



Universidade Federal de Viçosa
CCH - Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
DAH – Departamento de Artes e Humanidades
Curso de Graduação em Dança

Mariluz Ludovico da Silva

CONHECER A SI MESMO: investigação da autoestima no contexto do pole dance

VIÇOSA – MINAS GERAIS

2022

Mariluz Ludovico da Silva

CONHECER A SI MESMO: investigação da autoestima no contexto do pole dance

Monografia apresentada ao Departamento de Artes e Humanidades da Universidade Federal de Viçosa como requisito parcial para a conclusão do Curso de Bacharelado em Dança.

Orientadora: Profa. Dra. Juliana Carvalho Franco da Silveira

VIÇOSA – MINAS GERAIS

2022



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES

Campus Universitário – Viçosa, MG – 36570-900 – Telefone: (31) 3612 7300 - E-mail: dah@ufv.br

Assinatura da Banca Examinadora na Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso da estudante Mariluz Ludovico da Silva, matrícula 96087.

Título: **Conhecer a si mesmo: investigação da autoestima no contexto do pole dance**

Juliana Carvalho Franco da Silveira

Professora Juliana Carvalho Franco da Silveira (Orientadora) – DAH – UFV

Evanize Kelli Siviero Romarco

Professora Evanize Kelli Siviero Romarco – DAH – UFV

Laura Pronsato

Professora Laura Pronsato – DAH – UFV

Viçosa, 06 de dezembro de 2022.



RESUMO

A procura pela prática do pole dance no Brasil tem crescido com o tempo, devido ao aumento da sua divulgação em diferentes mídias como as redes sociais, por exemplo. Cada indivíduo procura a prática com um propósito diferente, seja para a manutenção da saúde, acompanhar algum conhecido ou para renovar a relação com o cônjuge. Enquanto praticante, observei em minha própria experiência, assim como em colegas e professores que, além da conquista de habilidades físicas, as pessoas se surpreendem com alterações positivas em sua autoestima ao longo das práticas. Diante disso, a pesquisa proposta neste estudo tem por objetivo compreender se a prática e o meio social do pole dance podem elevar a autoestima de seus praticantes. É uma pesquisa de natureza qualitativa, para a qual realizei revisão bibliográfica sobre autoestima, pole dance e relação entre eles. Foi também realizada pesquisa de campo no estúdio Pole Dance Training, em Vitória – ES, ocasião em que observei quatro aulas de pole dance e realizei entrevistas semiestruturadas com cinco praticantes, três professoras e duas alunas. Os dados advindos da pesquisa de campo foram analisados e articulados com o referencial teórico da pesquisa. O pole dance demonstrou ser, para as entrevistadas, um lugar de autocuidado e manutenção da saúde, além dos desafios da prática, vivenciados a cada aula, serem encarados como motivação para superação ou reconhecimento de limites. Por meio deste estudo, proponho contribuir para o enriquecimento da pesquisa sobre o pole dance, visto que a área é carente de material acadêmico.

Palavras-chave: Pole Dance; Autoestima; Autoimagem.

ABSTRACT

The demand for the practice of pole dance in Brazil has grown over time, due to the increase in its dissemination in different media such as social networks. Each person seeks the practice with a different purpose, whether to maintain a healthy life, accompany someone they know or to renew the relationship with the spouse. As a practitioner, I have observed in my own experience, as well as in colleagues and teachers that, in addition to the achievement of physical skills, people are surprised by positive changes in their self-esteem. Therefore, the research proposed in this study aims to understand whether the practice and the social environment of pole dance can raise the self-esteem of its practitioners. It is a qualitative research, for which a literature review was carried out on self-esteem, Pole Dance and the relationship between them. Field research was also carried out at the Pole Dance Training studio, in Vitória - ES, when I observed pole dance classes and carried out semi-structured interviews with five pole dance practitioners, three teacher and two students. Data from field research were analyzed and articulated with the theoretical framework of the research. Pole dance proved to be, for the interviewees, a place of self-care and health maintenance. In addition, the challenges of practice was seen as motivation to overcome the limits or as a recognition of them. Through this study, I propose to contribute to the enrichment of research on pole dance, since the area is lacking in academic material.

Keywords: Pole Dance; Self-esteem; Self-image.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – Mallakhamb	12
FIGURA 2 – Mastro Chinês	13
FIGURA 3 – Panfleto Frente	23
FIGURA 4 – Panfleto Verso	23
FIGURA 5 – Entrada do Estúdio	24
FIGURA 6 – Aula 22/08/2022 - Apoio a Carolina	29
FIGURA 7 – Aula 22/08/2022 - Apoio a Ubiracyra	29
FIGURA 8 – Aula 22/08/2022 - Apoio a Karina	30
FIGURA 9 – Entrevistada Thaís	39
FIGURA 10 – Entrevistada Carolina	41
FIGURA 11 – Entrevistada Tainá	42
FIGURA 12 – Entrevistada Karina	43
FIGURA 13 – Entrevistada Ubiracyra	45
FIGURA 14 – Movimento de Inversão	50

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DO POLE DANCE	11
2.1 Inspirações para a prática do pole dance hoje	11
2.2 Pole dance no Brasil	14
3 COMPREENDENDO A AUTOESTIMA	18
3.1 Autoestima e autoimagem	18
3.2 Autoestima no âmbito do pole dance	21
4 PESQUISA DE CAMPO: CONHECER A SI MESMO NO CONTEXTO DO POLE DANCE	23
4.1 O primeiro contato	25
4.2 Um novo universo	28
4.3 Autoestima no pole dance	34
4.4 Influência na autoimagem	38
4.5 Outros desdobramentos	45
4.6 Desfecho	51
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	52
REFERÊNCIAS	54
ANEXOS	57
1 Entrevista Semiestruturada	58
2 Parecer do CEP/UFV com aprovação da pesquisa	59

1 INTRODUÇÃO

A partir de experiência individual como aluna e, posteriormente, como professora, percebi que a prática do pole dance possibilita experiências relacionadas a mudanças na vida. Durante meus quatro anos de prática, pude acompanhar o desenvolvimento de alguns praticantes e observei que se tornaram pessoas mais confiantes e decididas, até mesmo no compartilhamento da vida externa ao pole dance.

Antes de entrar para o mundo do pole dance, tomar decisões era algo extremamente complicado, assim como valorizar minhas características individuais de personalidade e físicas. Ao adentrar o ambiente das práticas de pole dance, senti que o empoderamento feminino era evidente. O fato de ser um ambiente majoritariamente frequentado por mulheres, onde os corpos ficam mais expostos por conta do “uniforme” da prática – basicamente um top e um short colados ao corpo para permitir maior aderência da pele na barra de pole dance –, contribuiu para a percepção de minha autoimagem. Outro fator que observo é que, independente de hierarquias, percebi nos contextos que vivenciei uma forte expressão de apoio e suporte entre as pessoas.

Nas aulas que vivenciei sempre eram apresentados “movimentos” ou “figuras” – assim são chamadas as movimentações feitas na barra –, diferentes a cada dia, de acordo com a progressão de cada aluno, tornando-se uma constante os desafios a serem conquistados. Durante as práticas, experimentava um sentimento gratificante e elevação de autoestima, o que atribuo à observação de mudanças em minhas habilidades físicas e compreensão dos limites do meu corpo.

Diante disso, o objetivo da pesquisa foi investigar se a prática do pole dance e ambiente social podem provocar mudanças na autoestima de seus praticantes, a fim de contribuir para a reflexão de futuros pesquisadores e pole dancers¹.

A abordagem da pesquisa foi qualitativa por melhor se enquadrar na análise e interpretação do ambiente do pole dance e de seus praticantes, no que tange observar o comportamento dos participantes em um local pré-determinado, pois os:

estudos denominados qualitativos têm como preocupação fundamental o estudo e a análise do mundo empírico em seu ambiente natural. Nessa abordagem valoriza-se o contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente e a situação que está sendo estudada. [...] Os pesquisadores qualitativos tentam compreender os fenômenos que estão sendo estudados a partir da perspectiva dos participantes. Considerando todos os pontos de vista como importantes, este tipo de pesquisa “ilumina”, esclarece o dinamismo interno das situações, freqüentemente invisível

¹ Termo usado para os praticantes de Pole Dance.

para observadores externos. Deve-se assegurar, no entanto, a precisão com que o investigador captou o ponto de vista dos participantes, testando-o junto aos próprios informantes ou confrontando sua percepção com a de outros pesquisadores. (GODOY, 1995, p. 62 - 63).

Para tanto, como metodologia da pesquisa, articulei revisão bibliográfica sobre autoestima no contexto do pole dance com os dados da pesquisa de campo na qual observei aulas e realizei entrevistas para entender se a prática do pole dance e seu meio social contribuíram para a autoestima dos participantes deste estudo. Vale ressaltar que esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFV.

Para a revisão bibliográfica, Ferreira (2015), Gonçalves (2012) e Gonçalves (2021) foram referências importantes, pois seus textos articulam o universo do com o autoconhecimento observado em praticantes. Ferreira (2015) explora por meio de entrevistas a autopercepção de voluntárias sobre questões como autoestima e como o pole dance impactou suas vidas após iniciarem a prática. Gonçalves (2012) discute sobre a sexualidade feminina e como ir além do aspecto sensual atrelado ao pole dance. Gonçalves (2021) trabalha temáticas como corpo e gênero em discussão do empoderamento e feminilidades na prática do pole dance.

Diante da dificuldade de encontrar outras referências que abordam o tema da autoestima no contexto do pole dance, incluí estudos de Mosquera e Stobäus (2006) e Fraquelli (2008), que refletem sobre possíveis relações que podem alterar a autoestima e autoimagem dos indivíduos. Mosquera e Stobäus (2006) analisam a autoestima e autoimagem dentro do ambiente universitário, com alunos e professores, a fim de compreender as interferências na autorrealização e qualidade de vida dos mesmos. Fraquelli (2008) avalia os níveis de autoestima, autoimagem e qualidade de vida em um grupo de idosos que participam da oficina de Inclusão Digital do Projeto Potencialidade pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Outros autores complementam o material bibliográfico da pesquisa.

