomentar o preconceito, associando a modalidade a algo “errado” e “vulgar”. Criadoras de conteúdo do mundo todo lutaram para não terem os seus posts bloqueados e não perderem relevância na rede.

A proibição das hashtags relacionadas ao pole dance faz com que seja realmente difícil para as pequenas empresas do setor funcionarem. Vejo como uma alarmante tendência de policiamento de corpos femininos no Instagram. Após muita contestação, o Instagram parou de censurar as hashtags, porém nunca emitiu nota explicando ou pedindo desculpas pelo ocorrido.

O pole dance é palco para que mulheres tenham direito de exercer a sua sexualidade através do livre desempenho do próprio corpo. Compartilho que já passei por situações preconceituosas e de discriminações, como a de censura vinda de familiares, assédios e repressão por outras mulheres, pois elas ficam inseguras e acham que vou tentar “roubar o seu marido”. E por muitas vezes, refleti: “será que não mereço respeito só porque faço pole dance?”. Neste sentido, considerando a frequente marginalização e estigmatização que sofremos, problematizo tal sentimento e questiono: Sou responsável pelo assédio que sofro? Será que devo parar de realizar um esporte que me faz tão bem? Será que devo parar de postar fotos das aulas?

Assumo o posicionamento de que isto não vale a pena. Censurar um esporte com a finalidade de “merecer” respeito não vale a pena. Apesar disso, reconheço que ainda temos muito o que percorrer para poder vislumbrar um futuro, em que possamos assumir as nossas múltiplas identidades sem ter que nos subordinarmos ao olhar da sanção social. Vejo que, a comunidade pole dance reconhece e reprova a rotulação negativa da modalidade em todas as suas vertentes, a qual persiste em colocar as mulheres como vulgar. E ao mesmo tempo, trabalham para construir o pole dance positivamente enquanto prática transformadora que proporciona às suas praticantes autoconhecimento, libertação, superação, despertar de forças, empoderamento e muitos outros aprendizados.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Pole Dance tem ganhado grande visibilidade tanto no Brasil quanto no exterior, mas os estudos sobre o assunto ainda são poucos quando comparados a outras modalidades, fazendo com esse estudo pelo menos contribua para tentar explicitar o desenvolvimento da modalidade, de sua origem até os tempos de hoje.

A modalidade sofreu uma mudança de significado e de função durante os anos 1990, passando de uma dança sensual realizada, majoritariamente, por strippers em casas noturnas para uma prática física de lazer realizada em academias e estúdios de dança e, com a profissionalização de muitas praticantes, em um esporte competitivo. Pode-se conjecturar hipóteses sobre o conjunto de condições sociais que tornaram possíveis essas transformações, como o feminismo, o discurso da libertação sexual e a expansão do mercado fitness através da diversificação das atividades ofertadas.

Contudo, esse estudo serve para evidenciar os processos que a prática pode gerar em seus adeptos, como mudanças físicas, psíquicas e sociais. Desejo que as considerações do trabalho possam servir de reflexão à comunidade acadêmica e também ajudar em novas pesquisas, mais aprofundadas, sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

- ACHÔA, Júlia de Freitas. **A Mulher Escarlate**: Uma exposição sobre empoderamento da mulher em espaços urbanos através do Pole dance. 2019. 144 f. Monografia. (Graduação em Design) — Centro de Comunicação e Expressão, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/202421>>. Acesso em: 16 mar. 2022.
- ALVES, Lorena Araujo; NÓBREGA, Adriana Nogueira Accioly. “Mas isso é porque as pessoas não sabem o que é o “pole dance”: contribuições da avaliação para a análise discursiva de estigmas. **Trabalhos em Linguística Aplicada**, 59 (3), set.–dez. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/01031813829311620201106>>. Acesso em: 16 mar. 2022.
- BBC News Brasil. Pole dance pode se tornar um esporte olímpico? 18 out. 2017. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/internacional-41639541>>. Acesso em: 10 maio 2019.
- BRANDEN, Nathaniel. **Auto-estima**: como aprender a gostar de si mesmo. São Paulo: Saraiva, 1995.
- BRASIL. Lei nº 9696, de 01 de setembro de 1998. **Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física**. Diário Oficial da União, Brasília, 02 set. 1998. Seção 1, p. 1. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L9696.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9696.htm)>. Acesso em: 04 abr. 2022.
- BROCHIER, Bianca. POLE DANCE: um estudo antropológico sobre performance e representações sociais. 2013. 58 f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013. BRUGNER, Grazy. [Studio Grazy Brugner]. 2014. Disponível em: <<http://home.studiograzybrugner.com.br/>>. Acesso em: 03 set. de 2022.
- CASH, Thomas F.; SMOLAK, Linda (Ed.). **Body image**: A handbook of science, practice, and prevention. Nova York: Guilford Press, 2011.
- CHOMA, Becky L.; SHOVE, Claire; BUSSERI, Michael A.; SANDAVA, Stanley W.; SCOTT, Ashley Hosker. Assessing the Role of Body Image Coping Strategies as Mediators or Moderators of the Links Between Self-Objectification, Body Shame, and Well-Being. **Sex Roles**, 61, pp. 699–713, nov. 2009. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/225177344\\_Assessing\\_the\\_Role\\_of\\_Body\\_Image\\_Coping\\_Strategies\\_as\\_Mediators\\_or\\_Moderators\\_of\\_the\\_Links\\_Between\\_Self-Objectification\\_Body\\_Shame\\_and\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/225177344_Assessing_the_Role_of_Body_Image_Coping_Strategies_as_Mediators_or_Moderators_of_the_Links_Between_Self-Objectification_Body_Shame_and_Well-Being)>. Acesso em: 16 mar. 2022.
- CILENSE, Miho; THEREZA, Iara; SILVA, Maria Antônia Romão da. Estudo ergonômico no desenvolvimento de vestuário adequado para prática de pole dance. **4º. Congresso Brasileiro de Iniciação Científica de Design e Moda**, 11 a 15 de outubro de 2017, UNESP, Bauru–SP. Disponível em: <[http://coloquiomoda.com.br/anais/Coloquio%20de%20Moda%20-%202017/PO/po\\_6/po\\_6\\_Estudo\\_ergonomico\\_no\\_desenvolvimento.pdf](http://coloquiomoda.com.br/anais/Coloquio%20de%20Moda%20-%202017/PO/po_6/po_6_Estudo_ergonomico_no_desenvolvimento.pdf)>. Acesso em: 16 mar. 2022.



