

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA - UFU
INSTITUTO DE ARTES - IARTE
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA

RÔMULO SIMÕES PEPINELI

**REFLEXÕES SOBRE GÊNERO E AUTOESTIMA EM PESSOAS PRATICANTES
DE POLE DANCE**

UBERLÂNDIA
2026

RÔMULO SIMÕES PEPINELI

**REFLEXÕES SOBRE GÊNERO E AUTOESTIMA EM PESSOAS PRATICANTES
DE POLE DANCE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de Artes / Curso
de Dança da Universidade Federal de
Uberlândia como requisito parcial para
aprovação no componente curricular TCC
II, ministrado pelo professor Dr. Alexandre
José Molina.

Área de concentração: Dança

Orientador: Dr. Alexandre José Molina.

Uberlândia

2026

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

P422 2026	Pepineli, Rômulo Simões, 2004- REFLEXÕES SOBRE GÊNERO E AUTOESTIMA EM PESSOAS PRATICANTES DE POLE DANCE [recurso eletrônico] / Rômulo Simões Pepineli. - 2026. Orientador: Alexandre José Molina. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Uberlândia, Graduação em Dança. Modo de acesso: Internet. Inclui bibliografia. 1 . Dança. I. Molina, Alexandre José, 1978-, (Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia. Graduação em Dança. III. Título. CDU: 793.3
--------------	---

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:

Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091

Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA**

Instituto de Artes

Av. João Naves de Ávila, 2121 - Bairro Santa Mônica, Uberlândia-MG, CEP 38400-902 Telefone: - Bloco 3M

**ATA DE DEFESA - GRADUAÇÃO**

Curso de Graduação em:	Dança		
Defesa de:	DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - IARTE44083		
Data:	31/07/2026	Hora de início: 14h30	Hora de encerramento: 15:50
Matrícula do Discente:	12211DAN006		
Nome do Discente:	Rômulo Simões Pepineli		
Título do Trabalho:	Reflexões sobre gênero e autoestima em pessoas praticantes de pole dance		
A carga horária curricular foi cumprida integralmente?	(X) Sim () Não		

Reuniu-se, no Auditório B, do Bloco 50, Campus Santa Mônica, a Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Curso de Graduação em Dança, assim composta:

Orientador	Alexandre José Molina
Membro da Banca	Cláudia Góes Müller
Membro da Banca	Daniella de Aguiar

Iniciando os trabalhos, o presidente da mesa, apresentou a Comissão Examinadora e o candidato, agradeceu a presença do público, e concedeu ao discente a palavra, para a exposição do seu trabalho. A duração da apresentação do discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do curso.

A seguir, o presidente concedeu a palavra, sucessivamente, às examinadoras, que passaram a arguir o candidato. Ultimada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando o candidato:

(X) Aprovado(a) () Reprovado(a)

Nada mais havendo a tratar, foram encerrados os trabalhos. Foi lavrada a presente ata, que, após lida e achada conforme, foi assinada pela Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Alexandre José Molina, Presidente**, em 31/07/2026, às 16:03, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Daniella de Aguiar, Professor(a) do Magistério Superior**, em 31/07/2026, às 16:03, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Claudia Goes Muller, Professor(a) do Magistério Superior**, em 31/07/2026, às 16:03, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **7541075** e o código CRC **E453C8C2**.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primordialmente a todos que me apoiaram na minha trajetória até aqui, especialmente aos meus pais queridos que me apoiaram durante toda minha vida e a minha madrinha/babá que por muitos anos cuidou de mim, me fazendo acreditar que tenho capacidade para superar todos os obstáculos que coloco ou surgem em meu radar. Ao meu irmão, que sempre defendeu minha existência e identidade e me apoiou para ir em busca de me tornar uma pessoa melhor todos os dias. Trago aqui também minha prima, que durante todos os anos de faculdade dividiu um lar comigo, colorindo meus dias com conversas sobre nossas rotinas em meio as tardes ensolaradas que cobrem nossa cidade, dividindo referências e nos distraindo um pouco do rigor do dia a dia, tornando a vida mais leve. Não poderia deixar de citar também minha avó, que de onde quer que ela esteja eu ainda sinto sua presença muito viva em mim, dedico grande parte da minha força à ela, pois é o ser humano mais iluminado que já conheci, ela me fez acreditar em minhas potencialidades e enxergou beleza em meio ao caos que habitava meus pensamentos, serei eternamente grato. A minha paixão pelo pole dance, gostaria de agradecer à minha amiga Clara, que desde o início da faculdade me apresentou esta dança e desde então fez eu me apaixonar por ela. Por fim (e não menos importante) gostaria de agradecer as pessoas que me deram um porto seguro morando longe da vasta maior parte de minha família sanguínea, sou grato ao meu orientador pela disponibilidade, amizade e paciência, aos meus professores de curso por todos os ensinamentos e aos meus amigos e colegas, que dividiram essa etapa importante de minha vida e tornaram tudo mais especial.

RESUMO

Esta monografia surgiu de um interesse em analisar mudanças que ocorreram com minha percepção psicológica e corporal durante minha trajetória no estilo de dança pole dance, o qual foi essencial para tornar-me mais seguro, nutrindo amor-próprio mesmo fazendo parte de um gênero não hegemônico na sociedade atual. Aqui, busco estabelecer uma linha de relação entre a prática do pole dance e uma melhoria da autoestima do praticante, visando analisar as dinâmicas aplicadas em aulas desta modalidade em um panorama amplo que acolha o espectro de diferentes gêneros. Sequencialmente, compreende-se que o pole dance no cenário atual possui três vertentes diferentes entre si e é derivado de esportes com foco em aprimoramento da força corporal. Entretanto, no decorrer da história, o pole dance passou a se popularizar através da sensualidade performada em circos itinerantes e contextos adultos. Visto que a prática oferece diferentes modalidades, públicos de diversos contextos são convidados a integrarem o elenco de praticantes, que abrange um espectro de expressões de gênero diversas, mas que compartilham um mesmo objetivo de evolução, tanto na dança em si como em sua vida pessoal, contemplando questões sobre autoestima. Por meio dessa linha de raciocínio, me atento a desvendar algumas ferramentas utilizadas em uma aula de pole dance que frequentemente auxiliam no fomento da autoestima dos atletas e artistas.

Palavras-chave: Dança; Autoestima; Pole Dance; Gênero; Sensualidade.

ABSTRACT

This monograph arose from an interest in analyzing changes that occurred in my psychological and bodily perception during my journey in pole dancing, which was essential in making me more self-confident and nurturing self-love, even while belonging to a non-hegemonic gender in current society. Here, I seek to establish a relationship between the practice of pole dancing and an improvement in the practitioner's self-esteem, aiming to analyze the dynamics applied in classes of this modality within a broad panorama that encompasses the spectrum of different genders. Sequentially, it is understood that pole dancing in the current scenario has three different modalities and is derived from sports focused on improving physical strength. However, throughout history, pole dancing has become popularized through the sensuality performed in traveling circuses and adult contexts. Given that the practice offers different modalities, audiences from diverse backgrounds are invited to join the group of practitioners, which encompasses a spectrum of diverse gender expressions but shares the same goal of evolution, both in dance itself and in their personal lives, addressing issues of self-esteem. Following this line of reasoning, I focus on uncovering some tools used in a pole dancing class that frequently help boost the self-esteem of athletes and artists.

