

POLE DANCE: UM OLHAR SOBRE A PRÁTICA ENQUANTO DANÇA, ARTE E ESPORTE E SEUS IMPACTOS POSITIVOS NA SAÚDE SEXUAL DAS PRATICANTES

LESCRECK, Marina¹
SANTOS, Mariana Silva dos²
PEREIRA, Fabiana Kadota³

RESUMO

O Pole Dance recreativo é uma atividade física completa que traz diversos benefícios para a saúde das praticantes. Sua prática constante prepara e tonifica o corpo de forma natural e saudável, sendo uma excelente opção de exercício. O Pole Dance cresceu muito nas últimas décadas, ganhando relevância na mídia e em eventos esportivos e abrindo espaço para a profissionalização na modalidade. As aulas de Pole Dance envolvem treinos de condicionamento físico, capacidades coordenativas e expressão artística. As possibilidades que o Pole Dance oferece são bastante abrangentes, sendo uma prática cativante para os mais variados públicos. Em seu formato moderno, o Pole Dance apresenta-se em algumas variações, como o Pole Sports e o Exotic Pole. O exercício do Pole Dance favorece a imagem corporal positiva e relações construtivas entre a atividade física e o bem-estar psicológico. Estudos sugerem que o Pole Dance recreativo promove o empoderamento feminino, ajudando na desconstrução de padrões de beleza, subvertendo as expectativas estéticas e reforçando a autoconfiança das mulheres. Este trabalho mostrou que a dança no Pole é muito versátil e pode ser considerada arte, dança e esporte. Foram discutidos seus benefícios para a saúde sexual das mulheres que o praticam, concluindo que a quebra dos paradigmas patriarcais sobre sensualidade e feminilidade proporciona às mulheres a oportunidade de desfrutarem de sua natureza sexual e retomarem o domínio sobre seus corpos e seu prazer, transformando suas vidas e suas relações com seus corpos.

Palavras-chave: Pole Dance. Sexualidade. Saúde Feminina. Empoderamento. Feminismo.

1. INTRODUÇÃO

O Pole Dance é uma atividade física divertida, desafiadora e exótica que traz comprovados benefícios para o corpo e mente das praticantes. Das antigas práticas orientais e rituais europeus de danças folclóricas aos clubes de strip-tease na América

¹ Aluna do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso Bacharel em Educação Física. RU: 1817254

² Professora Coorientadora no Centro Universitário Internacional UNINTER.

³ Professora Orientadora no Centro Universitário Internacional UNINTER.

do Norte, o Pole Dance percorreu um longo caminho até se transformar em um esporte oficialmente reconhecido pela Global Association of International Sports Federation (GAISF). Nos últimos anos o Pole Dance cresceu muito e ganhou cada vez mais relevância na mídia e em diversos eventos esportivos. A procura por escolas e estúdios de Pole Dance também cresceu dramaticamente, abrindo mais espaço para profissionais da área poderem atuar e desenvolver seu trabalho como artistas, atletas e instrutores.

Apesar do crescimento do Pole Dance e de sua popularização, o acesso a informações e pesquisas científicas sobre a modalidade ainda é escasso. Muitas pessoas acreditam que o Pole Dance é uma dança restringida a ambientes eróticos, o que é um equívoco. Infelizmente, ainda hoje existe um forte estigma na sociedade sobre a prática do Pole Dance. As Pole Dancers (praticantes da modalidade Pole Dance) ainda sofrem preconceito e são vítimas de comentários de cunho sexista, tendo sempre que explicar o que é o Pole Dance e justificar suas razões para praticá-lo. Algumas teorias “feministas” até mesmo acusam o Pole Dance de perpetuar a exploração sexual e objetificação do corpo feminino. Entretanto, relacionar exploração sexual à comunidade moderna de Pole Dance recreativo sem pesquisar e entender do que realmente se trata essa atividade libertadora, é desinformação.

A prática constante do Pole Dance prepara e tonifica o corpo de maneira natural e saudável, sendo uma excelente opção para as pessoas que desejam se exercitar de um jeito alternativo e diferente. As aulas de Pole Dance envolvem treinos de condicionamento físico, como força, flexibilidade e resistência, capacidades coordenativas como equilíbrio, ritmo e sincronização, além da propriocepção (consciência corporal), expressão artística e sensual. O trabalho físico é especialmente notável na prática do Pole Dance, o que torna a modalidade muito atrativa para as pessoas que buscam uma alternativa aos exercícios nos aparelhos de academia.