Para realizar a pesquisa de campo, observei aulas de pole dance durante oito dias em visita ao estúdio Pole Dance Training, em Vitória-ES. A escolha desse estúdio se deve ao fato de ser o local em que iniciei a prática de pole dance e por ser minha maior referência em dança até ingressar na universidade. Além disso, as experiências em dança nesse estúdio contribuíram para a escolha da graduação em dança na UFV.

Portanto, para compreender se a prática e o meio social do pole dance podem elevar a autoestima de seus praticantes, objetivo desta pesquisa, articulei a revisão bibliográfica sobre

autoestima no âmbito do pole dance com pesquisa de campo, o que foi importante para o estudo proposto, pois os sujeitos foram observados em seu ambiente natural. Nesse sentido, é interessante observar que:

Pesquisa de campo é um termo bastante comum entre antropólogos e sociólogos, que passaram a utilizá-lo na tentativa de diferenciar os estudos conduzidos em "campo", ou seja, no ambiente natural dos sujeitos, daqueles desenvolvidos em situações de laboratório ou ambientes controlados pelo investigador. Na designação "naturalística" também está implícita a idéia de que os sujeitos são observados em seu hábitat, de forma não-intervencionista (GODOY, 1995, p. 58).

A pesquisa de campo se caracteriza por realização da investigação do desconhecido e “é um esforço para estudar cientificamente os fenômenos que não são possíveis de experiências em laboratórios” (GUEDES, 1997 *apud* FERNANDES, 2012). Permite a coleta e registro de informações utilizando técnicas, como entrevistas, e se alinha de acordo com o objetivo do estudo (LAKATOS; MARCONI, 1995 *apud* FERNANDES, 2012). Importante considerar que, como comenta José Filho (2006 *apud* PIANA, 2009), o ato de se fazer uma pesquisa articula aspectos teóricos e metodológicos, para que a partir do embasamento teórico, o trajeto metodológico percorra apropriadamente a interpretação da realidade.

Como parte da pesquisa de campo, realizei entrevistas com 5 indivíduos praticantes de pole dance do estúdio Pole Dance Training, em Vitória – ES. Os participantes – 3 professoras e 2 alunas – se encontram na faixa etária de 27 a 40 anos e são praticantes de pole dance por, no mínimo, dois anos. As entrevistas foram semiestruturadas, com um roteiro de perguntas previamente planejado de acordo com o objetivo da pesquisa, mas com abertura para questões que surgiram ao longo da conversa com os entrevistados. As perguntas das entrevistas constam nos anexos desta pesquisa.

Para a realização das observações de aulas das alunas e professoras entrevistadas, foi utilizado o recurso do diário de bordo com o roteiro de observação para a coleta dos dados. Para esse roteiro, os dados a serem analisados foram: data e horário das aulas observadas, quem eram as professoras, identificação da aula pela vertente (Pole Arte, Exotic ou Sport) e seu nível (básico, intermediário ou avançado), quantos alunos estavam presentes e sua faixa etária, quantos alunos eram homens e mulheres, vestimenta, interações entre professor e aluno ou dos alunos entre si e estrutura da aula. A seguir, apresento a divisão da monografia em capítulos. O capítulo 2 contém uma contextualização histórica do pole dance, a partir da revisão de literatura. Apresenta também possíveis influências para o pole dance como é conhecido hoje e como é propagado no Brasil. O capítulo 3 reuniu informações que

esclarecem sobre o conceito de autoestima, como as variações na autoestima podem afetar a percepção de si, além de refletir sobre a autoestima no contexto do pole dance. O capítulo 4 apresenta a análise dos dados da pesquisa de campo, articulando-os com a revisão de literatura. Por fim, o capítulo 5 traz as considerações finais da pesquisa.

Por meio deste estudo, proponho contribuir para o enriquecimento da pesquisa sobre o pole dance, visto que a área é carente de material acadêmico.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DO POLE DANCE

2.1 Inspirações para a prática do pole dance hoje

Esta pesquisa tem o intuito de investigar sobre a prática e o ambiente social do pole dance como possíveis potenciais elevadores da autoestima e do autoconhecimento de seus praticantes. A motivação para esta pesquisa surgiu a partir de minhas experiências durante a prática do pole dance, e em diálogos com outros praticantes e/ou professores, que comentam sobre o antes e depois de suas vivências. Em seus relatos, a palavra autoestima frequentemente era citada.

O pole dance se caracteriza pela utilização de um equipamento, a barra vertical, geralmente de aço inoxidável ou ferro, com a qual o corpo interage através da dança, com acrobacias ligadas ao universo circense e da ginástica (OLIVEIRA, 2016). A barra vertical pode ser encontrada do tipo fixa, articulada, removível, desmontável, como palco, e ainda como estática e/ou giratória (GAIA POLE, 2020). Sua espessura varia de acordo com o objetivo da compra e do espaço que será instalado.

Na revisão bibliográfica para a escrita desta pesquisa, não foi possível encontrar uma origem definitiva do pole dance praticado hoje. Há muitas informações distintas sobre o surgimento da modalidade², no entanto, poucos materiais acadêmicos foram encontrados. De acordo com Ferreira (2015), Gaia Pole (2019), Gonçalves (2012), Gonçalves (2021) e Oliveira (2016), possíveis origens para a prática de pole dance são a *Mallakhamb* na Índia, o Mastro Chinês e o *Tour Fair Shows* nos Estados Unidos da América.

Ao desmembrar a palavra *mallakhamb*, temos “*malla* = homem de força, ginasta e *khamb* = poste” (GAIA POLE, 2019). A prática do *mallakhamb* é composta por movimentos similares a um Yoga realizado em um mastro de madeira. É praticado pelo público masculino há mais de dois séculos, atualmente considerado um esporte. O *Mallakhamb* seria a referência mais antiga aproximada à prática do pole dance.

Foi utilizado por lutadores de luta-livre e militares como complemento do treinamento. A prática consiste em executar movimentos de equilíbrio, flexibilidade e força num poste vertical de madeira ou cordas. Exige agilidade, concentração, resistência física e cardiorrespiratória (GAIA POLE, 2019).

² A nomenclatura “modalidade” foi escolhida para o pole dance devido o uso no panfleto (Fig. 2) disponibilizado pelo estúdio Pole Dance Training (PDT), o campo da pesquisa.

Figura 1: Mallakhamb



Fonte: Disponível em: <https://mallakhambindia.com/media/>. Acesso em: 04 dez. 2022.

Mais adiante na história, o Mastro Chinês nasceu por volta do ano de 1800. De acordo com o site³ da Gaia Pole (2019), esta modalidade se tornou popular no ocidente devido ao Circo Imperial da China, e consiste em um mastro de ferro, forrado com material antiderrapante, emborrachado, que mede de 3 a 7 metros de altura, no qual são realizadas acrobacias. Para sua vestimenta, como o material emborrachado pode causar queimaduras, é necessário o uso de calças compridas e às vezes é necessário blusas de manga longa para proteção do praticante.

³ Disponível em: <https://news.gaiapole.com/historia-do-pole-dance/>. Acesso em: 07 jun. 2022.

Figura 2: Mastro Chinês

Fonte: Disponível em: <http://www.maispoledance.com.br/historia-do-pole-dance-chinese-pole/>. Acesso em: 04 dez. 2022.

Um pouco mais adiante no tempo, os *Tour Fair Shows* eram viagens com itinerário predeterminado nos Estados Unidos, feitas pelo público feminino a fim de entreter os soldados em campo, na década de 1920. Sob uma tenda circense, utilizavam o mastro central de sustentação para apresentações envolvendo mais dança e sensualidade (GONÇALVES, 2021). Nesse período, o envolvimento com o mastro se tornou mais erótico, e foi denominado de *Hoochie Coochie*, nome que se originou do movimento de quadril que as bailarinas faziam (GAIA POLE, 2019). Durante a pesquisa de imagens, devido aos *Tour Fair Shows* serem realizados na década de 1920, não encontrei uma imagem que os representasse fielmente. Por esse motivo, não incluí neste estudo.

As possíveis inspirações para o pole dance estão ligadas à ginástica, e “apesar das acrobacias de força do pole dance terem suas origens em atividades muito antigas de diferentes povos, foi através da dança que ele acabou se popularizando” (GAIA POLE, 2019). Uma trajetória que iniciou nas tendas circenses foi levada para bares e casas noturnas.

Para execução das aulas da modalidade, a vestimenta necessária geralmente é top e short, pois o contato da pele com a barra é primordial para fazer as “travas”, que são as

maneiras de se prender o corpo à barra. Não há um padrão, cada vertente⁴ do pole dance pede um vestuário diferente, além de levar em consideração o conforto do praticante.

2.2 Pole dance no Brasil

De acordo com Nóbrega (2011, *apud* GONÇALVES, 2012), a precursora do pole dance no Brasil é Elisângela dos Reis, que praticava na Argentina. Além da precursora, encontramos outros nomes relevantes que merecem destaque, como Grazzy Brugner, que fundou o primeiro estúdio de pole dance no Brasil e foi a primeira a levar o pole dance para o meio acadêmico, em universidades do Paraná. Outro nome brasileiro importante é o da Vanessa Costa como a fundadora da Federação Brasileira de Pole Dance (FBPOLE).

O pole dance tem sido praticado no Brasil de forma crescente. Por ser ainda uma atividade recente – cerca de 15 anos desde suas primeiras aparições no país com Elisângela dos Reis – a divulgação da mídia televisiva sobre o pole dance e estúdios pode aumentar a procura pela prática. Porém ainda é pouco estudado no meio acadêmico, o que justifica a importância desta pesquisa.

Ainda em relação à história do pole dance no Brasil, a Federação Brasileira de Pole Dance⁵ (FBPOLE) foi fundada em 2009. Graças a FBPOLE, organizou-se diversos campeonatos de escala mundial com sede no território brasileiro como a *I Pole World Cup* (I Copa do Mundo de Pole Dance) realizado em 2011, e o *Pole Panamerican* (I campeonato panamericano do mundo) realizado na feira *Arnold Classic Brasil* em 2013 (FBPOLE)⁶. O campeonato mais recente é o Gaia Pole International Championship, que aconteceu nos dias 29 à 31 de julho de 2022 em Joinville, Santa Catarina.