Keywords: Self-esteem; Pole dance; Gender; Sensuality

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Atleta praticando Mallakhamb	4
Figura 2: Atleta praticando Mastro Chinês durante espetáculo	5
Figura 3: Atleta praticando Pole Sport em evento ao ar livre.....	6
Figura 4: Artista praticando Pole Exotic em evento da modalidade.....	8
Figura 5: Artista praticando Pole Art	9

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
1. POLE DANCE	4
1.1 Pole Sport	5
1.2 Pole Exotic (Sensual)	7
1.3 Pole Art (Artístico)	8
1.4 Aulas práticas de Pole Dance	9
2. GÊNERO	11
2.1 Minha relação com gênero	13
2.2 Termos que permeiam a questão de gênero	15
3. AUTOESTIMA	18
3.1 Pole dance e sua relação com a autoestima	19
3.2 Caminhos para explorar a autoestima no pole dance	21
CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	25

INTRODUÇÃO

Este texto originou-se de um interesse ao analisar uma mudança que ocorreu em minha vida após notar diferenças na maneira como me enxergo enquanto pessoa e praticante de pole dance, especialmente no âmbito da autoestima e autoconfiança, que durante as aulas da modalidade, consegui ter um espaço confortável e acolhedor para deixar minha expressão corporal tomar conta sem julgamentos, mesmo sendo um dos poucos da turma e do estúdio fora do gênero feminino. Portanto, este texto teve como pergunta disparadora a seguinte questão: “Como a prática do pole dance influencia na autoestima de diferentes humanos?”. A pesquisa explora discussões sobre questões de gênero que permeiam a modalidade, tal como a interferência de mecanismos, como a sensualidade e a auto-objetificação, vistas majoritariamente nas praticantes do gênero feminino.

Procura-se realizar uma pesquisa qualitativa, explorando os conceitos de gênero e identidade utilizados por Gary W. Wood e Simone de Beauvoir, visando uma melhor compreensão de tais conceitos para reconhecer a pluralidade de praticantes de pole dance e como esta dança afeta a vida desta população. Para a formatação do ensaio, será utilizada a monografia através de uma pesquisa bibliográfica, analisando o impacto psicossocial gerado pela prática do pole dance, buscando traçar uma linha sobre a importância de elementos presentes em uma aula de pole dance, como a sensualidade e a mobilização corporal, que podem agir como ferramentas de autoconhecimento através de uma relação de maior consciência do próprio corpo, fomentando uma melhoria em relação à autoestima do indivíduo.

Entende-se que a modalidade abrange uma população majoritariamente feminina com foco na manifestação do pole dance chamada *exotic*, que é marcada pelo viés sensual, o que é mal interpretado na sociedade vista a partir do androcentrismo (*andro* = homem; *centrismo* = centro), um termo que representa uma das lentes de gênero apresentadas por Sandra Bem em seu livro “As Lentes de Gênero”, cujas lentes se referem a maneiras de enxergar grupos sociais através do gênero (Bem, 1993). Infelizmente, há preconceitos difundidos sobre maneiras de performar o pole dance pois há uma herança histórica de controle e submissão que conflita com a liberdade de expressão, especialmente quando é uma mulher que está

dançando. “Para ele, ela é sexo - sexo absoluto, nada mais. Ela é definida e diferenciada em referência ao homem e não ele em referência a ela. Ela é o incidente, o não essencial oposto ao essencial. Ele é o Sujeito, ele é o Absoluto - ela é o outro.” (Beauvoir, 1949, p.16; Tradução nossa).

Tendo em vista o estigma do pole dance, outro obstáculo vem à tona, que é a maneira como a dança é compartilhada por meio da desinformação. A vertente sensual é a mais divulgada entre as maneiras de fazer pole dance, normalmente sendo retratada em veículos midiáticos por meio de contextos de provocação, casas noturnas e prostituição, comumente tendo conotações sexuais, excluindo outras duas vertentes que possuem pouco ou nenhum traço sensual, sendo essas o pole art e o pole sport. Tal modo desencoraja possíveis novas identidades de experimentarem esta dança pela maneira como a complexidade do pole dance é reduzida a uma única manifestação, visto que é a mais divulgada e consumida entre as três. Como resultado, o pole dance é visto apenas sob uma única perspectiva, tornando a divulgação de outras formas de se conectar com a prática menos acessíveis. Ademais, atletas atualmente buscam modificar a maneira como o pole dance é visto socialmente, “Whitehead e Kurz afirmaram que atletas australianos de pole dance se desvincilharam da cultura do striptease e reforçam a importância de redefinir o pole como uma atividade recreacional, sendo portanto artística e física” (Whitehead K, Kurz T, 2009 apud Kim, 2021; Tradução nossa).

Entretanto, a comunidade do pole dance há de reconhecer o impacto que as strippers e profissionais do sexo geraram na prática, basicamente fundando toda uma base de movimentos e expressões para que hoje em dia as pessoas possam evoluir na área e sentir tal diferença em sua autoestima que trataremos aqui no texto. Portanto, este ensaio, através de uma pesquisa qualiquantitativa, trará questões sobre como o conceito de sensualidade na sociedade pode contribuir para nutrir autoestima, a fim de estabelecer um raciocínio que reconheça a sensualidade também como forma de fomento na autoestima de indivíduos que praticam o pole dance, característica especialmente aprofundada na vertente exótico.

Sequencialmente, busco dividir o texto através de capítulos para facilitar a compreensão sobre diferentes temas e visos pontuar o local onde eles se conectam, reconhecendo que os temas estudados possuem uma certa independência entre si. Procuro estabelecer uma noção sobre aquele assunto para posteriormente adicioná-lo a outro e buscar uma linha que os envolva de maneira coerente.

Primordialmente, será apresentado nos tópicos principais o que alguns autores pautam sobre os temas de maneira superficial, ou seja, o texto está estruturado para explicar de maneira ampla do que se trata aquele termo, tendo como objetivo minimizar as dúvidas caso o leitor não tenha tido nenhum contato com tal conceito.

Após um primeiro contato com o panorama que engloba determinado termo, as subdivisões dos tópicos acompanham o tópico principal para trazer pilares que se conectam com o tema, tratando de exemplificar algumas das ideias trazidas de maneira breve no primeiro contato.

Por fim, a argumentação se desdobra em uma conclusão que busca retomar os tópicos principais abordados no texto.

1. POLE DANCE

A origem do pole dance contempla diversos caminhos para ser explicada, mas os mais comuns são o Mallakhamb (*malla* = homem de força, ginasta; *khamb* = poste, em hindu) na Índia e o Mastro Chinês, utilizado por artistas circenses. Ambos os esportes datam do início do milênio passado, por volta do século XII, possuindo homens como figuras centrais das atividades. Os postes eram utilizados para demonstrações de força e técnica, sendo aplicadas para competições e apresentações artísticas no contexto do circo. A ocidentalização da prática ocorreu no início do século XX, com a vinda de uma nova vertente do pole dance com foco na sensualidade, trazendo também coreografias e novos movimentos para a área da dança em geral, visto que eles só eram possíveis a partir da sustentação e atrito com o pole. Por consequência, nomes de movimentos e códigos específicos para a prática tornaram-se populares entre os praticantes (Achôa, 2019).

Figura 1: Atleta praticando Mallakhamb



Fonte: © Reuters, 2014

Logo, “Entende-se por pole dance uma atividade física que utiliza do atrito e oposição entre o corpo e uma barra vertical para realizar movimentos, ações corporais com elementos da ginástica e acrobacias circenses, compondo danças.” (Oliveira,

2016). Desta maneira, o pole dance age como ferramenta de composição artística. Incluo na citação acima a prática como esporte também, visto que o pole dance possui vertentes diferentes entre si, com focos em características específicas de tal modalidade, como o pole sport, que se caracteriza por ser voltado a realização de figuras (imagens) com o corpo e é marcado pela força corporal do atleta, abrigando campeonatos mundialmente com uma pontuação redigida através de dificuldade e execução, assim como em campeonatos de ginástica. Logo, vamos entender a história de diferentes vertentes desta dança.