CINTI, D. T. R.; TEIXEIRA, J. C.; SANTOS, J. S.; MOCARZEL, R. Systematic review on Pole Dance. **Research, Society and Development**, vol. 11, n. 3, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26470>>. Acesso em: 16 mar. 2022.

COLDEBELLA, A. de O. C. **Práticas Corporais Alternativas: um caminho para a Formação em Educação Física**. Dissertação de Mes-trado. Rio Claro: Unesp, 2002. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/127837>>. Acesso em: 29 de mar. 2022.

CURY, Cristina Noronha. **Pole dance**: considerações sobre a prática e sua multiplicidade. 2018. 79 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Sociais) — Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/217421>>. Acesso em: 16 mar. 2022.

DIMLER, Ariel J.; MCFADDEN, Kimberley; MCHUGH, Tara-Leigh. “I Kinda Feel Like Wonder Woman”: An Interpretative Phenomenological Analysis of Pole Fitness and Positive Body Image. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 39, n. 5, p. 339-351, 2017. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/321535153\\_I\\_Kinda\\_Feel\\_Like\\_Wonder\\_Woman\\_An\\_Interpretative\\_Phenomenological\\_Analysis\\_of\\_Pole\\_Fitness\\_and\\_Positive\\_Body\\_Imag\\_e](https://www.researchgate.net/publication/321535153_I_Kinda_Feel_Like_Wonder_Woman_An_Interpretative_Phenomenological_Analysis_of_Pole_Fitness_and_Positive_Body_Imag_e)>. Acesso em: 16 mar. 2022.

FBPOLE – Federação Brasileira de Pole Dance. Sobre nós: Quem somos. [2020]. Disponível em: <<https://www.fbpole.org.br/federacao-brasileira-pole-dance/fbpole>>. Acesso em: 16 mar. 2022.

FERNANDES, Jadna Martinhago. **Motivo na aderência de mulheres a pratica regular de aulas de pole dance na cidade de Criciúma–SC**. 2012. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) — Universidade Extremo Sul Catarinense – UNESC, 2012. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/handle/1/1476>>. Acesso em: 16 mar. 2022.

FERREIRA, Carolina Fernandes. **Redescobrimo ser-si-mesmo: a existencialidade de mulheres praticantes de pole dance**. 2015. 80 f. Dissertação de mestrado em Psicologia, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2015.

FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro**. São Paulo: Scipione, 1989.

FREIRE, P. **Educação para a liberdade**. Porto: Escorpião, 1973.

GODINHO, Amanda dos Passos. **Auto imagem e auto estima de mulheres praticantes de pole dance**. 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12893>>. Acesso em: 16 mar. 2022.

GOMES, I. S., & CAMINHA, I. O. (2014). **Guia para estudos de revisão sistemática: uma opção metodológica para as Ciências do Movimento Humano**. *Movimento*, v.20, n.1,p.395-411, jan/mar de 2014. <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/41542/28358>>.

GONÇALVES, Annelise Campos. “**Viva o matriarcado pole dance**” – uma etnografia das relações entre corpo, gênero e cidade na prática do pole dance. 2017. 65 f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2017.

GRIFFITHS, Kerry. **Femininity, Feminism and Recreational Pole Dancing**. Routledge, 2016.