As possibilidades que o Pole Dance oferece são infinitas e isso torna a prática bastante abrangente e cativante para os mais variados públicos. A modalidade atualmente apresenta diversas vertentes, como o Pole Sport e o Pole Exotic. Quando praticado com fins competitivos por atletas de alta performance, o Pole Dance exige treinamento físico intenso e muita disciplina, como outros esportes de rendimento.

O Pole Dance promove a imagem corporal positiva, além de relações construtivas entre a atividade física e o bem-estar psicológico. A mulher que tem uma

imagem positiva de si mesma desenvolve maior domínio sobre seu corpo e sua sexualidade, perdendo a vergonha e o desconforto de se reconhecer como ser sexual. A sintonia da mulher com sua sexualidade é benéfica em todos os aspectos, pois sexo, autoestima e saúde da mulher estão intimamente ligados. Uma boa saúde sexual se reflete no comportamento e autoestima da mulher, prevenindo estresse, ansiedade e depressão.

Os efeitos físicos, fisiológicos e psicológicos dos exercícios no Pole ainda são pouco considerados na literatura científica, especialmente no que se refere a atletas de alto rendimento. O presente trabalho teve como objetivo a geração de conteúdo acadêmico sobre o Pole Dance e sua relação com a sexualidade feminina, apresentando diferentes abordagens e concepções que podemos encontrar do Pole Dance, contextualizando sua história até chegar na versão moderna da modalidade.

Foram analisadas diversas publicações acadêmicas relacionadas ao Pole Dance que, complementadas com as interpretações subjetivas da autora, resultaram no presente artigo, que teve o intuito de enriquecer a literatura sobre o Pole Dance e seus múltiplos significados, considerando os fenômenos socioculturais que colaboraram para o avanço e destaque da modalidade nas academias e estúdios. A autora buscou desmistificar a dança no Pole e oferecer um novo olhar sobre a prática e suas características que a tornam uma atividade única, que pode ser considerada arte, dança e esporte.

2. POLE DANCE ENQUANTO DANÇA, ARTE E ESPORTE

2.1 Contextualizando o pole dance

O Pole Dance atual evoluiu para se tornar uma modalidade artística e esportiva, praticada por meio de movimentos, truques, figuras e acrobacias em uma barra vertical através da força e fricção de diferentes partes do corpo – pontos de contato – em pegadas e travas, associados a uma diversidade de estilos de danças ao redor do Pole e no chão (floorwork). No entanto, até chegar ao que é hoje, o Pole Dance passou por etapas e adaptações que resultaram em seu formato contemporâneo praticado em estúdios e academias.

Ainda existem controvérsias sobre a origem do Pole Dance. Algumas teorias defendem que a prática teve início nos circos da Inglaterra nos anos de 1980 e outros

pesquisadores relacionam a prática do Pole Dance com tradições antigas da África, Europa, Índia e China. De uma forma geral, o Pole Dance tem sua origem primária associada a rituais e práticas antigas, como danças tribais africanas e danças folclóricas europeias que simbolizam a fertilidade, como por exemplo o Maypole, além da ginástica indiana Mallakhamb e o Mastro Chinês, das artes circenses.

Acredita-se que foi na década de 1920, quando as dançarinas Hoochi Coochi faziam suas performances em pequenas tendas nos Tour Fair Shows dos Estados Unidos, que o Pole Dance começou a se desenvolver em seu formato ocidental. Nos anos 50, o Pole se tornou prevalente na cena burlesca, sendo associado a danças sensuais e performances artísticas femininas.

Na década de 80 o Pole Dance passou a se popularizar no Canadá e nos Estados Unidos, principalmente nas casas noturnas de strip-tease. Por esta razão, o Pole Dance ficou amplamente conhecido pela sua característica sensual. Nesse período, as strippers desenvolveram e sistematizaram o Pole Dance.

Já nos anos 2000, o Pole deixou de ser uma atividade associada somente as boates noturnas e migrou para o mercado fitness, assim, diversos estúdios de Pole Dance começaram a se espalhar pelo mundo e a prática vem conquistando cada vez mais adeptas(os) desde então.