Figura 2: Atleta praticando Mastro Chinês durante espetáculo



Fonte: FERREIRA, Leonardo. 2020

1.1 Pole Sport

De acordo com a IPSF, sigla para “International Pole & Aerial Sports Federation” (Federação Internacional de Pole e Aéreos Esportivos; Tradução nossa), uma federação criada para unir amantes das práticas esportivas dos equipamentos aéreos e pole dance, a modalidade sport inclui movimentos artísticos, mas o foco se dá no atletismo e no mérito técnico da execução dos movimentos na barra, que são julgados por um código de pontos original em conformidade com os padrões olímpicos. Outrossim, o conceito de pole como esporte nasceu nos anos de 2000,

quando competições começaram a aparecer e se tornarem mais frequentes. Em 2006, o termo “Pole Sport” (Pole esportivo) foi criado, trazendo uma nova vertente à atividade, tornando-o um esporte internacional com categorias competitivas (IPSF, 2025).

Em 2011, 95% dos praticantes desta área eram pessoas do gênero feminino de acordo com a IPSF, a federação alega que por meio de um feedback do IOC, sigla para “International Olympic Committee (Comitê Internacional Olímpico; Tradução nossa), eles deviam ampliar o balanceamento dos gêneros masculino e feminino, a fim de trazer homens para o esporte também. Como resultado, em 2017 categorias para homens foram criadas, gerando um aumento na participação masculina de mais de 70% (IPSF, 2025).

Figura 3: Atleta praticando Pole Sport em evento ao ar livre



Fonte: Arquivo Pessoal, 2026, Uberlândia - MG

No Brasil, há um debate sobre o lado esportivo do pole dance. De um lado há profissionais da educação física representados pelo CREF (Conselho Nacional de Educação Física) do Rio Grande do Sul, defendendo a regulamentação da prática, argumentando que a área do pole dance Sport, intrínseca ao condicionamento físico para execução de novos movimentos e evolução técnica, deveria ser supervisionada por um profissional de educação física. Por outro lado, a decisão do Supremo Tribunal

de Justiça permaneceu alinhado à lei 9696/98, que permite profissionais sem registro em conselho de educação física ministrarem aulas de danças, ioga, artes marciais e pole dance também, enquadrando a modalidade no quesito danças (BRASIL, 2017).

Sobre este assunto, evidencia-se um desinteresse político em resolver problemas relacionados a profissionais de pole dance, visto que a federação internacional de pole esportivo já o classifica como uma atividade que possui a dança como uma segmentação da prática e não o foco, e o Supremo Tribunal de Justiça opta por apenas colocá-lo como dança de forma generalizante, gerando dificuldades na trilha de pessoas que buscam especialização na área.

1.2 Pole Exotic (Sensual)

A origem da vertente sensual do pole dance pode não ter sido uma das primeiras a aparecer na história da modalidade, mas com certeza é a mais marcante de todas, pois popularizou a dança através de movimentos sensuais em clubes, cabarés e demais locais de entretenimento voltado para adultos. Tal vertente teve início através de um grupo de mulheres denominado *Hoochi Coochi*, que organizavam apresentações itinerantes pelos Estados Unidos no período de guerra, no início do século XX, trazendo o teor sensual da dança do ventre do Oriente Médio. O poste que sustentava suas tendas começou a ser usado também para as apresentações, tornando-se popular por meio de danças sensuais que estavam em voga na época, trazendo ao pole dance um teor sensual também. Logo, as dançarinas começaram a incluir nos ensaios a utilização dos postes de sustentação, o que se estendeu para a criação de escolas de pole dance com foco no sensual no final dos anos 90 (Costa apud Achôa, 2019).

Através da popularização, a modalidade passou a ter um suporte maior de criação e desenvolvimento, implementando a utilização de barras de pole dance giratórias, que diferem das até então conhecidas (fixas) pelo seu fator de poder girar em um eixo fixo, tornando os movimentos mais difíceis por demandar mais controle corporal da praticante para manter-se em uma pose enquanto gira no eixo.

Atualmente, a prática conta com outras modalidades para a exploração sensual, tais como o Floorwork (dança com foco em movimentos pelo chão, inspirando-se em movimentos ondulatórios e circulares), o Twerk (técnica de dança com foco na região do quadril) e a influência de outras modalidades de dança, tendo também um salto alto chamado *Pleaser* que é característico do pole dance exotic,

sendo eles considerados saltos muito altos (acima de 10 cm), pois seu objetivo é evidenciar os movimentos realizados na performance.

Figura 4: Artista praticando Pole Exotic em evento da modalidade



Fonte: MARTINS, João Vitor, 2026, São Paulo - SP

1.3 Pole Art (Artístico)

O pole artístico possui uma característica performática com maior ênfase nas expressões corporais do praticante, dedicando-se a um objetivo teatral e dramático, utilizando outras vertentes para a elaboração de coreografias e improvisos, tais como o jazz funk, ballet clássico e dança contemporânea (Peres, 2022). Para a realização dos movimentos no pole artístico, uma das partes comuns de se observar é a ilusão da leveza, em que o atleta que está performando aparenta levitar, desafiando a gravidade, mas na verdade ele está realizando uma grande força para manter-se nas posições sem demonstrar dificuldades. Há também na vertente outra característica comum entre as coreografias, costuma-se criar uma narrativa para a apresentação, podendo utilizar-se de elementos cenográficos, figurinos e trilhas sonoras diversas para auxiliar na composição geral (Gaia, 2022).

Figura 5: Artista praticando Pole Art



Fonte: Arquivo Pessoal, 2025, Uberlândia - MG

1.4 Aulas práticas de Pole Dance

Para compreender como as noções acerca deste ensaio são analisadas na prática, citaremos a maneira como uma aula de uma hora de pole dance é feita no *Estúdio Clara Lucatti*, em Uberlândia, Minas Gerais.

Primeiramente, há algumas recomendações que são feitas antes de se ter o contato com a prática, como utilizar roupas que não cubram algumas partes do corpo, como coxas, braços, axilas, barriga, pernas, pés e mãos.

Visto que há uma grande parte do corpo exposta, estúdios para pole dance costumam ter uma área separada reservada para as pessoas trocarem de roupa e ficarem prontas para a aula, tendo um vestiário ou banheiro. Portanto, é comum observar muitos praticantes chegando com roupas casuais e uma mochila com as roupas para a atividade. Ao início da aula, é realizado um aquecimento geral, com foco nas regiões corporais que serão mais utilizadas posteriormente, com a instrutora realizando movimentos e os alunos os copiando, normalmente tendo oito tempos para cada movimento, ou seja, oito repetições ou oito segundos para movimentos estáticos. O aquecimento dura em torno de 15 minutos, preparando os alunos para a aula e atentando-se a evitar lesões. Durante a aula pós aquecimento, o segmento é feito de acordo com a preparação do instrutor para aquela turma, a aula pode ser feita com

movimentos na barra giratória do pole dance ou estática, seguindo uma coreografia ou dando ferramentas para o improviso, tendo figuras (poses em contato com a barra, ou seja, ficar imóvel em uma posição específica) realizadas separadamente ou combos, que são o conjunto de figuras, tendo transições entre uma figura e outra. Há diversas maneiras para ter uma aula de pole dance, aqui foram citadas as principais e mais comuns. Ao fim da prática, uma possibilidade também é acrescentar um desaquecimento, que consiste em diminuir o ritmo do corpo para que esse ritmo não seja quebrado de maneira brusca, forçando uma adaptação corporal mais rápida. O objetivo do desaquecimento é fazer o corpo retornar ao ritmo normal com cautela. “Aulas de pole dance recreativo são ministradas da mesma maneira como outros estilos de dança em que possuem um aquecimento, seguido dos exercícios/movimentos de dança principais, e um desaquecimento” (Pellizzer et al., 2016; Tradução nossa).