Além de campeonatos, também são realizados eventos relacionados ao pole dance como o I Encontro Brasileiro de Pole e Danças, realizado em junho de 2022, que reuniu oficinas e apresentações das artes do Teatro, Dança e Pole Dance em Belo Horizonte, Minas Gerais (FMPD)⁷. Nessa mesma cidade ocorre o Festival Mineiro de Pole Dance (FMPD), evento dedicado a ser uma mostra artística, por “um desejo de abraçar toda a multiplicidade do pole dance brasileiro” (FMPD)⁸.

⁴ A nomenclatura “vertente” foi escolhida para nomear as subdivisões dentro do pole dance, termos usados também pelas autoras Gonçalves (2012) e Gonçalves (2017) e serão melhor explicadas na seção 2,2.

⁵ Disponível em: <https://www.fbpole.org.br/index>. Acesso em: 3 jan. 2022.

⁶ Disponível em: <https://www.fbpole.org.br/index>. Acesso em: 3 jan. 2022.

⁷ Disponível em: <https://mineiropoledance.com.br/>. Acesso em: 13 jul. 2022.

⁸ Disponível em: <https://mineiropoledance.com.br/>. Acesso em: 13 jul. 2022.

Os praticantes de pole dance podem ter encontrado dificuldades na expansão da prática no país devido ao histórico dessa modalidade ser ligado a danças em casas noturnas e ao preconceito social relacionado a esses ambientes. Para lidar com essa situação, acredito – pelas histórias e depoimentos que ouvi ao longo de minhas vivências no contexto do pole dance – que foram desenvolvidas subcategorias, conhecidas como vertentes, a fim de acolher mais pessoas interessadas pela prática. Ao realizar esta pesquisa, encontrei poucos estudos específicos sobre as vertentes, que as confirmem e definam sua existência, comportamento mais presente por transmissão social, de forma oral. Estas vertentes são nomeadas como Pole Exotic, Pole Sport ou Fitness e Pole Art.

O Pole Exotic busca a exploração da sensualidade e o corpo exótico, “costuma exigir o uso de salto em suas apresentações, costuma conter também elementos de *floorwork* – como são chamadas as acrobacias de chão” (GONÇALVES, 2017, p. 15).

Já o Pole Sport ou Fitness, de acordo com Gonçalves (2012) é o mais difundido no mundo todo, pois esteve diretamente relacionado com a tentativa de desvincular sua imagem de casas noturnas, e trazer ao público uma atividade física pelos seus benefícios. Essa vertente explora mais o lado acrobático da modalidade com a execução técnica dos movimentos como combos, transições e quedas⁹.

O Pole Art, “apresenta enquanto característica principal a pesquisa cênica, exploração do espaço cênico, construção dramaturgica e relação com o público” (OLIVEIRA, 2016, p. 21) e, pelo meu ponto de vista, se assemelha a práticas de composição em dança em que há uma coreografia fluida, figuras conectadas umas às outras, estrutura de movimentos na barra e solo, construção de narrativa¹⁰ e liberdade de expressão através do corpo. Para esta vertente há atenção maior para o contexto ou narrativa a ser expressa na coreografia “e incorpora elementos de jazz, ballet clássico e contemporâneo” (GONÇALVES, 2017, p. 15). O objeto, a barra, nesse lugar se torna a “extensão do corpo” do dançarino. Como visto durante minha graduação em dança, o objeto não deve ser apenas parte do cenário e esquecido, o que não acontece com a barra de pole dance, por exemplo, que está em contato frequente com o dançarino em sua narrativa.

Ao refletir sobre minhas experiências dentro da modalidade, observo que abordo o pole dance como uma manifestação artística da dança, pois ele engloba a expressividade, a

⁹ “Combos são vários movimentos executados em rápida sequência, transições são trocas de movimentos para outros performadas mais lentamente e quedas são alguns movimentos em que se solta temporariamente uma trava criando a ilusão e, também a real possibilidade de que a *pole dancer* vai cair. Alguns movimentos de queda terminam propositalmente com a *pole dancer* fora da barra, tais como mortais” (GONÇALVES, 2017, p. 15).

¹⁰ Narrativa nesse contexto está relacionada ao enredo que o artista quiser contar a partir de sua coreografia.

relação do corpo com o objeto, espaço e aspectos culturais. No processo de criação, pode ser desenvolvida a relação corpo/música (através do ritmo, melodia ou harmonia da música com movimentações corporais), a preocupação estético-visual na performance do corpo, a temática ou narrativa a ser expressa pela coreografia, assim como o figurino, o cenário, elementos cênicos e as reações que se deseja passar para o público.

Após pesquisas em redes sociais e na plataforma Google, descobri nomes de pessoas da dança envolvidas no pole dance. Tiago Gambogi¹¹, organizador do 1º Encontro Internacional de Pole e Danças, tem pós-graduação em Dança Contemporânea pelo The Place, Londres. Karen Cruz¹² foi por muitos anos bailarina clássica morando em Dubai, descobriu pole dance pela internet e investiu nos estudos dessa arte. Após seu retorno ao Brasil em 2016 fundou o estúdio The Flying Room, no Catete - RJ. Uma das autoras referência para este estudo, Andressa Oliveira¹³, licenciada em Dança pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, trabalha atualmente no estúdio Verticarte¹⁴ Pole Dance, Natal – RN.

Ao longo dessas pesquisas e das minhas práticas também pude perceber que, de um modo geral, o público feminino é o que mais pratica a modalidade. Nesse sentido, durante as entrevistas, o termo sororidade foi citado. Lamazales (2021, p. 17) observa que sororidade é “designado ao sentimento de solidariedade e irmandade feminina e utilizado por mulheres que participam do movimento feminista, sugerindo união, laços de irmandade, respeito e luta pela igualdade de gênero”. Assim, o ambiente do pole dance, pela reunião do público feminino, pode proporcionar e fortalecer esse sentimento.

O pole dance como conhecido atualmente se tornou uma atividade de constantes desafios durante as aulas, dificuldades como encarar seu próprio corpo de diferentes ângulos e posições, constante visualização de seu próprio corpo pela observação no espelho, além da experimentação de movimentações em interação com um objeto, a barra de pole dance, que podem não se encontrar no cotidiano fora dos estúdios. Os desafios se caracterizam pelas dificuldades físicas da atividade, por se tratar de movimentos fora do chão, assim como o desafio de ter confiança em si para que seu corpo esteja firme para completar a figura proposta e se manter em segurança contra quedas.

Por experiência individual, presenciei momentos durante aulas que proporcionaram autorreflexão quanto minha própria capacidade e possibilidades de movimentação que foram descobertas pela prática do pole dance. Os desafios proporcionaram oportunidade para

¹¹ Disponível em: <https://spcd.com.br/verbete/tiago-gambogi/>. Acesso em: 13 jul. 2022.

¹² Disponível em: <http://artecult.com/pole-dance-com-karen-cruz/>. Acesso em: 14 jul. 2022.

¹³ Disponível em: <http://lattes.cnpq.br/6167252156563984>. Acesso em: 14 jul. 2022.

¹⁴ Disponível em: <https://www.instagram.com/verticartepole/>. Acesso em: 14 jul. 2022.

autorreflexão sobre capacidade ou não de execução de movimentos e/ou figuras, sobre a compreensão de quais obstáculos poderia ultrapassar e os limites que precisam ser respeitados.

Após essa contextualização histórica do pole dance e sua vinda para o Brasil, a seguir, apresento o sentido do conceito de autoestima para esta pesquisa.

3 COMPREENDENDO A AUTOESTIMA

Neste capítulo contextualizo o sentido de autoestima para esta pesquisa. Para tanto, na seção 3.1, abordo os conceitos de autoestima e autoimagem e, na seção 3.2, abordo o conceito de autoestima no contexto do pole dance.

3.1 Autoestima e autoimagem

O termo autoestima muitas vezes é usado no cotidiano, porém sem uma definição clara. Com base em autores como Mosquera e Stobaüs (2006), Fraquelli (2008), Godinho (2018) e Montenegro (2014), farei uma contextualização do sentido de autoestima nesta pesquisa.

Mosquera e Stobaüs (2006, p.85) comentam que:

A auto-estima é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem sobre si mesma, uma percepção avaliativa sobre si próprio, uma maneira de ser, segundo a qual a própria pessoa tem idéias sobre si mesmo, que podem ser positivas ou negativas. Não é estática, pois apresenta altos e baixos, revelando-se nos acontecimentos sociais, emocionais e psíquico-fisiológicos (psicossomáticos), emitindo sinais detectáveis em vários graus.

Mosquera e Stobaüs (2006) colocam a percepção avaliativa sobre si mesmo como não sendo um comportamento estático, ou seja, como um comportamento que acontece de modo contínuo. Sua alteração pode ser desencadeada por acontecimentos externos e/ou internos, o que causaria a elevação ou diminuição da autoestima.

Para chegar a uma percepção avaliativa sobre si próprio, há reflexão sobre suas atitudes, pensamento crítico, capacidades, incapacidades e sobre reações a dificuldades. Pode-se considerar que os diferentes aspectos que colaboram para a construção de um indivíduo, como saberes, crenças, valores morais e éticos, entre outros, influenciam no comportamento para si e com os outros. Logo

Segundo autores possuir uma auto estima [*sic*] elevada significa se sentir confiante adequado a vida, é ter segurança e confiança em si próprio, é procurar a felicidade, não nos considerar superior nem inferior dos outros, é ser aberto e compreensivo, principalmente ser coerente e consequente consigo mesmo (BRANDEN, 1995; MOSQUERA; STOBAUS, 2006). Uma auto estima [*sic*] média significa se sentir adequado ou não, as vezes agir com sabedoria ou às vezes com a incerteza, já uma auto estima baixa é sentir se [*sic*] errado como pessoa, é não se aceitar da maneira que você é (BRANDEN, 1995 *apud* GODINHO, 2018, p. 10).

A autoestima estaria, então, relacionada ao modo como o indivíduo se sente, como sua autopercepção interfere na compreensão de si e do mundo a sua volta, assim como sua

percepção de quem é e quem gostaria de ser. Essa compreensão também afeta as relações interpessoais, pois a “auto-estima é formada pela imagem que cada pessoa tem de si mesma (auto-imagem) somada ao autoconceito, desenvolvido a partir de estímulos e informações que ela recebe de seu ciclo social” (SANTOS, 2001 *apud* FRAQUELLI, 2008, p. 24). No cotidiano, temos interações sociais de diversas naturezas – no trabalho, casa ou amigos – e essas interações podem contribuir para a autopercepção e autoestima.