Whitehead e Kurk (2009) apud. Freitas (2009) afirmam que por volta do ano 2003 em diante foi sendo estabelecido, principalmente no ocidente, o Pole Dance “recreativo”, que consiste em aulas destinadas a melhorias cardiovasculares, diminuição de gordura, ganho de força e resistência.

Derivada do Pole Dance, a vertente Pole Sports foi oficialmente reconhecida como esporte em 2017 pela Associação Global de Federações Esportivas Internacionais – Global Association of International Sports Federations (Terell, 2017). Há campeonatos regionais, nacionais e internacionais que acontecem ao redor do mundo e une a comunidade do Pole.

Apesar das origens do Pole Dance terem grande influência do trabalho das dançarinas exóticas – que o sistematizaram e popularizaram no ocidente –, o Pole Dance que se manifesta hoje nas academias é uma combinação artística e atlética de tradições e danças antigas e modernas, incorporando acrobacias, exercícios de força, flexibilidade, equilíbrio, consciência corporal e, em algumas vertentes, movimentos sensuais que enaltecem as curvas e beleza do corpo feminino.

Com o avanço da prática do Pole Dance no mundo houve o desenvolvimento e ramificação da modalidade em diversas vertentes, para todos os tipos de pessoas e objetivos desejados. O Pole Dance apresenta hoje uma pluralidade em suas manifestações, podendo ser apresentado de forma atlética ou recreativa, esportiva ou sexy, acrobática ou dançante, e até mesmo combinações híbridas de suas variedades.

Como exemplos dos estilos resultantes das metamorfoses do Pole Dance, temos o Pole Sports, que é focado na execução técnica e regulamentada dos movimentos, truques e acrobacias, sem caráter sexual. Em campeonatos de Pole Sports, é expressamente proibida qualquer insinuação sexual. As (os) atletas de Pole Sports possuem rotinas de treinamento intenso e regrado, totalmente direcionado à performance esportiva, o que caracteriza um esporte de alto rendimento. Muitos campeonatos ocorrem anualmente, inclusive o Campeonato Mundial de Pole Sports.

Outra vertente de bastante popular atualmente é o Exotic Pole, em que a bailarina exhibe truques e acrobacias de alta complexidade sobre sapatos de salto alto, incorporados a movimentos dançantes e fluidos que podem ser mais apelativos ou sensualizados, com influência de danças como Stiletto, Frame Up, Tribal Belly Dance, Strip Plastic, Ballet e outras escolas de dança. A vertente sensual tem crescido exponencialmente e cada vez mais praticantes procuram esse tipo de aula em nas academias de Pole Dance, com objetivos de melhorar a performance física, soltar o corpo na dança, exaltar sua sensualidade e aumentar a autoestima.

Além das vertentes citadas, há outras diversas formas de praticar o Pole Dance, inclusive para o público infantil. As crianças tendem a adorar os exercícios e brincadeiras com a barra de Pole, em escaladas, giros e peripécias divertidas nas aulas direcionadas a esse público, comumente chamadas Pole Kids. É importante enfatizar que o Pole Kids nada tem a ver com sensualidade, sendo uma aula ministrada por profissionais competentes em educação infantil, bastante parecida com uma aula de Ginástica ou Ballet.

A questão da sexualidade feminina abordada neste trabalho é voltada para o Pole Dance praticado pelo público adulto. É notável que a procura pela vertente sensual do Pole Dance está cada vez maior, o que mostra que as mulheres estão se emancipando das opiniões conservadoras e buscam um contato mais íntimo e profundo com seus corpos e sua sensualidade.

2.2 Pole dance, sexualidade e empoderamento

Em todas as suas vertentes, o Pole Dance fortalece a autoestima da mulher e a valorização de suas qualidades individuais, promovendo a imagem corporal positiva. Grande parte do que torna o Pole Dance empoderador e feminista é o seu papel na quebra dos paradigmas da beleza e sensualidade, afastando as mulheres de suas crenças limitantes e dos julgamentos da sociedade sobre o corpo feminino, seu comportamento e sexualidade.

Por ser uma dança que surgiu nas casas noturnas, relacionada a strippers e profissionais do sexo, algumas pessoas veem o Pole Dance como uma prática antifeminista e objetificadora da mulher. No entanto, essa é uma visão muito rasa que desconsidera todos os benefícios que o Pole Dance recreativo proporciona para as mulheres que o praticam, sendo uma atividade que transforma vidas e contribui para o incremento da saúde sexual, autoimagem positiva e formação de vínculos sociais vitalícios.