Portanto, assim como a aula de pole dance possui uma variedade de caminhos para ser explorada, há uma diversidade de corporeidades que a visitam, com características, histórias e subjetividades que se unem no espaço. Para tal âmbito, entenderemos o que diferencia um sujeito de outro no quesito de gênero.

2. GÊNERO

“Na gramática, o gênero é compreendido como uma forma de classificar fenômenos, um sistema socialmente consensual de distinções e não uma descrição objetiva de traços inerentes” (Scott, 1995). Nota-se que em sentido gramatical, a palavra gênero estabelece maneiras de diferenciar grupos sociais através de um consenso, não se apegando a descrever objetivamente como é cada integrante de um gênero específico.

Entretanto, antes de aprofundar-me em como minha vida e conexões se estabeleceram em torno do tema, para que eu possa explicar como termos relacionados ao significado de gênero operam, trago a importância do tema relacionado à autoestima, iniciando reflexões sobre expressividade de gênero, visto que o pole dance tem forte influência performática, assim como tal classificação social.

Em estudo publicado por Pellizzer, M. et al., questões importantes sobre a relação gênero/pole dance são levantadas. O estudo realizado em uma região da Austrália tinha como objetivo verificar principalmente o prazer na sexualização entre mulheres que praticavam o pole dance de forma recreativa, levantando dados sobre “body positivity” (auto-aceitação) e auto-objetificação (o conceito de ser vista como um objeto de consumo), comparando-as a mulheres que estudavam em universidades pela região, excluindo da pesquisa pessoas que se encaixavam em ambos os lados. Logo, como objeto de estudo centrado no pole dance, as autoras afirmam que a prática provém de uma manifestação majoritariamente feminina. Entretanto, o estudo demonstra um resultado inesperado em relação às expectativas prévias a sua realização, reportando que *pole dancers* (praticantes de pole dance) recreacionais evidenciam níveis menores de objetificação corporal do que mulheres que frequentam universidades. Para sustentar tal dado, as autoras apontam que por conta do pole dance ser uma atividade voltada a um público feminino (em sua maior parte) em um ambiente mais reservado, tal prática não se descreve tão objetificante quanto aparenta, e abre espaço para uma auto-aceitação do corpo como corpo (Pellizzer et al., 2016).

Em adição, Holland descreve a amizade como um tema recorrente no cenário de pole dance do Reino Unido, com aulas provendo uma oportunidade de mulheres formarem relações com outras mulheres e sentirem-se bem-vindas a uma comunidade de pessoas que possuem linhas de raciocínio parecidas.

Assim, pode ser que pole dancers sustentem normas de gênero menos tradicionais que o comum. (Holland apud Pellizzer et al. 2010, sem paginação; Tradução nossa).

Assim sendo, conclui-se que um dos fatores que auxiliam no impacto positivo para a auto-aceitação em mulheres praticantes de pole dance é visto pelo ato de dançarem para si mesmas em um local cercado de pessoas que compartilham de vivências similares e buscam o bem estar coletivo, o fruto do desenvolvimento pessoal na modalidade se dá pelo equilíbrio entre um foco subjetivo e um apreço pela coletividade.

Harter (1999) explica que as meninas apresentam mais conflitos durante o desenvolvimento da autoimagem, pois valorizam mais os relacionamentos interpessoais e a opinião das outras pessoas a seu respeito, o que pode levá-las a índices mais baixos de autoestima (Harter, 1999 apud SBICIGO et al, 2010, sem paginação).

Ao olhar externo, ainda sobre questões de feminilidade e objetificação, o peso do estigma para mulheres praticantes de pole dance é ainda maior, podendo ser visto através da luta que é pelo reconhecimento da modalidade em eventos como os jogos olímpicos, o debate se faz através de controvérsias derivadas da cultura da hipersexualização, sexismo e objetificação feminina, mesmo que a atividade tenha como requerimento capacidade atlética. (Levy, 2005; Weaving, 2020 apud KIM, 2021). Consequentemente, gênero estabelece uma relação de poder entre os grupos delimitados por ele (Scott, 1995), “e está profundamente articulado com outros marcadores sociais como raça, sexualidade, classe social, aparência física, nacionalidade, geração, entre outros” (Goellner, 2021).

O impasse observado na subdivisão masculina relacionada a prática do pole dance é impulsionado pela maneira como tal atividade foi popularizada através de contextos de sexualização focados no feminino, ocasionando desinteresse por homens na área pois atribuem a prática como algo fora de seu gênero. “Convicções patriarcais geram um sistema de crenças de agressividade em algumas pessoas mais do que em outras, e essa convicção pode levar a interpretações equivocadas” (Stockdale, 1993-1996 apud Quinn, 2002). Este segmento foi retirado de um artigo sobre importunação sexual em que os homens foram classificados como agressores e mulheres como vítimas, o que nos leva a refletir sobre a cultura influenciando padrões comportamentais negativos por meio de suas raízes, e o quão nocivo a

exposição pode se tornar dependendo de seu gênero. Visto que há um elevado grau de exposição ao praticar a modalidade, pois o pole necessita estar com uma quantidade baixa de roupas cobrindo o corpo, o gênero de antemão configura diferenças entre homens e mulheres que o praticam. Para os que optam por integrar o elenco de atletas desta dança/esporte, “Esses sujeitos enfrentam processos de exclusão por conta de representações clássicas que inibem e dificultam a presença das mulheres no campo e dos homens nos palcos” (Romero e Santos Silva, 2025). Ou seja, a visão social de um mundo fundado por ideias do androcentrismo (homem como figura central) afeta os gêneros hegemônicos negativamente, pois o pole dance é difundido por características opostas ao padrão almejado nesta organização. Todavia, o gênero masculino também gradativamente foi ganhando força no cenário do pole, tendo um salto de 5 praticantes no campeonato mundial de 2012 em comparação a aproximadamente 500 atletas de nível profissional em 2019 por meio de dados analisados pelo presidente da IPSF (Federação internacional de pole e aéreos esportivos) (Franklin, 2019 apud Kim, 2021).

Sobre identificações não hegemônicas (gêneros que não são o masculino nem o feminino), observa-se uma grande lacuna bibliográfica, entretanto há citações positivas sobre o futuro desta colocação. Com o aumento na participação masculina, Romero e Santos Silva observam que:

Essa mudança de paradigma levanta questões importantes sobre as representações de masculinidades e a construção de identidades de gênero em um contexto contemporâneo, onde as fronteiras entre o masculino e o feminino estão sendo tensionadas cada vez mais (Romero e Santos Silva, 2025, sem paginação).

2.1 Minha relação com gênero

Primordialmente, gostaria de iniciar a discussão do tema através de uma provocação a você, pessoa que escolheu meu texto para ler, seja por motivos acadêmicos ou interesse pessoal, entre outros. A reflexão que tenho o interesse em provocar pauta sobre o conceito de gênero. Responda para si mesmo o porquê você se encaixa no gênero que designou como seu, e o que faz ele se diferenciar de um possível outro, por exemplo. Como escritor, não sei o que você pode estar pensando, sua resposta pode ter sido uma maneira de agir, se vestir, se portar diante de diferentes situações, uma qualidade humana que é predominante em seu gênero ou

simplesmente pois você se sente como parte deste todo, podendo afirmar sua maneira de pensar ao se olhar no espelho, reconhecendo características físicas que considera estarem dentro de seu gênero. Como humano e pesquisador, não estou aqui para subverter sua maneira de raciocinar como cada um se identifica, mas estarei aqui para lhe apresentar como tais termos são definidos por autores que buscaram estudar sobre e se aprofundaram em discussões acerca de tais divisões sociais, e como maneiras de pensar baseadas em preconceitos podem afetar negativamente a vida de pessoas que buscam compreender sua própria natureza para além de convenções impostas sobre elas durante a vida.