Eventualidades da vida, seja por iniciativa pessoal (interna) ou por outras pessoas e objetos (externa), podem interferir na visão de mundo e de si e alterar o atual conhecimento individual. A prática do pole dance, como uma interferência externa, proporciona desafios que podem provocar momentos de autoconhecimento, pois atividades e reflexões que são realizadas além do que é vivido no cotidiano podem proporcionar oportunidades para autoanálise por outro olhar.

Alguns comportamentos sobre si podem definir se sua autoestima está elevada, mediana ou baixa. Pode-se dizer que:

[...] o sentimento de segurança e confiança em si mesmo, a procura incessante da felicidade, o reconhecimento das próprias qualidades sem maiores vaidades, admitir as próprias limitações, a coerência e o respeito para consigo mesmo e para com os outros, entre outras, são características ou traços de autoestima positiva (MOSQUERA; STOBAUS, 2008 *apud* MONTENEGRO, 2014, p. 25).

Portanto, esses pontos – segurança, confiança, reconhecimento das próprias qualidades, entre outros – são importantes para a conquista de uma autoestima positiva. Godinho (2018) apresenta uma pesquisa na qual avalia os efeitos da prática regular do pole dance sobre a autoestima e autoimagem de mulheres. Aplicou a seguinte Escala de Autoestima de Rosenberg (1965):

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) (GODINHO, 2018, p. 5).

Godinho (2018) notou que a entrada do universo do pole dance na vida das participantes da pesquisa gerou alterações na autopercepção. O questionário proporcionou um momento autorreflexivo quanto a como se enxergam e, como resultado, todas as praticantes demonstraram a autoestima de boa a elevada. Sendo assim, ao relacionar com os desafios presentes na atividade do pole dance – onde a execução dos movimentos traz sempre novidades para pessoas que não tem experiências circenses – a cada objetivo alcançado nas

aulas, a pessoa tende a se sentir mais confiante, segura de si e reconhece suas qualidades pelo feito. Logo, poderá ter então a sensação de gostar mais de si. A conquista de desafios pode proporcionar bem estar e colaborar para uma visão positiva de si.

Outro conceito citado nas referências sobre autoestima é a autoimagem.

A auto-estima é o quanto gostamos de nós mesmos, realmente nos amamos, nos apreciamos; auto-imagem é o quanto nos vemos, sabemos que somos capazes de, o como realmente somos. Ambas surgem no processo de atualização continuada na nossa interação em grupo, isto é, são interinfluências constantes que nos levam a nos entender e entender os outros, de modo o mais real possível (MOSQUERA; STOBÄUS, 2006, p. 84-85).

Fraquelli (2008, p. 24-25) comenta que a “auto-imagem pode ser caracterizada como o quadro que o indivíduo tem de si mesmo e é a chave que o ser humano tem para compreender seu comportamento e a consistência que ele oferece”. A autoimagem seria a construção de quem nós somos e quem queremos ser, e teria “[...] uma relação dialética entre o mundo internalizado pelo indivíduo e a construção social. Assim, o indivíduo constrói sua autoimagem continuamente através da interação que estabelece com outras pessoas.” (MOSQUERA; STOBÄUS, 2008 *apud* MONTENEGRO, 2014, p. 24). Nesse sentido, a interação contínua com outros praticantes de pole dance pode proporcionar inúmeras possibilidades de convívio, por reunir pessoas com aspectos sociais e econômicos diferentes.

A Auto-imagem surge segundo Mosquera e Stobäus [2006] da interação da pessoa com seu contexto social e é consequência de relações estabelecidas com os outros e para consigo mesmo. Os autores acreditam que desta forma, “o indivíduo possa entender e antecipar seus comportamentos cuidar-se nas relações com outras pessoas, aprender a interpretar o meio ambiente em que vive e tentar ser o mais adequado às exigências que lhe são feitas e que ele propõe para si mesmo. A AI [autoimagem] então é o (re)conhecimento que fazemos de nós mesmos, como sentimos nossas potencialidades, sentimentos, atitudes e idéias, a imagem o mais realista possível que fazemos de nós mesmos” (*apud* FRAQUELLI, 2008, p. 25).

Autoestima e autoimagem estão intimamente relacionadas, são dependentes uma da outra e refletem papéis sociais (PINQUART; SÖRENSEN, 2001 *apud* FRAQUELLI, 2008, p. 27-28). E, por serem dependentes uma da outra, a alteração de uma afeta a outra.

Em relação à reflexão sobre si, há outro pronto a se considerar sobre autoimagem, que é a questão da imagem do corpo. Segundo Capisano (2010, p. 255) a “imagem do corpo estruturaliza-se em nossa mente, no contato do indivíduo consigo mesmo e com o mundo que o rodeia. [...] A imagem corporal não é mera sensação ou imaginação. É a figuração do corpo em nossa mente”. A combinação dos fatores imagem corporal e autoestima pode transformar

o comportamento do indivíduo. A aceitação ou não de si interfere na tomada de decisões, na motivação e desempenhos em diversos âmbitos do cotidiano.

Podemos, então, considerar que a autopercepção engloba também a imagem corporal. Logo, o modo como uma pessoa se enxerga, depende da autoimagem, que pode influenciar diretamente a autoestima, pois, se a autoestima estiver baixa, pode ser que haja uma distorção da realidade percebida, o que pode proporcionar desconforto e autocobrança. A autopercepção, no âmbito do pole dance, deve englobar também um cuidado redobrado em relação à prática, por ser uma atividade que tem seus riscos e desafios específicos, como as quedas, a necessidade de flexibilidade, força, equilíbrio, entre outras habilidades.

Enfim, após esclarecer os conceitos de autoestima e autoimagem para esta pesquisa, na próxima seção foram investigadas relações dos mesmos com a prática do pole dance.

3.2 Autoestima no âmbito do pole dance

Como os dois conceitos, autoestima e autoimagem, estão relacionados ao comportamento e às interações sociais, dentro do universo do pole dance podem acontecer experiências que levam a alterações de como cada pessoa se relaciona com tais conceitos. O novo contato com a barra de pole dance pode tornar a vivência das aulas uma novidade para quem nunca experimentou a prática. A relação corpo-barra pode levar à compreensão dos próprios limites, qualidades e possibilitar ao praticante reconhecer-se de modo diferente do habitual, por ser uma constante novidade e exploração corporal. Outro fator importante na prática é o incentivo para ultrapassar os obstáculos, incentivo que pode vir dos professores, alunos e de si mesmo, o que pode resultar na sensação de gratificação.

Como não há pré-requisitos para se iniciar a prática, o pole dance pode incluir uma multiplicidade de corpos praticantes. Nesse contexto, cada um lida individualmente com suas dificuldades diante da barra, porém o apoio e segurança também chegam do grupo ali presente. “Por ter confiado em si mesma, por ter arriscado e por não ter desistido” (GONÇALVES, 2021, p. 16), a pessoa pode passar a se admirar pelo esforço, pela imagem formada nos espelhos e o bem-estar gerado.

Outro ponto a se considerar é que nas salas de aula em estúdios de pole dance há enormes espelhos espalhados, o que facilita a auto-observação dos praticantes e a visualização do que é proposto pelo professor em seus próprios corpos. O processo de repetição da exposição do corpo a si mesmo pode reforçar a compreensão de suas possibilidades diante dos desafios e de seu próprio empenho.

Ao refletir sobre o método de ensino da prática, observei que é constante a reprodução de “movimentos” ou “figuras” nas aulas. Essas figuras podem ser, em sua maioria, sugestões do professor, mas podem vir de imagens na internet que o aluno encontra e pergunta como efetuá-la. Gonçalves (2021, p. 9) comenta que “o prazer [...] só é possível mediante a sensação de superação de obstáculos que surge quando a disciplina da técnica é aplicada”. O momento de triunfo diante da dor e dificuldade do obstáculo se torna um evento, preenche o ambiente de alegria, e todos comemoram coletivamente com fotos, abraços e elogios.

Especialmente quando se confronta um mesmo “movimento” há algum tempo e se consegue superá-lo, o sentimento de bem-estar se potencializa. As fotos tiradas ficam como lembrança do momento criado, então recordar o torna ainda mais importante. O conjunto destes fatores se torna diretamente ligado à autoestima.

A prática do pole dance é encarada como uma atividade de autoconhecimento pois, no decorrer da prática a aluna passa a se conhecer melhor e se relacionar com o próprio corpo. Noção de autoconhecimento que borra a distinção entre corpo e mente. [...] Muitas das alunas iniciantes, principalmente aquelas que nunca praticaram alguma atividade física, às vezes se surpreendem com a própria flexibilidade ou força, com o que são capazes de fazer (GONÇALVES, 2021, p. 10).

Devido ao pole dance ser uma atividade física em uma relação vertical do corpo com a barra, faz-se distinto dos afazeres do dia a dia, logo descobrir novas habilidades é inevitável, o que também pode contribuir para a autoestima.

No próximo capítulo, apresento a pesquisa de campo realizada para este estudo, ocasião em que investiguei a relação das participantes da pesquisa, praticantes de pole dance, com a autoestima. Os dados da pesquisa de campo com a literatura de referência.

4 PESQUISA DE CAMPO: CONHECER A SI MESMO NO CONTEXTO DO POLE DANCE

Neste capítulo, apresento os dados da pesquisa de campo que realizei no estúdio Pole Dance Training (PDT), atualmente localizado na Rua José Celso Cláudio, nº 926, Bairro Jardim Camburi, em Vitória-ES. O motivo da escolha deste estúdio se deu pelo fato de ser o estúdio onde eu, autora, conheci e me apaixonei pela prática de pole dance e, onde, por aproximadamente quatro anos pratiquei e dei aulas.

Durante a pesquisa de campo, realizei entrevistas, visitei o estúdio e coletei materiais. Ao todo, foram cinco pessoas entrevistadas, três professoras e duas alunas. Foram realizadas três visitas ao estúdio – entre os dias 15 a 22 de agosto de 2022 – para a realização de entrevistas e observação das aulas ministradas pelas professoras e participação das alunas voluntárias da pesquisa, além de uma visita à residência de uma das professoras no dia 13 de agosto, que devido a uma lesão no ombro, não estava dando aulas de pole dance até a finalização desta pesquisa.