Uma das características mais notáveis do Pole Dance que o torna tão chocante aos olhos leigos e conservadores é o traje utilizado durante a prática. As Pole Dancers dançam com poucas peças de roupas, quase sempre muito pequenas e que expõe bastante o corpo. Isso se dá pelo fato de que a técnica do Pole Dance é baseada na habilidade de controlar pegadas e travas através da fricção da pele na barra de Pole, criando pontos de contato que permitem a execução de lindos e complexos truques, manobras e movimentos. Portanto, a exposição da pele se faz necessária para que a bailarina/atleta consiga aderir à barra e realizar sua performance adequadamente.

Uma vez que as Pole Dancers se habituem com a exposição do corpo, fenômenos transformadores acontecem em seu interior. Elas aprendem que os corpos femininos de todos os tipos podem existir em suas imperfeições, em um espaço dominado por mulheres, sem preconceitos ou julgamentos. Através da vulnerabilidade compartilhada, as Pole Dancers comunicam umas às outras que todos os corpos são ideais, mesmo que estejam fora do padrão do que é socialmente aceito como belo. Ademais, percebem que são capazes de fazer coisas surpreendentes que desafiam a gravidade, enquanto sua pele exposta é o que permite a aderência na barra. Isso reconstrói e reforça relações de amor e gratidão pelos seus corpos, de modo que começam a testemunhar e reconhecer as coisas incríveis que podem realizar (JANE, 2018).

Outro importante fator a ser comentado é a natureza terapêutica da expressão da sensualidade, que aflora com a prática do Pole Dance. A prática do Pole desenvolve relações positivas das praticantes com seus próprios corpos, desfazendo a vergonha e o desconforto de se expor e redefinindo o que é um corpo sensual. Mata (2015) reforça que a sensualidade, apesar de relacionada ao ato sexual, é algo muito maior; diz respeito ao universo das sensações e aos prazeres proporcionados ao corpo através dos sentidos. Assim, uma existência percorrida de sensualidade intensifica a experiência da vida, com energia e vitalidade.

Atividades que trabalham a sensualidade são benéficas em diversos sentidos, principalmente para a saúde sexual da mulher. A saúde sexual envolve a integração de aspectos físicos, emocionais, intelectuais e sociais, que em conjunto enriquecem e promovem a personalidade, a comunicação interpessoal e o amor. O desconhecimento e o silêncio sobre a sexualidade feminina trouxeram às mulheres muitas angústias sobre seus corpos, reforçando os estereótipos e favorecendo a interiorização de padrões inalcançáveis (CRUZ, 2015), gerando inseguranças e vergonha do próprio corpo e resultando na diminuição do prazer sexual feminino. Assim, o exercício pleno da sexualidade é de grande importância para promover a qualidade de vida da mulher e sua emancipação.

O estudo de Dimler (2017) sobre Pole Dance e autoimagem positiva compartilhou a importância de as mulheres assumirem o poder sobre sua sexualidade e de estarem em sintonia com seus corpos, como meio de reconhecerem-se enquanto seres sexuais. As participantes do estudo relataram que “ser sexy” é um estado mental e que expressar a sexualidade independentemente de tabus sociais é libertador. Segundo a pesquisa, ao aderirem as aulas de Pole Dance, as participantes se tornaram mais confortáveis com sua sexualidade e expressão sexual em uma variedade de contextos, seja nas aulas de Pole, sozinhas ou com seus parceiros.

Robinson (2019) pesquisou o Pole Dance e sua relação com o feminismo na perspectiva da mulher negra, contribuindo para incluir óticas raciais nas discussões sobre sexualidade e libertação sexual da mulher através do Pole Dance. Seu estudo enfatiza que o Pole Dance é muito mais que uma “dancinha” para entreter os outros, lembrando que o Pole Dance, antigamente, chegou a simbolizar o status econômico, moral e social da mulher negra, agressão sexual e objetificação; já nos dias de hoje, se transformou em uma ferramenta para as mulheres de todas as raças reassumirem a posse do próprio corpo e sua sexualidade. Como uma forma de resistência à

repressão do corpo e da sexualidade da mulher, elas retomaram o controle e utilizam agora o Pole para um novo propósito, representando poder, autoconfiança e cura.