Em segundo lugar, apresento aqui o nosso primeiro entrevistado para explicar sobre o motivo de mergulhar nessa pesquisa do impacto do gênero em práticas do movimento como o pole dance: eu mesmo. Durante minha vida, tive insatisfações com minha autopercepção, a dificuldade era encarar o espelho e tentar dizer àquela imagem que eu estava vendo um homem, simplesmente era algo estranho pra mim, eu não me sentia homem. Posteriormente, consegui buscar a ajuda de uma terapeuta, mesmo em uma família que acreditava que a terapia servia apenas para pessoas com casos que consideravam ser mais profundos, como seres humanos denominados loucos, e isso é um preconceito comum na sociedade (Tognetti e Faleiros, 2018).

Hoje em dia, sou muito grato à terapia pela maneira de pensar que adquiri enquanto refletia sobre questões de minha vida e questões sociais, através de diversos estudos. Uma das maiores reflexões que me atravessaram foi a da construção social (Berger e Luckmann, 1966), e como a maior parte de tudo o que conhecemos hoje foi criado ou conceituado por humanos, e essa percepção foi essencial na minha trajetória, pois me fez questionar aquilo que antes eu só aceitava como verdade definitiva.

Durante as sessões, consegui compreender muito sobre meu processo, partindo do pressuposto de que gênero é uma construção social, conceito derivado de contribuições de autores como Simone de Beauvoir que discutiam gênero em outras épocas, possibilitando reflexões contemporâneas de gênero (Beauvoir, 1949). Entendi que a minha visão da figura masculina se baseava em todas as referências sobre o que é ser homem que me atravessaram durante a infância, ou seja, as ações e maneiras de se portar, se vestir, interagir e pensar que alguém do sexo masculino fazia, eu atribuí ao que é ser homem. Portanto, se pensarmos no porquê de eu me sentir fora desse gênero, a explicação surge tranquilamente. Eu não me identificava

com a forma masculina de viver, me sentia mais sensível que os homens, com interesses diferentes e vontades de explorar manifestações que eram punidas ao serem realizadas por “homens de verdade”, um termo popular grotesco que buscava uma rivalidade masculina, onde para se manter no status de um homem de verdade seria necessário não demonstrar vulnerabilidade ou até mesmo empatia (Romero e Santos Silva, 2025). Felizmente, hoje em dia há ressignificações do termo, que pautam sobre respeito e integridade.

Outrossim, entendi também que toda necessidade de ter que performar masculinidade a todo momento enquadra-se em um termo denominado masculinidade frágil, ou seja, “a ansiedade sentida por homens que acreditam não estar à altura dos padrões culturais de masculinidade” (Dimuccio e Knowles, 2019), buscando maneiras de sempre demonstrarem seu lado masculino, o que apenas evidencia um descontentamento consigo mesmo e uma vulnerabilidade acerca de padrões performáticos femininos.

Processualmente, me compreendi como uma pessoa não-binária, ou seja, que não se encaixa total ou parcialmente em nenhum dos dois gêneros hegemônicos, o masculino e o feminino, visto que hoje em dia penso que características psicológicas e físicas podem estar presentes em ambos os gêneros, me fazendo questionar o que realmente poderíamos usar para a distinção dos dois. Para enfatizar este ponto de vista, explicarei as diferenças entre termos relacionados ao gênero baseados no livro “Psicologia do Gênero”, de Gary W. Wood, tomando por conta que este é um dos caminhos para entender a pauta em questão, e que diversos outros estudiosos podem contribuir e conflitar com os dados aqui levantados.

2.2 Termos que permeiam a questão de gênero

Ao início de uma nova vida, é comum notarmos os famosos chás de revelação feitos pelos futuros (ou já compreendidos) pais para compartilhar a notícia do sexo de seu novo filho (ou filha). Trago em foco aqui a palavra “sexo”, que neste caso refere-se a um status biológico, sendo este uma classificação binária atribuída ao ser humano no nascimento, e baseia-se apenas na aparência da genitália do indivíduo. Tal classificação não é recente, ela é utilizada na natureza para determinar diferenças entre macho e fêmea, ou seja, em termos de espécie, atribuímos o conceito de macho ao indivíduo que produz espermatozóides e fêmea ao indivíduo que produz o óvulo (Darwin, 1871).

Durante a infância, a criança passa por um momento crucial em seu desenvolvimento interno e externo, especialmente em questões de gênero. O gênero se configura como uma “Interpretação sociocultural (e psicológica) de nosso sexo biológico” (Wood, 2021, p.5), partindo do princípio de como a própria pessoa se enxerga, levando em conta sua maneira de se entender através de suas vivências e maneiras de interpretar diferentes gêneros, normalmente já designados pela cultura em que está inserida.

Portanto, teorias de aquisição de gênero (existentes em diferentes áreas de estudo, como psicologia, pedagogia e psicanálise) compreendem que os primeiros anos de vida são pontos chave na construção de gênero, pois determinam o momento em que aquela vida passa a ter seu contato individual com o mundo exterior e experimenta ele com suas convicções. Vale retomar aqui a ideia de que gênero é uma construção social, tornando tudo o que conhecemos e caracterizamos em gênero transitório, pois sociedades se modificam com o passar do tempo, logo, interpretações socioculturais se modificam também. Através dessa conclusão que cheguei ao ponto de me enquadrar no gênero não-binário, pois acredito que não há uma ideia fixa que consiga estar presente em apenas um dos gêneros hegemônicos de maneira constante sem vir de uma ideologia preconceituosa.

Após sua experimentação com o mundo exterior, a expressão de gênero flui de dentro para fora, referindo-se a externalização das características com as quais a pessoa se identifica com seu gênero, através de maneiras de se expressar como roupas, comportamento, cabelo, voz, corpo e demais temas.

A expressão de gênero pode manifestar-se pelo contato com o pole dance, pois a prática permite que a pessoa explore sua maneira de performar a dança. Há uma diversidade imensa de expressões faciais e corporais em uma só turma de praticantes, especialmente se o ambiente for acolhedor o suficiente para que todos os corpos presentes possam deixar fluir suas vontades. Ao espectro de gênero, a terceira lente de gênero de Sandra Bem, conhecida como polarização de gênero, que vê a questão através de opostos entre o masculino e o feminino, descrito como *A guerra dos sexos* (Bem, 1993), acaba tendo impacto menor ou inexistente em um ambiente diverso, pois nota-se que a expressão corporal não é exclusiva de um só gênero, toques de sensualidade, agressividade, drama, leveza e outras características performáticas são visíveis dentro de todo o espectro da identificação. O pole dance deve ser acolhedor

para que disputas entre sexos não sejam encontradas em ambientes da prática desta atividade.

Em conclusão, o gênero se inicia de uma conexão interna, como uma visão somática (experiência de dentro pra fora, de consciência corporal com aprofundamento na integração mente-corpo) (Bolsanello, 2007) em confluência com o período histórico em que aquela pessoa vive.

3. AUTOESTIMA

Para iniciarmos falando sobre o tópico, inspiro-me no livro *Autoestima*, de Sonia Eva Tucherman, que começa citando um trecho do dicionário Michaelis, que define autoestima como:

Sentimento de satisfação e contentamento pessoal que experimenta o indivíduo que conhece suas reais qualidades, habilidades e potencialidades positivas e que, portanto, está consciente de seu valor, sente-se seguro com seu modo de ser e confiante em seu desempenho (Michaelis, 2019, sem paginação).