As entrevistas foram gravadas em áudio e posteriormente transcritas para que fosse possível a análise dos dados. Para as observações, foi utilizado um diário de bordo, no qual foram registradas informações como: estrutura da sala de aula, quantidade de alunos, quantos deles são homens e mulheres, faixa etária, vertente do pole dance e nível da aula.

O estúdio contém dois ambientes para aulas de diversas modalidades como: Pole Dance; Pole Sport; Pole Exotic; Poleografia; Chair Dance; Strip Plastic; Stiletto Dance; Dança do Ventre; Tecido Acrobático; Lira Americana; Flexibilidade; Hatha Yoga; Acro Yoga; Canto Coral.

Figura 3: Panfleto Frente



Fonte: Panfleto disponibilizado pelo estúdio PDT, 2022.

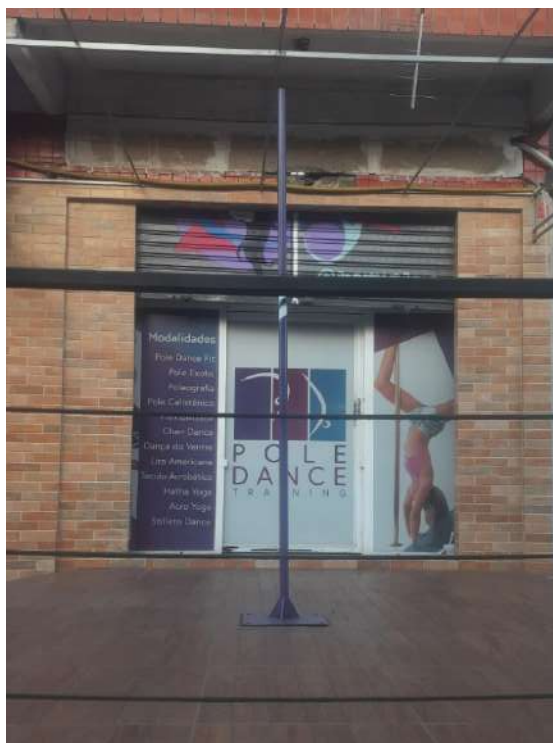
Figura 4: Panfleto Verso



Fonte: disponibilizado pelo estúdio PDT, 2022.

Logo na entrada (Fig. 3) tem uma varanda com uma barra de ferro pintada, o que chama a atenção das pessoas que passam pelo local. O primeiro ambiente está configurado para as aulas de pole dance; conta com nove barras, e na distribuição para a aula, uma delas é destinada para a professora e o restante para os alunos. São sete espelhos na parede de frente para as barras, grandes os suficientes para visualizar o corpo inteiro do chão até quase o ponto mais alto da barra.

Figura 5: Entrada do Estúdio



Fonte: Fotografia tirada pela autora, 2022.

O segundo ambiente é uma sala para outras diversas atividades propostas pelo estúdio como a Lira Americana, o Tecido Acrobático e o Yoga. Ali os instrumentos são removíveis, logo a sala pode ser aproveitada para diferentes finalidades. Para todos os ambientes do estúdio, há vários tatames disponíveis para manter a segurança dos praticantes nas aulas.

A primeira visita aconteceu no dia 13 de agosto de 2022 à residência da entrevistada Thaís, que, no passado, foi minha segunda professora no estúdio. A partir de suas aulas tive a oportunidade de explorar as possibilidades do uso da dança dentro do pole dance. A professora me incentivou a fazer minha primeira apresentação em uma das festas que

acontecem dentro do estúdio para os alunos e professores¹⁵, o que foi um momento marcante da minha trajetória, pois eu era mais tímida e não confiava no meu potencial, e essa experiência foi uma das inspirações para aumentar o meu interesse pela prática.

A segunda visita aconteceu no dia 15 de agosto de 2022 no estúdio pole dance Training. Tive a oportunidade de entrevistar as professoras Carolina e a Tainá, individualmente. As duas foram entrevistadas no segundo ambiente do estúdio e por fim acompanhei duas aulas da Carolina, uma definida como Pole Mix (todos os níveis) e outra como Pole Intermediário. A vertente trabalhada nessas aulas é o Pole Sport.

A terceira visita foi no dia 20 de agosto de 2022, também no estúdio. Observei a aula da professora Tainá, nomeada como *Pole on Heels* (Tradução livre: Pole com Salto Alto) que trabalha com a vertente do *Pole Exotic*.

A quarta e última visita aconteceu no dia 22 de agosto de 2022, também no estúdio. Foram realizadas 2 entrevistas, com as participantes Karina e Ubiracyra – ambas alunas – entrevistas cedidas no segundo ambiente do estúdio. Na ocasião, também observei a última aula do dia da professora Carolina, definida como Pole Intermediário, na vertente *Pole Sport*. Nessa aula, por coincidência, apenas as alunas voluntárias da pesquisa compareceram.

A seguir, apresento as seções deste capítulo, que serão dedicadas à análise e discussão das informações colhidas na pesquisa de campo e à articulação dessas informações com a revisão de literatura. As seções foram organizadas de modo a apresentar a análise e discussão de cada pergunta da entrevista, reunindo todas as respostas das entrevistadas. As perguntas para as entrevistas foram desenvolvidas a partir da revisão de literatura. Foram organizadas de modo a facilitar o entendimento do contexto da escolha pela prática do pole dance, assim como percepções sobre a modalidade, na busca por informações que pudessem auxiliar na compreensão e análise sobre a relação da autoestima das participantes com a prática do pole dance.

4.1 O primeiro contato

Para iniciar o diálogo, a primeira pergunta foi direcionada a conhecer o primeiro contato das participantes da pesquisa com a prática de pole dance e o que essa prática representa para elas atualmente. Tais perguntas tiveram como finalidade compreender as

¹⁵ Essas festas feitas pelo PDT são realizadas em datas comemorativas durante o ano, seja para celebrar o aniversário do estúdio ou festa de fim de ano. Contam com a participação voluntária de alunos e professores que se apresentam ou assistem a outras apresentações.

possibilidades e motivações das participantes para sua inserção na modalidade, o que poderia auxiliar na reflexão sobre os impactos da prática para a autoestima.

Assim como Ferreira (2015, p. 36) identificou diferentes motivações de suas entrevistadas para o primeiro contato com o pole dance como: “um convite inesperado de uma conhecida, uma matéria jornalística para o trabalho, a participação em uma despedida de solteira, fotos em redes sociais e até o incentivo do namorado”; nesta pesquisa ocorreu o mesmo. De acordo com os compartilhamentos, as principais motivações foram: busca por uma prática que desafiasse, interesse por atividade física para a manutenção da saúde, pela oportunidade de um estúdio que abriu próximo ao trabalho, convite de uma amiga e o fato de conhecer o pole dance através do filme *Striptease* com a atriz Demi Moore.

Entre alguns relatos, Thaís menciona que

No início era para sair da zona de conforto, para me desafiar, fazer alguma coisa nova. Depois ele já foi virando a minha zona de conforto né? Assim, não do conforto de mesmice, mas o conforto de me sentir bem num lugar. Eu costumo falar que é como se fosse a minha terapia (informação verbal)¹⁶.

O primeiro contato das entrevistadas, de modo geral, é percebido como novidade. Assim como a descrição de “sair da zona de conforto”, na fala de todas as voluntárias pode-se perceber que a prática do pole dance despertou interesse por ser uma atividade muito diferente do habitual de seus cotidianos, levando em consideração que a maioria das voluntárias não teve contato com o pole dance antes de entrar para o estúdio.

Observei em campo, que na metodologia de aplicação de aulas de pole dance no estúdio PDT, são apresentados movimentos e figuras novas em todas as aulas, sejam elas por proposta da professora ou até mesmo dos alunos que levam imagens e vídeos encontrados em redes sociais para poder reproduzir em aula. A internet, com suas redes sociais e plataformas digitais, demonstra ter um papel fundamental para a divulgação do pole dance.

Carolina compartilhou que, ao assistir a um vídeo na plataforma Youtube de uma mulher dançando pole dance, logo foi conversar com a mãe sobre encontrar um lugar para fazer essa prática. Ela iniciou no estúdio localizado na cidade de Vila Velha - ES, que atualmente é a segunda unidade do PDT, e coloca que “cada dia tinha uma coisa nova, e meu objetivo era fazer tudo o que aquela mulher fazia no vídeo¹⁷” (informação verbal)¹⁸. Por esse motivo se interessou pela prática. Outro motivo foi que tinha acabado de descobrir que tinha

¹⁶ Entrevista cedida à autora no dia 13 de agosto de 2022.

¹⁷ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=eaJ--Y-dmlo>. Acesso em: 01 nov. 2022.

¹⁸ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

colesterol alto, então, disse: “e aí eu precisava fazer atividade física pra diminuir esse colesterol e não queria ir para musculação” (informação verbal)¹⁹.

Tainá explicou que já tinha tido contato com o pole dance pela televisão e completou: “um dia abriu um estúdio de pole dance na frente do meu trabalho e aí eu achei que era um sinal. Já fui lá, gostei, fiz aula e foi isso. Foi assim que eu me interessei [...] e tudo que tem a ver com dança sempre me interessou” (informação verbal)²⁰.

Dando seguimento à pergunta, entre os diálogos sobre o que o pole dance representa hoje para as participantes, foi possível observar que a prática se tornou um lugar de autocuidado, espaço reservado para dar atenção a si mesma que representa uma parte importante da vida de cada participante. Karina enfatiza os benefícios para a saúde:

A saúde principalmente, saúde física e mental. A física porque coloca o seu corpo em movimento com vários tipos de estímulos, tanto com força, flexibilidade e coordenação motora. E saúde mental porque é onde eu me desestresso do dia a dia, das questões cotidianas. Quando eu estou muito ansiosa ou muito nervosa, o Pole me dá uma relaxada para seguir em frente (informação verbal)²¹.