Muitas mulheres, em sua jornada no Pole Dance, aprendem a enxergar a beleza de seus corpos de formas que não haviam percebido antes. Durante a aula de Pole, nós passamos a aula inteira de frente para o espelho, treinando e desenhando lindas figuras e linhas com nossos corpos, que valorizam e enaltecem nossas curvas. Assim, as aulas de Pole Dance têm a tendência de serem um encontro de cada mulher consigo mesma e sua imagem, além do ritual coletivo em que as mulheres apoiam e nutrem umas às outras. É muito comum a aluna iniciar a prática frequentando aulas com muitas roupas, sentindo-se inibida, e alguns meses depois estar completamente à vontade para ir à aula vestindo peças pequenas e expondo sua vulnerabilidade, pois adquire confiança em si mesma e na comunidade de Pole Dancers.

No Pole Dance, o corpo exposto não é algo que objetifica ou envergonha; e sim a ferramenta correta, utilizada para exercer a arte com maestria e segurança. Mulheres de todas as idades, formas, tamanhos, raças, habilidades e identidades de gênero se reúnem com pernas e barrigas expostas na aula de Pole Dance. Exibir partes do corpo e detalhes que as mulheres geralmente aprendem a esconder, como celulite, estrias, flacidez e corpos não-normativos/dissonantes, ou características naturais que existem em corpos humanos e são consideradas imperfeições, pode ser desconfortável em um primeiro momento, mas depois torna-se libertador. Segundo Jane (2018), é exatamente essa exposição do corpo que desafia os padrões negativos de autojulgamento e *body shaming* (em português, vergonha do corpo), além de subverter as expectativas estéticas do corpo feminino.

A subversão de expectativas estéticas inalcançáveis e a resignificação do corpo imperfeito tornou o Pole Dance uma atividade empoderadora, que desconstrói padrões de beleza e resgata a autoestima e autoconfiança das mulheres, transformando suas vidas e suas relações com seus corpos. Mulheres que se relacionam com seus corpos de uma maneira positiva desenvolvem relações mais saudáveis com sua sexualidade, abrindo portais de acesso à liberdade sexual pela qual estamos lutando há séculos.

Além dos aspectos emocionais e psicológicos mencionados, destacam-se também os aspectos físicos e fisiológicos dos exercícios no Pole Dance. Enquanto a relação entre estilo de vida ativo e a diminuição no risco de desenvolvimento de doenças crônicas é bem compreendida, estudiosos alegam que atividade física pode

também aumentar o prazer e a performance sexual (KRUCOFF & KRUCOFF, 2000; STANTEN & YEAGER, 2003).

A pesquisa de Stanten & Yeager (2003) sugere que o exercício tem o potencial de aumentar o impulso e a satisfação sexual. Indivíduos que se exercitam regularmente tendem a desenvolver percepções mais positivas de si mesmos, satisfação com a própria aparência e com a saúde, percebendo-se como seres sexualmente atraentes e desempenhando assim sua sexualidade de uma forma mais confiante e prazerosa (KUMAR, 2003). Ademais, fatores como resistência física, tônus muscular e composição corporal melhoram o funcionamento sexual (KRUCOFF & KRUCOFF, 2000).

Stanton et. al (2018) identificaram vários aspectos do funcionamento sexual que podem ser melhorados através de exercícios agudos ou crônicos. Os exercícios agudos aumentam a excitação sexual fisiológica em mulheres, sendo a ativação do sistema nervoso simpático o mais provável mecanismo associado a esta relação, porém o papel dos hormônios e outras potenciais alterações fisiológicas que ocorrem com o exercício não podem ser descartados. Já os exercícios crônicos apresentam diversos efeitos indiretos no bem-estar sexual, como benefícios na saúde cardiovascular, humor e imagem corporal. Foram observadas melhorias na autoestima das mulheres adultas, baseadas na prática de exercícios e a satisfação corporal (MCAULEY, 1997; TIGGEMANN & WILLIAMSON, 2000). O exercício também é associado ao aumento da energia e diminuição da fadiga, que desempenham um papel positivo na sexualidade da mulher.