Logo, a autoestima reflete um padrão comportamental psicológico interno do indivíduo, que segundo o dicionário tem apenas viés positivo, denominados habilidades, qualidades e potencialidades. Entretanto, a autora debruça sobre o conceito, acrescentando que a autoestima também estende-se ao autoconhecimento de defeitos e características “negativas”. Tucherman aponta um cuidado a se tomar em relação ao assunto, pois há uma ilusão de que precisamos nos tornar pessoas que admiram tudo em nós mesmas, como se houvesse uma possível chegada ao que chamamos de perfeição, porém ainda possuímos características humanas, o que nos torna falhos. Portanto, ao reconhecer humanos como imperfeitos, o indivíduo compreende que todos possuem facilidade e dificuldade em temas diferentes, pois cada um é permeado por uma subjetividade própria. Como resultado, estes indivíduos tendem a traçar metas alcançáveis e respeitarem o processo atual em suas vidas, adotando hábitos saudáveis e que valorizem o “eu” como um todo (Tucherman, 2019).

Em um campo como a dança, especialmente o pole dance, onde dificilmente pessoas praticam no conforto de suas casas, pois a prática tem a especificidade de ter uma barra instalada, praticantes estão sujeitos ao olhar alheio (mesmo que apenas de outros praticantes), o que pode gerar inseguranças em seus movimentos, mas também abre espaço para conexões com outras pessoas que possuem jornadas similares. Por motivos como este é imprescindível que os espaços reservados para aulas de pole dance sejam confortáveis a todos os tipos de público dentro da classificação indicativa recomendada.

Ainda sobre o campo da autoestima, o sociólogo e psicólogo social Morris Rosenberg criou a escala de Rosenberg, com o objetivo de avaliar a autoestima de maneira geral, classificando-a em baixa, média ou alta. “Entende-se por autoestima

um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo” (Rosenberg, 1965 apud Sbicigo et al, 2010). Sobre a escala:

O instrumento é constituído por 10 frases com conteúdo referentes aos sentimentos de respeito e de aceitação de si mesmo. As respostas das questões são apresentadas em quatro itens no formato Likert (concordo totalmente = 4; concordo = 3; discordo = 2; discordo totalmente = 1). No entanto, metade dos itens é enunciada positivamente, sendo que as opções de resposta representam os números descritos, e a outra metade negativamente, cujos números das respostas devem ser: concordo totalmente = 1; concordo = 2; discordo = 3; discordo totalmente = 4. Assim, cada item pode receber uma pontuação de no mínimo 1 e no máximo 4. A soma das respostas dos 10 itens fornece o escore da escala, cuja pontuação total oscila de 10 a 40, sendo que a obtenção de uma pontuação alta reflete autoestima elevada (Rosenberg, 1965 apud Godinho, 2018).

3.1 Pole dance e sua relação com a autoestima

Ainda utilizando o livro de Tucherman, a autora separa a palavra autoestima, apontando que auto deriva de si mesmo, como em autoditada (aquele que aprendeu algo por conta própria) e estima, que significa amor e/ou afeição. Em recapitulação, a autora diz que é importante mencionar que o “si mesmo” corresponde ao reconhecimento de tudo o que somos (Tucherman, 2019, p.10).

A parte da autoestima relacionada à estética costuma ser uma das mais impactantes na dança, visto que o campo possui uma exposição corporal significativa, pois o corpo é a ferramenta de estudo para esta área. Para examinar tal dado, um estudo realizado por Amanda dos Passos Godinho na cidade de Palhoça-SC, utilizou de métodos como a escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965) e a escala de silhuetas (Stunkard et al., 1983) para obter informações sobre a autoimagem e autoestima de 25 mulheres praticantes de pole dance, tendo como métrica pessoas com uma média de 30,12 anos e com ao menos 6 meses de prática da atividade, excluindo da pesquisa quem pratica outras modalidades físicas para além do pole dance. Como resultado, a pesquisa constatou que 96% das mulheres entrevistadas apresentam autoestima boa em relação à escala de Rosenberg, enquanto 4% apresentam autoestima elevada. Todavia, apenas 36% das entrevistadas demonstraram-se satisfeitas com sua imagem corporal, enquanto o restante (64%) apontou que se sentiriam satisfeitas com um aumento/diminuição do peso corporal (Godinho, 2018). De acordo com Ferreira (2015), o pole dance também é associado à autoestima,

devido às possibilidades de ir sempre um pouco mais adiante, que permite conhecer os limites e que é possível ir um pouco além do já conhecido (Ferreira, 2015). Nesta mesma direção, Ferreira (2015) segue sua reflexão referendada na Fenomenologia, afirmando que "a percepção não é uma mera causalidade, mas uma forma de re-criar o mundo" (Merleau-Ponty apud Ferreira, 2015).

Em outro estudo conduzido em Berlim (Pfeiffer, J.L. et al, 2023) visando ampliar o acervo bibliográfico sobre o impacto da prática do pole dance na saúde mental e sexual do público feminino, foram compiladas informações através da inserção de mulheres em um programa de oito semanas de aulas da modalidade, utilizando métodos como a escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965) para registrar como elas se reconheciam dentro da escala no início do programa e como as aulas mudaram suas percepções por meio de mudanças nos resultados do mesmo teste realizado ao fim do programa. Dentre outras categorias analisadas pelo estudo, evidencia-se uma pequena melhoria da autoestima das praticantes, com a média passando de 2.18 a 2.19 no resultado final, lembrando que os dados analisados obtinham uma variável de 1 a 4 na escala, com o número 4 representando a pontuação máxima. Entretanto, o estudo também dedicou-se a analisar a autoestima sexual, que obteve maior diferença ao saltar de 3.40 para 3.74 no estudo. "Autoestima sexual pauta acerca da avaliação positiva do eu sexual, que permite uma experiência saudável e satisfatória de uma vida sexual" (Pfeiffer, J.L. et al, 2023; Tradução nossa).

Para o pole dance, o aprendizado adquirido por meio das aulas tende a incentivar o praticante a se conhecer melhor, pois uma boa aula torna o foco para si mesmo, evitando comparações pois todos os presentes estão focados em realizar seus movimentos e corrigir e condicionar suas dificuldades, o que é potencializado com o apoio da comunidade entre si. As aulas da dança do pole possuem importância nesse aspecto, utilizando de ferramentas que auxiliam na consciência corporal por meio de um contato prolongado consigo mesmo, tendo o ato de se observar do início ao fim da aula, pensando sobre o que precisa ser melhorado e tudo o que já foi feito até aqui. Como resultado, assim como já discutido neste texto, a autoestima é elevada através da prática, dentre outras potencialidades trabalhadas no pole, como a mobilização corporal, que auxilia na flexibilidade e prevenção de lesões e o ganho de resistência e força muscular.

3.2 Caminhos para explorar a autoestima no pole dance

Após um mergulho sobre a história do pole dance, questões sobre autoestima e questões de gênero, há de se compreender como tais temas influenciam na prática desta dança com o objetivo de criar um espaço seguro de exploração de movimentos, coreografias e também criação de vínculos, consigo mesmo e com outras pessoas. Amplia-se a importância de ter um cuidado na subjetividade de cada um que ocupa um espaço ou uma barra dentro de uma sala de aula, tendo em vista que o processo de autoestima e autoconhecimento demanda tempo e atenção, mas que pode se potencializar com métodos e ferramentas adequadas ao ministrar aulas para um público diverso.