As motivações apresentadas acima para a prática de pole dance – lugar de autocuidado, atenção a si mesma e benefícios para a saúde – podem ser relacionadas com um investimento na autoestima, pois a atenção a si e à própria saúde podem contribuir para uma melhor relação consigo mesma. Houve também um depoimento que fez relação direta com a autoestima e com a possibilidade de transformação pessoal a partir da vivência no pole dance. A entrevistada Ubiracyra comenta que a prática está relacionada com sua autoestima e que por esse motivo está viciada nas aulas. Já Thaís coloca que:

[...] para mim ele representa, hoje, [...] é uma parte do que eu sou entendeu? [...] Eu acho que depois que eu comecei, eu acho que existe uma Thaís assim, que era bem mais tímida, que não tinha tanta intimidade com o corpo, com o que meu corpo podia fazer e depois do pole é uma outra Thaís, que se abriu a outras possibilidades. Que eu fiquei mais forte, fiquei mais flexível. E aí é uma coisa que é legal porque não é também só corpo, é culturalmente né? Porque você se abre para as possibilidades daquela bolha que tem no pole né? Então, assim, muda completamente. Mudei completamente (informação verbal)²².

O depoimento de Thaís se relaciona com o que Ferreira (2015, p. 49) comenta quando observa que: “o diferencial não seria o esporte em si, mas o que ele proporcionou de

¹⁹ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

²⁰ Entrevista cedida à autora no dia 13 de agosto de 2022.

²¹ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

²² Entrevista cedida à autora no dia 13 de agosto de 2022.

mudanças na vida dessas mulheres, em como essas mulheres passaram a se ver a partir do momento em que iniciaram a atividade”.

4.2 Um novo universo

A partir da revisão de literatura para esta pesquisa, foi possível observar na pesquisa de campo o quanto as relações criadas dentro do estúdio de pole dance podem interferir na percepção de si. Nesse sentido, retomo os argumentos de Santos (2001 *apud* FRAQUELLI, 2008), quando explica que os estímulos e informações do ciclo social colaboram para a formação da autoestima. Assim, o novo ambiente de relações que o pole dance proporciona, pode ser visto como uma possibilidade de alteração da autoestima. Portanto, foi nesse sentido que incluí a pergunta sobre as relações entre alunos, professores e dificuldades enfrentadas ao longo da prática.

O início da prática do pole dance pode ser difícil, por ser uma atividade que coloca o corpo em uma organização espacial não habitual, em comparação com outras práticas mais presentes no dia a dia das pessoas. E, exatamente por esse mesmo motivo, Carolina se interessou tanto pela atividade a ponto de transformá-la em rotina no seu dia a dia. Outro ponto destacado pela participante está relacionado aos diferentes níveis de aprendizado que as pessoas chegam para fazer as aulas, e como isso se torna um desafio para o professor:

Aquele aluno que evolui muito rápido, a gente tem que tentar segurar as rédeas pra aprender as técnicas. E o aluno que tem dificuldade, é uma forma de você ver as conquistas diárias daquele aluno. Você vê que ele está conseguindo evoluir, e que coisas que ele achava que não era capaz, agora ele é capaz de fazer e é muito bom. Porque as vezes você está num dia muito ruim, mas todo mundo está ali animado na aula e você se anima. Então é uma coisa muito gostosa (informação verbal)²³.

Foi possível observar ao longo da pesquisa de campo como, ao mesmo tempo que as professoras precisam lidar com as individualidades dos alunos diante da facilidade ou dificuldade na prática, entre os alunos há uma relação de parceria e apoio. Nas aulas observadas, notei que após demonstração da professora do movimento que todos deveriam reproduzir, geralmente os alunos que estavam próximos auxiliavam ou pediam auxílio de colegas, para garantir segurança e confiança na reprodução ou no momento de desfazer²⁴ o movimento. Na aula do dia 22 de agosto de 2022, às 20h, a professora Carolina disse: “segura

²³ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

²⁴ A palavra “desfazer” dentro do âmbito do Pole Dance representa sair da trava do movimento ou descer da barra.

aí que eu vou soltar” no momento que estava desfazendo o movimento enquanto a aluna Karina estava dando o suporte (Fig. 4).

Figura 6: Aula 22/08/2022 - Apoio a Carolina



Fonte: Fotografia tirada pela autora, 2022.

Figura 7: Aula 22/08/2022 - Apoio a Ubiracyra



Fonte: Fotografia tirada pela autora, 2022.

Figura 8: Aula 22/08/2022 - Apoio a Karina



Fonte: Fotografia tirada pela autora, 2022.

Ao observar as aulas durante a pesquisa de campo e me lembrar das aulas que vivenciava, pude notar que é uma prática muito comum no estúdio, que todos os alunos se apoiem tanto fisicamente, ao dar suporte, quanto emocionalmente com palavras motivadoras para atingir resultados positivos. Nesse sentido, Gonçalves (2017, p. 29) afirma que “por mais que o pole dance seja um esporte individual, ele possibilita uma vivência coletiva experienciada nas aulas que se torna um fator importante no processo de construção do corpo e de cada aluna como *pole dancer*”.

Foi possível observar a importância da coletividade em todas as aulas assistidas e em comentários compartilhados pelas entrevistadas. Karina comenta que “a pessoa às vezes tenta um movimento difícil e não consegue fazer. Do nada consegue e todo mundo fica feliz porque conseguiu executar o movimento da aula” (informação verbal)²⁵. O incentivo simboliza interação das entrevistadas com outros alunos, e reforça o apoio e motivação dentro do que acreditam sobre o que o pole dance representa para elas. Como exemplo, Tainá coloca:

Eu percebo, como professora, a lição que tiro todas as aulas é que o básico é lindo, que o simples é lindo. Eu não preciso saber fazer coisas muito mirabolantes...[...] Então minha interação com os meus alunos é principalmente mostrar para eles que é, até ali onde ele está fazendo, já tem muita beleza naquilo. Que o que ele está

²⁵ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

fazendo é diferente, é bonito e tem que ter um significado pra ele (informação verbal)²⁶.

O mesmo acontece pela forte presença feminina no estúdio. Nas três aulas que observei em campo, houve apenas um aluno presente, enquanto o restante eram alunas. Constatei a dominância de praticantes mulheres, o que pode estar relacionado a fatores históricos do pole dance como os itinerantes *Tour Fair Shows* na década de 1920, em que o público feminino tinha por objetivo entreter os soldados. Notei também que a reunião do público feminino cria uma rede de apoio²⁷ entre as alunas. Gonçalves (2017, p. 29) coloca sobre essa relação feminina nos estúdios:

As alunas se veem o tempo todo e conversam sobre suas dificuldades em cada movimento, sobre seus avanços, sobre o que gostam e o que não gostam. Conversam também sobre elas mesmas, sobre suas experiências, suas vidas pessoais, relacionamentos, política, viagens, etc. É importante perceber que por se constituir como um espaço majoritariamente feminino, certos temas que são normalmente considerados tabus aqui são discutidos abertamente. Cria-se um espaço de discussões seguro²⁸ onde estas mulheres podem expor diversas questões pessoais e manter um diálogo que em vários outros espaços não teria como acontecer.

Thaís comenta sobre essa interação feminina no estúdio de pole dance:

A questão da sororidade dentro do estúdio é uma coisa muito, muito presente né? E porque às vezes você olha para alguém fazendo um determinado movimento que você não conseguiu você fala “ah, é assim que faz, então agora eu vou tentar. Se fulano conseguiu, eu consigo também”. Ou então você tem aquele suporte também da pessoa que te fala “não, você consegue” [...], vai te ajudar, vai te segurar (informação verbal)²⁹.

O estúdio pode se tornar um lugar de acolhimento entre mulheres, pois é um ambiente no qual pratica-se respeito e acolhimento ao próximo durante as aulas de pole dance.

O convívio social no pole dance demonstrou ser significativamente um fator que aproxima os praticantes entre si dentro do estúdio. A reunião de pessoas de diversas vivências, experiências, estudos, trabalhos, valores morais e éticos em um ambiente predominantemente feminino que incentiva o reconhecimento social dos indivíduos pode ser vista como um fator de motivação. Essa motivação pode ser influenciada por fatores: internos e externos.

²⁶ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

²⁷ Entende-se rede de apoio no Pole Dance como o lugar que as pessoas estão coletivamente apoiadas pelos outros integrantes do grupo, por interesses em comum ou motivação para superar desafios.

²⁸ A autora coloca que “um espaço seguro, no vocabulário feminista, é um espaço livre de opressões”(p. 29).

²⁹ Entrevista cedida a autora no dia 13 de agosto de 2022.

Os determinantes internos é caracterizado [*sic*] pela auto realização do indivíduo de conseguir algo, e também pelo reconhecimento social, assim lhe proporcionando orgulho e satisfação ao alcançar o objetivo almejado. Os determinantes externos são caracterizados pelos incentivos, dificuldades, e rendimento e o nível de motivação, a atratividade e a estimulação. Por incentivos entende-se como elogios, reconhecimento social que estão ligados com o resultado de uma ação. As dificuldades e problemas de realizar uma tarefa determina o nível de motivação do indivíduo, tarefas muito fáceis ou muito difíceis são desmotivadoras. O nível de motivação e a atratividade e estimulação estão relacionados a exercícios estimulantes que a pessoa tenha capacidade suficiente para executar com o mínimo de dificuldade, um bom ambiente para treinar, elogios também contam nesse aspecto (SAMULSKI, 2002 *apud* FERNANDES, 2012, p. 21).

É possível associar esses fatores para a motivação a outra questão observada durante esta pesquisa, que são os desafios. A prática em si, como mencionado anteriormente nesta seção, devido à nova disposição do corpo com objeto e espaço, pode ser desafiadora no primeiro contato. Ao reconhecer isso, trouxe a pergunta sobre como as entrevistadas se relacionam com as dificuldades da prática.

Ubiracyra entende que “toda vez que eu entro numa sala daqui do Pole que tem um movimento que eu não consigo fazer, pra mim é um desafio e eu vou tentando até conseguir. Eu sou é persistente” (informação verbal)³⁰. Persistir pode ser uma motivação, ao correlacionar as atividades em aula com desafios a serem conquistados.

Durante as entrevistas, foram apontados outros parâmetros que refletiram as dificuldades de cada participante. Karina encontra sua motivação ao encarar cada tentativa nas aulas como potencial de se conhecer e se relacionar com a superação ou não de metas.

Eu pratico hoje não como meta de competição, nada disso. Mas para eu me superar cada dia e dentro dos meus limites. E sempre tentando melhorar aos poucos, começando com metas baixas, tentando fazer o que dá, até conseguir os movimentos mais difíceis; ganhar força; flexibilidade. Então essa é minha relação, sempre com uma pequena vitória todos os dias, em todas as aulas (informação verbal)³¹.