Por muito tempo a natureza sexual da mulher foi condenada e negada pelos costumes opressores de sociedades conservadoras e sistemas patriarcais, colocando o prazer feminino em um lugar de pecado. Com a popularização do feminismo e a emancipação da mulher, a prática do Pole Dance pode ser uma excelente oportunidade de trazer à tona a energia feminina das praticantes, valorizando aspectos da sensualidade e feminilidade e devolvendo à mulher o domínio sobre seu corpo e seu prazer.

O ato de matricular-se em uma escola de Pole Dance é um divisor de águas na vida de muitas mulheres. A sociedade patriarcal induz as mulheres à dependência emocional ou financeira de seus parceiros, colocando-as em função da família e do lar. O modelo familiar conservador e patriarcal reduziu a importância de a mulher cultivar sua individualidade e autonomia para fazer aquilo que deseja, construir sua

carreira profissional, escolher o que quer vestir e as atividades e hobbies que quer praticar. O Pole Dance é uma porta de entrada para a mulher se redescobrir enquanto potência para transformar sua realidade. A dança sensual desperta o arquétipo da Mulher Selvagem, adormecida em muitas de nós, e auxilia na construção de um alicerce sólido e firme para fortalecer as mulheres em sua jornada de autoconhecimento e ampliação do prazer.

Mulheres bem resolvidas e conscientes de sua força, inteligência, beleza e coragem se tornam seres mais aptos e confiantes para se libertarem de situações e hábitos destrutivos, como auto sabotagem, crenças limitantes, abuso de substâncias, relacionamentos tóxicos, procrastinação, dificuldade em se responsabilizar por sua própria vida etc. Historicamente, a mulher sempre foi inferiorizada e colocada em um patamar de servidão ao sexo masculino. Com o advento do feminismo e a luta pela equidade de gêneros, a participação ativa da mulher em todas as esferas da sociedade foi crescendo significativamente, e atividades como o Pole Dance são ferramentas formidáveis que atuam no fortalecimento da autoestima das mulheres, fator fundamental para sua luta e resistência, aproximando-as da autorrealização e restituindo seu direito sobre seus corpos e sua sexualidade.

3. METODOLOGIA

O presente artigo contextualizou a modalidade esportiva e artística Pole Dance e apresentou seus benefícios para a saúde sexual e geral da mulher. A pesquisa desenvolvida neste trabalho teve como objetivo contemplar o Pole Dance em perspectivas sociológicas, psicológicas, físicas e fisiológicas.

Trata-se de um trabalho de caráter teórico e interpretativo, realizado por meio de revisão bibliográfica associada a reflexões autorais, caracterizando uma pesquisa descritiva e exploratória, de abordagem qualitativa. Conforme Gil (2008), os estudos de característica exploratória são embasados por pesquisas bibliográficas, portanto o levantamento de dados bibliográficos constituiu grande parte deste trabalho e trouxe perspectivas diversas sobre o tema abordado.

Foi realizado o levantamento de dados e referências bibliográficas de países estrangeiros onde o Pole Dance é praticado de forma recreativa, possibilitando uma variedade de reflexões importantes sobre a prática e seus benefícios para a saúde geral da mulher. Foram pesquisados também artigos nacionais e internacionais que

tratam sobre a sexualidade da mulher. A pesquisa bibliográfica foi feita através de consulta no banco de dados do website Research Gate e dos repositórios digitais das Universidades Federais e Internacionais, dos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Ciências do Esporte, Psicologia, Sociologia e Jornalismo. As buscas foram feitas com as seguintes palavras-chave: pole dance, sexualidade, feminismo e saúde da mulher, nos idiomas inglês e português.

Enquanto pesquisa qualitativa, seus aspectos essenciais consistem no reconhecimento e análise de diferentes perspectivas, na variedade de abordagens e nas reflexões da pesquisadora a respeito de sua pesquisa como parte do processo de produção do conhecimento (Flick, 2004). Segundo Richardson (1985), a abordagem qualitativa de um problema é uma forma propícia para se entender a natureza de um fenômeno, e os estudos que utilizam a metodologia qualitativa podem compreender e classificar processos dinâmicos vividos por grupos sociais. Flick (2004) afirma que os métodos qualitativos consideram a comunicação dos pesquisadores com o campo da pesquisa. Assim, as observações, reflexões, sentimentos e impressões dos pesquisadores tornam-se dados em si mesmos, constituindo parte da interpretação sobre o tema.