Ao buscar seguir com o pole dance para explorar seu próprio corpo, há alguns cuidados que devem ser tomados para manter uma rotina saudável e evoluir cada vez mais na atividade, visto que há momentos em todo processo que podem acabar afetando o psicológico do indivíduo, levando-o a pensar em desistir. A questão psicológica na dança ocupa um capítulo no livro “Guia de Medicina e Ciência da Dança”, evidenciando a importância da questão física e emocional andarem juntas na jornada da performance.

Em citação, encontra-se: “É crucial implementar um ambiente de apoio que enfatize autonomia, auto-expressão e auto-aceitação, ao mesmo tempo em que promova uma dedicação a fazer o melhor possível, tanto técnica como criativamente” (Bittar, et al, 2020), logo, cabe ao praticante encontrar um local que se sinta acolhido para realizar a prática. Aconselho frequentar estúdios com metodologias de ensino para a modalidade, que respeitem a evolução de cada um desde a base dos movimentos de pole, focando em aperfeiçoá-los com segurança para que os próximos movimentos possam ser feitos com maior fluidez e facilidade, pois assim como outras técnicas de dança, há uma lógica de aprendizado que com o tempo vai fortalecendo a consciência corporal dos praticantes para a modalidade.

Portanto, destaco o termo “com o tempo” do parágrafo acima, alertando que praticar pole dance demanda paciência, pois no começo é uma nova configuração que o corpo está em processo de adaptação, aderindo a novas lógicas de movimento, tendo a presença de um segundo agente na dança que é a barra vertical e em diversos momentos estaremos a utilizando para cessar o contato com o chão. Lembre de confiar na jornada e dar tempo ao tempo, a mente poderá tentar te enganar através

de comparações, estética ou sabotagem, mas a persistência é essencial em qualquer atividade que nos propomos a fazer. Todos possuem características que agregam ou distanciam a vida aos objetivos, mas lembre-se que há diversos emaranhados e complexos dentro de você que não desistem nunca e trabalham incansavelmente para te manter vivo(a), trate cada parte do seu corpo com o mesmo amor que ela trata você. Assim, espero que você, que está aí do outro lado, busque algo que te faça tão bem como o pole dance me faz, espero que consiga nutrir este corpo de amor e reconhecer que ele pode existir e ser amado sem precisar de nenhuma alteração, ao menos que ela seja feita para seu bem e com muito respeito.

CONCLUSÃO

Recapitulando, começamos esta reflexão a partir do reconhecimento das vertentes diferentes que uma mesma modalidade de dança pode ter, trabalhando especificamente aqui com o pole dance. Tal diversidade convida um público também diverso para sua prática, visto que cada área dentre as três possui características próprias que as diferem das demais, como o quesito atlético da seção esportiva, que acaba por interessar amantes do esporte e da calistenia, enquanto pessoas que buscam um contato com sua sensualidade acabam optando pelo pole exotic. Tal vasto espectro de público nos levou a entrar na questão de gênero, primordialmente para compreender que o gênero por si só já delimita diferenças nas vivências dos praticantes (Stockdale, 1993-1996 apud Quinn, 2002). Tal dado afeta especialmente o gênero feminino, infelizmente de forma negativa.

Em seguida, a autoestima revela-se um fator interessante no contexto, trazendo a questão de como um praticante revela-se durante um contato prolongado com esta atividade física, obtendo um aprimoramento da autoestima dentre outros benefícios relacionados à saúde (Ferreira, 2015). Entretanto, é notável a carência de estudos sobre os três temas estudados em conjunto, muitos referindo-se a apenas um gênero específico, mesmo que futuramente estima-se um otimismo relacionado a esta questão, pois no contexto contemporâneo as fronteiras entre o masculino e o feminino estão sendo tensionadas cada vez mais (Romero e Santos Silva, 2025).

Neste sentido, é evidenciado a importância de oferecer/escolher um espaço acolhedor (dependendo de qual sujeito você é na relação professor/aluno) que seja pautado pela inclusão de gêneros diferentes, enfatizando autonomia, auto-expressão e auto-aceitação (Bittar, et al, 2020).

Portanto, o gênero estabelece diferenças na prática e na autoestima do praticante, pois socialmente o pole dance é visto como sendo uma prática voltada ao feminino. A autoestima, o gênero e o pole dance conversam entre si pois há um estigma social da prática que desde sua existência já interfere na maneira como pole dancers analisam a si mesmas apenas por pertencerem a um gênero e praticarem o pole dance, assim como, quando são homens, os praticantes já estão sujeitos a um olhar negativo por se identificarem com uma prática considerada mais “feminina”, o que é impulsionado pela falta de conhecimento sobre esta dança. Sobre tal assunto,

ponto aqui uma escassez de acervos bibliográficos sobre as demais vertentes do pole dance que não se fixam intrinsecamente ao quesito sensual derivado da dança do ventre, tais vertentes que estimulam outras noções corporais como a força e a resistência ou a expressividade dramática, cômica, entre outras. Pesquisas costumam focalizar em sua maior parte mulheres e sua relação com áreas sexuais em sua jornada como pole dancers, aproximando-se mais de uma pesquisa de cunho sobre uma visão corporal do que sobre mudanças psicológicas que também são afetadas.

Por fim, encontramos que o contexto é um grande agente influenciador da prática, pois a bagagem construída tanto pelo praticante, quanto pela sociedade, afeta diretamente a maneira como a jornada de tal se construirá, assim como o local onde aquela pessoa estará visitando para seus treinos, mas por meio de dados há uma ligação entre o aprimoramento da autoestima e o contato com aulas de pole dance, que costuma ser visto em um período médio de seis meses de prática.

Pessoalmente, senti que o bacharel em dança foi um grande fomentador de minha pesquisa, pois em minha trajetória acadêmica o curso foi um local de grande foco subjetivo com um toque acolhedor, trazendo para a sala de aula temas que conectam os sujeitos presentes, despertando memórias e corporeidades de cada um. O trajeto de pesquisar sobre o impacto da autoestima surgiu entre estes ensinamentos sobre conhecermos quem somos na dança e como muitas de nossas vivências impactaram nosso modo de ser/agir. Através de tal indagação vinda pelo curso de dança, resolvi juntar a uma prática que me apaixonei enquanto estudava dança, mesmo que eu tenha praticado pole dance em outro local que não era a instituição de ensino superior (mas conheci o pole dance através da universidade, pois participei de um workshop da modalidade na primeira semana de aulas e dali minha paixão surgiu). Espero também que este texto possa ao menos instigar nos leitores uma pequena fagulha para que se interessem pelo tema assim como eu, a trajetória foi repleta de altos e baixos mas levo daqui a resiliência e a coragem de seguir em frente com algo que faço pela primeira vez, e entendo que o aprimoramento surge a partir da exposição ao julgamento, estando sempre disposto a ouvir críticas construtivas e compreender a motivação destas.