Os desafios podem também gerar frustração, devido às diversas tentativas de realizar alguns movimentos, sem sucesso. Carolina reflete sobre os desafios:

São dois lados pra mim os desafios. O primeiro porque às vezes se sente muito frustrada. Você fica muito frustrada porque você está tentando fazer um negócio, eu tenho um movimento que demorei um ano pra conseguir fazer. E às vezes você vê outra pessoa fazendo, e a pessoa tem menos tempo que você na prática e faz em cinco meses o que você demorou um ano, dois anos pra fazer. Então a gente tem um lado frustrante, porém a gente tem um lado que “nossa sou uma vencedora porque

³⁰ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

³¹ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

eu consegui aquilo que estava difícil para eu fazer, eu consegui fazer e evoluir” (informação verbal)³².

Superar desafios demonstrou ser um comportamento motivador para as entrevistadas durante a prática do pole dance. Porém, Carolina comenta sobre a frustração de não conseguir executar um movimento. Por este ponto de vista, observo que os obstáculos da prática podem levar seus praticantes a experiências positivas e negativas e que ambas são parte importante de nossas vivências.

Nesse sentido, Mosquera e Stobäus (2006, p. 85), ao estudarem sobre a autoestima no âmbito da universidade, refletem sobre os reflexos de vivências positivas e negativas em relação à autoimagem:

o ideal seria poder chegar a sermos o mais objetivos possíveis, quer dizer, realistas, em relação à nossa pessoa, quer aceitando nossas qualidades boas, com a finalidade de poder cultivá-las, quer criticando-nos realisticamente em nossas limitações, e nossos defeitos, tentando superá-los.

Por mais que as entrevistadas passem por dificuldades na execução dos movimentos, que muitas vezes possam não obter um resultado positivo naquele momento, a reflexão sobre os próprios limites pode colaborar para uma construção mais realista de si. Aceitar que pode não conseguir superar um desses desafios do pole dance pode trazer a oportunidade de buscar por outros movimentos com os quais possam se identificar mais. Esses desafios compõem dificuldades físicas muitas vezes, porém Thaís comenta sobre o esforço mental também:

Os desafios vêm, né? Primeiro na questão física. O desafio é porque dói, é porque você tem que fazer muita força, é porque é muito difícil. E é um esforço tanto físico quanto mental, que você tem que pensar assim “ah é difícil, eu estou cansada, isso dói, mas eu vou tentar fazer de novo. Porque eu quero conseguir fazer aquilo”. É um desafio. Eu acho que nessa parte do âmbito social também, porque a gente quando começa a fazer coisas legais a gente quer postar. Ou então a gente fala que a gente está fazendo a prática e ela é muito estigmatizada né? [...] aí você acaba tendo que fazer mais uma desconstrução, pra não levar pra você o preconceito. Isso também foi bem desafiador. E hoje um dos meus desafios também, é que mesmo amando muito a prática, eu não posso fazer por causa da lesão (informação verbal)³³.

Identifiquei outro desafio durante a visita de campo, que seria a visão inicial de quando se começa no pole dance, que pode ser estigmatizada. A vertente do Pole Exotic, que devido o uso de salto alto, representa como o pole dance é visto por não praticantes, potencializa a feminilidade de modo sensual. Algumas participantes compartilharam que não

³² Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

³³ Entrevista cedida à autora no dia 13 de agosto de 2022.

se sentiam “capazes” de se sentir confortáveis e sensuais para praticar o Pole Exotic e como o fato de experimentar algo novo se tornava um desafio. Tainá considera que:

[...] o estar sensual já está na gente. O Pole ele só desperta isso, do mesmo jeito que de repente você vai fazer uma outra aula de dança de salão por exemplo, e você aprende a caminhar com mais elegância, você aprende a se sentir mais confiante, a fazer um floreio com o seu braço de um jeito mais bonito, isso já está em você. [...] aquela atividade só está despertando, “virando a chavinha”. Então é, tanto no Pole Sensual, quanto no Calistenico³⁴, quanto em qualquer outra arte, o desafio é você também se permitir, permitir se conhecer, conhecer seu corpo. Descobrir que você consegue fazer força com partes que você nem imaginava, desenvolver a consciência corporal, esses são os desafios. Mas eu acho que o principal desafio é você se permitir. Porque quando você entra aqui, no estúdio, você já não é mais a mesma pessoa, então você vai ter que abrir a sua mente, você vai ter que se permitir também entrar nesse universo. Porque não é só uma aula, é um universo. É aquela energia feminina poderosa (informação verbal)³⁵.

Interessante pensar no contexto do pole dance como um novo universo – com suas questões éticas, estéticas – no qual a coletividade está muito presente, assim como o apoio e respeito mútuos. Nesse universo, relações e interações com o ambiente podem proporcionar momentos de reflexão que podem ser transformadores, como pude verificar em minha própria trajetória e na pesquisa de campo.

4.3 Autoestima no pole dance

Nesta seção, aprofundarei a questão principal desta pesquisa, que é a relação da autoestima com o pole dance. Trago aqui a discussão sobre as percepções individuais das entrevistadas quanto a sua autoestima antes e depois de praticar pole dance.

Convidei as entrevistadas a compartilhar reflexões sobre si mesmas em relação a possíveis alterações na autoestima, antes e depois do início na prática do Pole Dance. Thaís coloca que:

Eu sempre fui muito tímida, muito retraída. Eu nunca gostei de usar... eu lembro que a primeira aula tinha que usar short curto, e o meu short curto era um short muito cumprido né para fazer a aula. Você já começa a "dar um baque" ali, que você tem que usar roupa curta, e eu sempre gostei [...] de usar camisa comprida. E o ideal é você ficar de top, porque você tem que ter o contato da pele. Então assim, de início, pra mim, eu ficava bem envergonhada, porque eu não tinha essas coisas trabalhadas em mim. Eu não gostava dessa exposição do meu corpo, da minha figura. Mas, depois disso foi melhorando. [...] Então, eu consegui descobrir em mim uma feminilidade que

³⁴ O Pole Calistenico usa os exercícios de Calistenia como referência, por ser uma atividade que usa o peso do próprio corpo para alcançar força e equilíbrio.

³⁵ Entrevista cedida à autora no dia 13 de agosto de 2022.

eu não sabia que eu tinha, porque eu sempre me achei muito brutona. [...] E eu descobri que tinha e que eu gostava disso. (informação oral)³⁶.

Interessante observar que, em seu depoimento, Thaís comenta que a timidez e vergonha nos primeiros momentos se transformaram em descoberta de aspectos de sua própria feminilidade. Thaís compartilha também que gostou de descobrir novas facetas de sua feminilidade, aspecto que pode ser relevante para a autoestima

Em relação à Ubiracyra, que também se sentia uma pessoa tímida antes do pole dance, observei que ela não se mostrava acanhada nas aulas, pois perguntava à professora sobre suas dúvidas, e também, em alguns momentos a professora sugeriu que os outros alunos a observassem para entender como fazer a figura ou movimento, por ter reproduzido mais rápido que o restante da turma. O fato de ser uma referência para a execução de figuras ou movimentos pode contribuir para a autoestima, ao gerar autoconfiança sobre suas ações.

Karina é uma das entrevistadas que acompanhei por mais tempo a trajetória dentro do pole dance, pois fazíamos aulas juntas. Ela era uma pessoa bem tímida, e comentou que a:

autoestima era zero, zero para negativo, era um desastre em cima de desastre. Na época que eu comecei a fazer pole dance, eu sofria com muita ansiedade e eu estava muito doente, eu ainda não compreendia os sintomas da ansiedade, tomava remédio, fazia tratamento, mas não resolvia. E o Pole foi uma forma que eu encontrei para poder escapar, de controlar minha ansiedade sem necessitar de remédios nem nada, mas que fosse saudável (informação verbal)³⁷.

Ao observar as aulas, notei que Karina se mostrou com maior liberdade para se expressar, tirar dúvidas, pedir apoio e apoiar os outros e pareceu se sentir confortável no ambiente. Todas essas mudanças geraram seu novo vínculo com o estúdio, como professora de Tecido Acrobático.

Carolina, por sua vez, demonstra outras relações com a autoestima. Ela afirma:

Eu sempre tive a autoestima alta. Só que eu tive um relacionamento, que foi um pouco traumático. Ele falava muito mal do meu corpo, eu era magra, muito magra e ele falava que eu era magra demais, que eu tinha que ganhar músculo. E aí quando esse relacionamento terminou, eu fiquei com isso na cabeça, falei 'Meu Deus do céu, eu estou muito magra, eu preciso ganhar músculo'. [...] Meu colesterol, apesar de eu ser magra, ele era bem alto. E aí com esse lance do colesterol eu falei 'Não, vou pro Pole'. E aí eu tava nessa transição de autoestima alta, e ao mesmo tempo a minha mente ficava me "brecando" por conta das vozes que eu ouvia ali falando que eu era magra demais. E aí o Pole começou a aumentar mais ainda a minha autoestima (informação oral)³⁸.

³⁶ Entrevista cedida à autora no dia 13 de agosto de 2022.

³⁷ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

³⁸ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

Em seu depoimento, podemos observar a relação entre saúde física e mental, e de que modo a prática do pole dance contribuiu para uma autoestima elevada, o que afetou seu ambiente cotidiano fora do universo do Pole. Sobre isso, Carolina completa que:

Hoje em dia, nove anos depois de praticar Pole, os meus amigos não me suportam. Porque a minha autoestima é muito elevada, e muito elevada mesmo. Porque com o Pole a gente tem mudança no corpo, é inevitável, a gente vai ter. Principalmente quando você pratica muito tempo. A gente vai ter mudança no corpo. É uma questão de trabalhar a imagem ali, é essa questão que eu falei com você, de ter um desafio e quando você consegue ultrapassar esse desafio, você vê que você tem aquela força e você fala ‘Nossa eu consegui. Eu sou capaz’. Aí a autoestima vai lá em cima. [...] Eu falo para todo mundo que uma coisa que o Pole me ensinou, é que nada é impossível pra mim. Isso para a vida mesmo. Eu aprendi a ter mais organização, mais foco, mais persistência em tudo o que eu faço. E isso foi com o Pole. Pole foi a primeira coisa que realmente me fez seguir esses caminhos aí para hoje levar para o resto da vida em todas as áreas da vida (informação oral)³⁹.