Sendo uma pesquisa descritiva e exploratória, de abordagem qualitativa, para complementar os dados bibliográficos coletados em forma de artigos, dissertações, teses, livros e relatos públicos de profissionais e praticantes de Pole Dance, também foram consideradas as reflexões e apontamentos da autora, com constatações empíricas que se formaram ao longo de mais de dez anos de experiências no ramo de trabalho com Pole Dance e Artes Sensuais. Dessa forma, este artigo foi elaborado por meio de diálogos entre os referenciais teóricos e as observações empíricas da autora, no intuito de proporcionar maior familiaridade com a temática do Pole Dance e seus reflexos na autoestima e saúde geral das mulheres que o praticam como atividade recreativa ou artística, com foco na característica sensual da modalidade.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dança no Pole é muito versátil e pode ser considerada arte, dança e esporte. O Pole Dance em sua pluralidade se expressa em diversos formatos, para todos os gostos e tipos de corpos. O presente trabalho mostrou, através de diversas óticas, que o Pole Dance hoje não está mais vinculado estritamente a ambientes noturnos ou

clubes masculinos, podendo ser utilizado como uma excelente forma de lazer e atividade física.

Embora exista a vertente que explora o Pole Dance em sua expressão sensual com apelo erótico, há também o Pole Dance esportivo – Pole Sports, oficialmente reconhecido como esporte em âmbito internacional –, que conta com federações e confederações distribuídas por todo o mundo, com campeonatos que levam as atletas ao extremo de sua performance, sendo proibida qualquer insinuação sensual durante os campeonatos e eventos desta vertente.

Assim, a nível mundial, a modalidade está migrando das casas de shows noturnas para competições de alto rendimento, desafiando o tabu de ser uma prática exclusiva das strippers, embora enfatizemos que sua origem está sim relacionada as dançarinas exóticas, que desenvolveram e sistematizaram o Pole Dance. Os estudos de Whitehead e Kurk (2009) destacam que o lugar de origem do Pole Dance é a indústria do sexo, porém a prática ressignificada como forma de empoderamento, atividade física ou ginástica alternativa permite que a modalidade seja definida como uma forma de arte. Dessa forma, o Pole Dance não é uma atividade degradante e sim uma forma legítima de expressão artística.

O Pole Dance abre novas perspectivas para a Educação Física, pois é uma prática que pode ser utilizada pelo profissional de formas distintas (FREITAS, 2015) como preparação física, lazer, terapia, dança, expressão artística, entre outros. O Pole Dance recreativo é uma atividade de caráter polissêmico, podendo ser praticado por qualquer pessoa, seja adulto, criança, homem ou mulher, por apresentar diversas possibilidades, vertentes e treinamentos que respeitam a individualidade de cada um. Qualquer uma das vertentes mencionadas do Pole Dance é uma maneira surpreendente de transformar o corpo e a saúde. Força, resistência e flexibilidade são exemplos dos ganhos que a modalidade proporciona ao corpo físico. Além de ser uma prática de exercícios físicos, o Pole Dance também permite que as praticantes se expressem livremente através da arte e da dança, se tornando uma atividade ainda mais completa (RUBCIC, 2013).

A sensação de superar um medo ou conquistar um movimento muito desejado é extasiante e permite à mulher sentir-se poderosa e potente para enfrentar os desafios do Pole e da vida. Assim, a ideia de que o Pole Dance é degradante para as mulheres e serve somente para agradar homens é absolutamente equivocada e sem

fundamento. São opiniões emitidas por pessoas que claramente desconhecem a verdadeira essência do Pole Dance ou sequer o praticam.

Em uma sociedade dominada pelo patriarcado, em que o prazer feminino é negado e condenado, a mulher que dança e exprime sua sensualidade do modo que bem quer, empoderada e dona de si, é um ser revolucionário. O Pole Dance é uma prática que permite às mulheres resgatarem o poder sobre a sua própria sexualidade e seus corpos, harmonizando-se com seu feminino sagrado. Os impactos da prática do Pole Dance recreativo na saúde sexual da mulher são positivos, favorecendo a elevação da autoestima e proporcionando às mulheres empoderamento pessoal e coletivo, fator importante na luta feminista por liberdade e autonomia.