REFERÊNCIAS

- ACHÔA, Júlia de Freitas. **A MULHER ESCARLATE: UMA EXPOSIÇÃO SOBRE EMPODERAMENTO DA MULHER EM ESPAÇOS URBANOS ATRAVÉS DO POLE DANCE**. Orientador: Prof.^a Dr.^a Cristina Nunes. 2019. 144 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Design) - Centro de Comunicação e Expressão, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.
- BANDURA, Albert.; AZZI, Roberta Gurgel.; POLYDORO, Soely Aparecida. **Teoria Social Cognitiva: Conceitos Básicos**. Brasil, São Paulo: Editora Artmed, 2008.
- BEAUVOIR, Simone D. **The Second Sex**. France: Librairie Gallimard, 1949.
- BEM, Sandra L. **The Lenses of Gender: Transforming the Debate on Sexual Inequality**. Connecticut: Yale University Press, 1993.
- BERGER, Peter L.; LUCKMANN, Thomas. **The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge**. Garden City, NY: Doubleday, 1966.
- BITTAR, Adriano; WYON, Matthew; FIGUEIREDO, Valéria; BROWN, Derrick; HAAS, Aline. **Guia de Medicina e Ciência da Dança - da Rede Brasil - Reino Unido em MCD**. Goiânia: Editora Kelps. 2020.
- BOLSANELLO, Débora. **Educação somática: o corpo enquanto experiência**. Canadá: Université du Québec à Montreal, 2007.
- BRASIL. Superior Tribunal de Justiça. Acórdão no Recurso Especial nº 1.602.901. ADMINISTRATIVO. PROCESSO CIVIL. AGRAVO INTERNO NO RECURSO ESPECIAL. MANDADO DE SEGURANÇA. CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. PROFISSIONAL DE DANÇA (POLE DANCE). REGISTRO. Ausência de comando normativo que obrigue a inscrição dos professores e mestres de danças, ioga e artes marciais nos Conselhos de Educação Física. Rel. Min. Sérgio Kukina. Brasília, 2017.
- DARWIN, Charles. **The Descent Of Man and Selection in Relation to Sex**. United Kingdom: John Murray, 1871.
- Dicionário michaelis online. 2019. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/autoestima/>. acesso em: 27 set. 2025.
- DIMUCCIO, Sarah H.; KNOWLES, Eric D. **The political significance of fragile masculinity**. Washington Place, NY: New York University, 2019.
- FERREIRA, Carolina Fernandes. **Re-descobrimo ser-si-mesmo: a existencialidade de mulheres praticantes de pole dance**. 2015. 80 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia)- Faculdade de Psicologia, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2015. Disponível em: <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/4892> . Acesso em: 06 jul. 2026.
- FRANKLIN, B (2019). **Are You Man Enough to Pole-Dance?. 1843 Magazine**. London: The Economist.
- GAIA Pole. **Quais são os tipos de Pole Dance? Conheça! [online]**. São Paulo: Gaia Pole, 5 out. 2022. Disponível em: <https://gaiapole.com.br/blog/quais-sao-os-tipos-de-pole-dance/> . Acesso em: 07 nov. 2025.

GODINHO, Amanda dos Passos. **Auto imagem e auto estima de mulheres praticantes de pole dance**. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2018.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Mulheres e futebol no Brasil: descontinuidades, resistências e resiliências. *Movimento* (Porto Alegre), v. 27, e27001, jan./dez. 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/110157>. Acesso em: 03 jul. 2026. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.110157>

HARTER, S. (1999). **The construction of the self: a developmental perspective**. Nova Iorque: Guilford Press.

HOLLAND, S. (2010). **Pole dancing, empowerment and embodiment**. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

ISPF. **Pole Sports**. Polônia, International Pole and Aerial Sports Foundation. 2025. Disponível em: <https://www.ipsfsports.org/en/free-videos/pole-sports/code-of-points-pole>. Acesso em: 25 out. 2025.

JENSEN, A. L., & THING, L. F. (2022). **Performing Gender in Recreational Pole Dancing: Enabling and Constraining Factors**. *Sociological Focus*, 55(3), 254–270. <https://doi.org/10.1080/00380237.2022.2066589>

JUNG, Carl Gustav. **La Psicología de la Transferencia / The Psychology of Transference: 6**. Espanha, Barcelona: Paidós Iberica Ediciones S A, 1964.

KIM, Yunjung. **Before I am biologically a male, I am me: Exploring gender identity of South Korean male exotic polers**. International review for the Sociology of Sport, Sage Publications, 2021. <https://doi-org.ez34.periodicos.capes.gov.br/10.1177/1012690220968767>

LEVY, A (2005). **Female Chauvinist Pigs: Women and the Rise of Raunch Culture**. New York: Free Press.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção**. Tradução Carlos Alberto Ribeiro de Moura – 4ª ed. – São Paulo : Editora WMF Martins Fontes, 2011.

OLIVEIRA, Andressa Karla da Silva. **Pole dance: contextos e aproximações com os estudos de Rudolf Laban**. Orientador: Karerine de Oliveira Porpino. 2016. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Dança) - Departamento de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

PERES, Veronica Mendonça. **Das origens à contemporaneidade do pole dance: uma pluralidade de significados**. 2022. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022.

PELLIZZER, M., Tiggemann, M. & Clark, L. **Enjoyment of Sexualisation and Positive Body Image in Recreational Pole Dancers and University Students**. *Sex Roles* 74, 35–45 (2016). <https://doi-org.ez34.periodicos.capes.gov.br/10.1007/s11199-015-0562-1>

PFEIFFER, J.L., Sowitzki, S.K., Schäfer, T. *et al.* **Effects of pole dance on mental wellbeing and the sexual self-concept—a pilot randomized-controlled trial**. *BMC Psychol* 11, 274 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01322-z>

PIAGET, J. **The Origins of Intelligence in Children**. Ed. International Universities Press: New York, 1952.

QUINN, B. A. (2002). **Sexual harassment and masculinity: The power and meaning of “girl watching”**. *Gender and Society*, 16, 386–402. <https://doi-org.ez34.periodicos.capes.gov.br/10.1177/0891243202016003007> .

ROMERO, Juan; SANTOS SILVA, A. L. Gênero e masculinidades no pole dance: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Estudos da Homocultura**, [S. l.], v. 8, n. 23, 2025. DOI: 10.29327/2410051.8.23-12. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/rebeh/article/view/18249>. Acesso em: 3 jul. 2026.

ROSENBERG, M. (1965). **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press.

SBICIGO, J. B., Bandeira, D. R., & Dell'Aglio, D. D.. (2010). **Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna**. *Psico-usf*, 15(3), 395–403. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000300012>

SCOTT, Joan. **Gênero: uma categoria útil de análise histórica**. Educação & Realidade, v.20, n.2, jul./dez. 1995. <https://seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/view/71721>. Acesso em: 03 jul. 2026.

STOCKDALE, M. S. 1993. **The role of sexual misperceptions of women’s friendliness in an emerging theory of sexual harassment**. *Journal of Vocational Behavior* 42 (1): 84-101.

STOCKDALE, M. S., and A. Vaux. 1993. **What sexual harassment experiences lead respondents to acknowledge being sexually harassed? A secondary analysis of a university survey**. *Journal of Vocational Behavior* 43 (2): 221-34

STUNKARD AJ, Sorensen T, Schulsinger F. **Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness**. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven Press; 1983. p. 115-20

TOGNETTI, Enriete; FALEIROS, Danilo. **“Coisa de gente doida”: por que a terapia ainda é vista com preconceito?**. São Paulo: Uol Viva Bem. 2018. Disponível em: <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/imprensa/hospital-na-midia/coisa-de-gente-doida-por-que-a-terapia-ainda-e-vista-com-preconceito>. Acesso em: 18 set. 2025.

TUCHERMAN, Sonia E. **Autoestima**. São Paulo: Editora Blucher, 2019. E-book. ISBN 9788521214847. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788521214847/>. Acesso em: 30 set. 2025.

WEAVING, C (2020). **Sliding up and down a golden glory pole: Pole dancing and the Olympic games**. *Sport, Ethics and Philosophy*. Epub ahead of print 14 May.

WHITEHEAD, K; KURZ, T (2009). **Empowerment and the pole: A discursive investigation of the reinvention of pole dancing as a recreational activity**. *Feminism & Psychology* 19: 224–244.

WOOD, Gary W. **A psicologia do gênero**. São Paulo: Editora Blucher, 2021. E-book. ISBN 9786555062168. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555062168/>. Acesso em: 24 mar. 2025.