IPSF. 2015. Disponível em: <<http://www.polesports.org/>>. Acesso em: 16 mar. 2022.

IPDFA. International Pole Dance Fitness Association. History of Pole. 2013. Recuperado em 22 de setembro de 2013. <<http://www.ipdfa.com/>>.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Editora Unijuí, 1994. Disponível em:

<<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/127837/praticasCorporaisVolume3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 29 de mar. 2022.

MATTES, Veronica Volski; LOPES, Elis Regina; MEDEIROS, Thiago Emanuel. Motivação para prática do pole dance como atividade física por mulheres. **Saúde em Revista**, v. 18, n. 49, 2018, pp. 93–101. Disponível em: <<https://doi.org/10.15600/2238-1244/sr.v18n49p93-101>>. Acesso em: 15 mar. 2022.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010.

OLIVEIRA, Andressa Karla da Silva. **Pole dance: contextos e aproximações com os estudos de Rudolf Laban**. 2016. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Licenciatura em Dança) — Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/34503>>. Acesso em: 16 mar. 2022.

PARIZZI, L. Pole Dance Brasil: História do Pole Dance. 2008. Disponível em: <<http://www.poledancebrasil.com.br/pole-dance-a-historia/>>. Acesso em: 20 abr. 2022.

PINTRICH, P. R.; SCHUNK, D. H. **Motivation in education: Theory, research and applications**. New Jersey: Merrill Prentice Hall, 2002.

POSA – Pole Sports & Arts World Federation. The Federation. 2021. Disponível em: <<https://www.posaworld.org/the-federation/>>. Acesso em: 16 mar. 2022.

SABA, F. **Aderência à Prática do Exercício Físico em Academias**. São Paulo: Manole, 2001.

<[https://www.researchgate.net/publication/270178452\\_Aderencia\\_a\\_pratica\\_de\\_exercicios\\_fisicos\\_em\\_academias\\_de\\_ginastica](https://www.researchgate.net/publication/270178452_Aderencia_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_academias_de_ginastica)> Acesso em: 20 abr. 2022.

SALDAÑA, Carmen Gloria Ortiz; GAVIRA, Jesús Fernández; PUYANA, Moisés Grimaldi; RUIZ, Pablo Gálvez; OLIVER, Antonio Jesús Sánchez. Evaluación de los factores motivacionales en la práctica del Pole Sport: validación preliminar. **Revista de psicología del deporte**, 26 (3), 62-67, 2017. Disponível em:

<[https://www.researchgate.net/publication/318403535\\_Evaluacion\\_de\\_los\\_factores\\_motivacionales\\_en\\_la\\_practica\\_del\\_Pole\\_Sport\\_validacion\\_preliminar](https://www.researchgate.net/publication/318403535_Evaluacion_de_los_factores_motivacionales_en_la_practica_del_Pole_Sport_validacion_preliminar)>. Acesso em: 16 mar. 2022.

SAMPAIO, R.F., & MANCINI, M.C. (2007). **Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa a evidência científica**. Revista Brasileira de Fisioterapia. São Carlos, 11(1), 83- 89.

<[http://www.scielo.br/scielo.phpscript=sci\\_arttext&pid=S141335552007000100013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S141335552007000100013&lng=en&nrm=iso)> Acesso em: 16 mar. 2022.

SANTOS, Rossana Oliveira dos. **Pole dance: dança ou esporte?** 2018. 77 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018. Disponível em: <<https://1library.org/document/q5e2mwwq-pole-dance-danca-ou-esporte.html>>. Acesso em: 16 mar. 2022.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 5 (1), pp. 23–34, 2006. Disponível em:

<[https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao\\_Fisica/R/EMEFE-5-1-2006/art02\\_edfis5n1.pdf](https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/R/EMEFE-5-1-2006/art02_edfis5n1.pdf)>. Acesso em: 16 mar. 2022.

SILVA, Isis Leal. **Identidades de gênero, corporalidade e esportivização: uma perspectiva antropológica da prática do pole dance**. 2016. 108 f. Dissertação de mestrado em Antropologia, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2016.

SOUZA, E. M. de; CARRIERI, A. de P. **A analítica queer e seu rompimento com a concepção binária de gênero**. *Revista de Administração Mackenzie*, 11 (3), 46–70, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1678-69712010000300005>>. Acesso em: 16 mar. 2022.

THOMPSON, J. Kevin; COOVERT, Michael D., STORMER, Susan M. Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. **International Journal of Eating Disorders**, 26 (1), 43-51, 1999. Disponível em: <[https://www.academia.edu/14986523/Body\\_image\\_social\\_comparison\\_and\\_eating\\_disturbance\\_A\\_covariance\\_structure\\_modeling\\_investigation](https://www.academia.edu/14986523/Body_image_social_comparison_and_eating_disturbance_A_covariance_structure_modeling_investigation)>. Acesso em: 16 mar. 2022.