É importante destacar que este trabalho considerou o Pole Dance de uma perspectiva artística, atlética e recreacional, e seus benefícios para a saúde sexual das mulheres que o praticam como atividade física, hobby ou profissão. Há muito o que discorrer sobre o Pole Dance que é apresentado em clubes masculinos com apelo sexual e o que isso representa para as profissionais do ramo. A autora do presente estudo respeita e reconhece as dançarinas exóticas, strippers e profissionais do sexo como trabalhadoras dignas e sua forma de praticar o Pole Dance é tão válida como todas as outras, porém o Pole Dance praticado no contexto de remuneração financeira para conceder prazer sexual a terceiros não foi o foco desta pesquisa, pois seria tema para outro estudo devido a tamanha complexidade do assunto. A prática de Pole Dance a qual esta pesquisa se refere ficou limitada ao contexto recreativo, praticado em academias ou estúdios e apresentado em festivais, campeonatos e eventos esportivos e artísticos.

Por ser uma atividade esportiva relativamente nova, o Pole Dance é um vasto campo de estudo ainda em aberto e requer maior atenção dos pesquisadores. O olhar para a prática de Pole Dance enquanto dança, arte e esporte deixa um convite para futuras pesquisas explorarem o tema sob diferentes perspectivas.

Estudos sobre a sexualidade feminina em sua maioria ainda ficam muito limitados ao contexto de saúde reprodutiva. É necessário ressignificar a sexualidade da mulher e expandir o tema para o abranger uma sexualidade voltada não somente para a reprodução, mas também para o prazer e satisfação da mulher.

REFERÊNCIAS

- CRUZ, Isabel Cristina Fonseca da. Sensualidade, sexualidade e emancipação. Subsídios para a discussão sobre a subjetividade da mulher negra. **Boletim NEPAE-NESEN**, [S.l.], v. 12, n. 2, set. 2015.
- DIMLER, Ariel J; MCFADDEN, Kimberly; MCHUGH, Tara-Leigh. "I Kinda Feel Like Wonder Woman":An Interpretative Phenomenological Analysis of Pole Fitness and Positive Body Image. **J Sport Exercise Psychology**. 2017.
- FLICK, Uwe. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- JANE, Lady. **Are we empowered by pole dance?: How today's polers are turning feminism upside down**. 2018.
- KRUCOFF, Carol; KRUCOFF, Mitchell. Peak performance. *American Fitness*, 19, 32-36. 2000.
- KUMAR, Ashwin. What is the relationship between physical exercise and sexual desirability?. **Social inquiry**. 2003.
- MATA, João da. Erotismo, sensualidade & sexualidade como potências da vida. **Nin**, ed. 1, ano 1, p. 65-67, 2015.
- MCAULEY, Edward; Mihalko, Shannon L; BANE, Susan M. Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. **Journal of Behavioral Medicine**, 20. p. 67-83. 1997.
- RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. São Paulo: Ed. Atlas, 1985.
- ROBINSON, Brianna A. A Black Feminist Approach to Recreational Pole Dancing. University of California, Santa Barbara. Department of Feminist Studies - UCSB Undergraduate Research and Creative Activities **Journal publications**. 2019.
- RUBCIC, Lauren Kate. The Branding of Missfit: Using market research to strategically brand a pole dancing fitness company in a way that helps reshape the public's perceptions of pole dancing. **The Faculty of the Journalism Department California Polytechnic State University**, San Luis Obispo, 2013.
- RUSCELLO, Bruno; IANNELLI, Sara; PARTIPILO, Filippo; ESPOSITO, Mauro; PANTANELLA, Laura; DRING, Mary B.; D'OTTAVIO, Stefano. Physical and physiological demands in women pole dance: a single case study. **J Sports Med Phys Fitness**. 2018.
- STANTON, Amelia M.; HANDY, Ariel B.; MESTON, Cindy M. The Effects of Exercise on Sexual Function in Women. **Sexual Medicine Reviews**, Volume 6, Issue 4. 2018.

TERREL, Alex. Pole dancing officially made a sport and could now be included in the OLYMPICS. **The Sun**. 2017.

TIGGEMANN, Marika; WILLIAMSON, Samantha. The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. **Sex Roles**. 43. P. 119-127. 2000.

WHITEHEAD, Kally; KURZ, Tim. 'Empowerment' and the Pole: A Discursive Investigation of the Reinvention of Pole Dancing as a Recreational Activity. **Feminism & Psychology**, v.19(2), n.2, p. 224-244, 2009.