O “ultrapassar desafios” esteve relacionado com o bem-estar para todas as entrevistadas. O sentimento de conquista/vitória em relação ao desafio proposto na aula demonstrou estar associado à elevação da autoestima, o que vai de encontro às considerações de Gonçalves (2021, p. 9), quando comenta que a superação do obstáculo proporciona prazer e bem-estar.

Karina também comenta sobre benefícios físicos e mentais o que conquistou a prática do pole dance:

De lucro ainda ganhei um pouco de força, o corpo em si, fisicamente, foi melhorando bastante e principalmente mental, em termos de autoestima, elevou bastante, que eu já não sofria tanto mais. E eu comecei a me achar bonita, forte. Eu falei: ‘Nossa eu estou fazendo essas coisas tão incríveis, eu nem imaginava’. Foi ótimo assim, e recomendo para todo mundo que precisa. Eu recomendo, porque olha, que está para existir uma atividade mais incrível que o pole dance, em termos de autoestima, de cuidados, de saúde principalmente (informação oral)⁴⁰.

Segundo Braden (1995 *apud* GODINHO, 2018), a autoestima pode variar e estar elevada, mediana ou baixa de acordo com como a pessoa se sente no dia. Nesse sentido, ao comentar sobre o período antes da prática do pole, Tainá pontuou sobre flutuações de sua autoestima no dia a dia:

Com certeza o Pole me ajudou a me aceitar mais. Eu acho que [...] nossa autoestima são dias e dias. Então tipo assim, independente do Pole, tem dias que eu vou estar me sentindo maravilhosa, tem dias que eu vou estar me sentindo feiosa, que eu não vou estar bem e tudo mais. Mas depois que eu comecei a praticar o Pole eu passei a

³⁹ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

⁴⁰ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

me aceitar mais. Eu passei a ver que o meu corpo com X quilos a mais, com estria, com celulite, peito que não é tão no lugar, meu corpo que é um corpo normal, ele é lindo do jeito que ele é. Não só o meu, mas de todo mundo. Então tipo, eu passei a me aceitar mais. [...] com certeza isso não quer dizer que só porque eu faço Pole, eu me sinto maravilhosa sempre, não é isso. Mas, depois que eu comecei a fazer Pole, eu com certeza percebi o quão maravilhosa eu sou (informação oral)⁴¹.

Outro fator observado foi o uso dos espelhos que, no contexto do pole dance, parece ser um recurso que pode afetar a autoestima. Thaís responde sobre a possibilidade da interferência direta do pole dance com a autoestima e comenta sobre sua relação com o espelho:

[Interfere] Diretamente e indiretamente. Diretamente, porque quando você está na prática, você vai olhar no espelho, você é obrigado a se olhar o tempo inteiro, e você se corrige, você consegue se entender ali para poder fazer os movimentos e tudo mais. [...] E indiretamente também porque, dentro da nossa bolha, do Pole, tem essa desconstrução também. Acho que as pessoas, depois que eu passei no Pole, eu acho que as pessoas com quem eu tive contato, me fez perceber muita coisa de não ficar me julgando e julgando outras pessoas (informação verbal)⁴².

O ato de se observar frequentemente durante as aulas acontece com o objetivo de auxiliar na compreensão da imagem da figura ou movimento e de como executá-los. A auto-observação pode levar à autoavaliação quanto ao movimento e competência física, com base no que é avaliado como positivo ou negativo dentro do contexto do Pole. A autoestima se relaciona com essa autoavaliação, como comenta Neri (2011):

A autoestima está relacionada com vários domínios da vida, como o trabalho, a competência física e a família. É uma autovalorização feita com base no que é culturalmente avaliado como positivo ou negativo, sendo elevada ou diminuída por mecanismos de comparação social e de reforço ou punição por parte de outros ou de si mesmo (NERI, 2011 *apud* MONTENEGRO, 2014, p. 24-25).

Ao observar o ambiente social do estúdio PDT, ficou clara a existência de uma rede de apoio entre os pole dancers, o que pode estimular uma percepção positiva de si mesmo. Essa relação positiva não se limita a si próprio, como colocado pela Tainá:

Inclusive eu olho pras minhas amigas e falo assim ‘Meu Deus que amiga maravilhosa que o pole dance me deu’. O pole dance contribuiu para melhora da minha autoestima com certeza. Segue contribuindo, tanto é que uma atividade que eu tenho para minha vida, é que eu não penso em parar um dia (informação verbal)⁴³.

⁴¹ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

⁴² Entrevista cedida à autora no dia 13 de agosto de 2022.

⁴³ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

Portanto, ao observar os diversos parâmetros identificados no pole dance – vestimenta, modo de ensino, espelho, meio social, mudanças físicas e autorreflexão – foi possível identificar contribuições para a autoestima, conforme apresentado nesta seção.

4.4 Influência na autoimagem

Segundo Mosquera e Stobäus (2006, p. 84-85), a autoimagem:

É o quanto nos vemos, sabemos que somos capazes de, o como realmente somos. [...] destacamos que a auto-imagem é uma espécie de organização da própria pessoa, é composta de uma parte mais real e de outra mais subjetiva, convertendo-se em uma forma determinante e de grande significado para poder entender o meio ambiente em que vive, tentando perceber significados antes atribuídos ao meio, que depois são seus.

Ainda, GOUVEIA et al (2005 *apud* MONTENEGRO, 2006, p.24) afirmam que “a autoimagem se refere à forma como a pessoa se percebe e é definida em termos de uma série de pensamentos, sentimentos e ações sobre o seu relacionamento com os outros e sobre si como sendo um indivíduo distinto dos outros”.

Assim, a autoimagem pode ser vista como um dos fatores determinantes para o conhecimento de si mesmo e para a autoestima, como também vimos no capítulo 3. Logo, desenvolvi uma pergunta para a entrevista relacionada à autoimagem.

Foi um conceito difícil para as entrevistadas, pois, antes da explicação, o conceito era associado apenas à imagem física, ou então se confundia com a compreensão da autoestima. Porém, ao longo das entrevistas, surgiram observações sobre modificações na autoimagem a partir da prática do pole dance, modificações que atingiram a vida cotidiana e o modo como se percebem agora.

Thaís coloca que, após muito tempo praticando a modalidade, existem “duas Thaís”: uma que representa o antes do pole dance e a outra o depois. Comenta sobre a percepção da modalidade explicando que, tanto a própria pessoa que pratica o pole dance, quanto as pessoas ao seu redor podem ter uma visão distorcida da prática. No entanto, ao se dedicar à compreensão dessa percepção, ela afirma que “mentalmente você se solidifica” (informação verbal)⁴⁴, ao perceber que o preconceito não passa de uma falta de conhecimento sobre o assunto. Portanto, ao longo do tempo, ressignificou sua autoimagem, por exemplo, ao usar das vestimentas curtas, que considerava vulgares antes do contato com a prática. Além disso, após

⁴⁴ Entrevista cedida a autora no dia 13 de agosto de 2022.

explicação do professor da época, entendeu que o motivo vai além de mostrar o corpo e compartilhou que se sentiu tornou-se mais confortável se ver com essas vestimentas. Nos dias de hoje, conforme observei durante a aula, a questão da vestimenta passou a ser até incentivo para buscar modelos de roupas para a prática do pole dance que a atraíssem ou se adequassem ao seu corpo e gosto. Sendo assim, Thaís comenta que se tornou uma pessoa diferente da que começou a prática, tornou-se mais assertiva para responder a comentários indesejados.

Figura 9: Entrevistada Thaís



Fonte: Fotografia cedida pela Thaís, 2022.

Houve também relatos de alteração de comportamento em relação ao enfrentamento de desafios da vida. Carolina coloca que:

É que eu sempre fui uma pessoa muito... eu gostava de chamar atenção, mas quando vinha algum problema de frente para mim, eu não batia de frente com ele. Eu tentava recuar, ‘enfiava o rabo entre as pernas’, ficava no meu canto. Agora não, por causa dessa questão do Pole, eu vou e encaro de frente e tento resolver tudo e não deixo nada me rebaixar não. E eu vejo muito em aluna também [...]. Não só da questão física, mas também de você ver a personalidade da pessoa se elevar. Você está dando aula, vê que o aluno chega mais acuado, as vezes mal né, meio tristonho. E aí você vai vendo que o aluno vai se elevando, se elevando, e justamente nessa questão, vai vencendo os desafios, o aluno vai ganhando mais força, não só física. E ele vai se tornando mais feliz e mantendo aquela constância ali (informação verbal)⁴⁵.

Cabe destacar que Carolina, como professora, pôde perceber que essas alterações acontecem também com os alunos, pois é possível observar mudanças em seus comportamentos ao longo das práticas do pole dance. Em sua primeira aula que observei, uma das alunas mencionadas por ela era bem mais tímida, não se sentia capaz de fazer as atividades. Porém com o processo de motivação, Carolina a incentivou durante toda a aula a tentar os movimentos, e ao perceber que alguns ela realmente não conseguiria, propôs outros movimentos que fossem do nível adequado, ao que a aluna conseguisse fazer. Relaciono essa fala de “se tornando mais feliz” com a sensação de bem-estar quando se conquista os desafios do pole dance, pois essa conquista ganha um significado particular para a pessoa naquele momento, principalmente pela adequação de movimentos e por se sentir mais confortável em experimentar. Desse modo a aluna pode rever sua autoimagem acerca de suas capacidades.

Outra mudança de comportamento que Carolina relatou sobre si foi que:

Eu sempre tive vergonha de mostrar meu corpo pras outras pessoas, até mulheres. Então por exemplo, eu ia na academia, e depois tinha o vestiário para se trocar. Eu não me trocava, eu ia para casa para me trocar em casa porque eu não queria mostrar meu corpo. Hoje em dia não tenho vergonha nenhuma. Venho com tudo curtinho e isso foi por causa do Pole mesmo. Eu comecei a ter mais liberdade em relação ao meu corpo por conta da vivência (informação verbal)⁴⁶.

⁴⁵ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

⁴⁶ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

Figura 10: Entrevistada Carolina



Fonte: Fotografia tirada pela autora, 2022.

O frequente contato com a vestimenta ideal para se praticar pole dance trouxe uma oportunidade para que Carolina pudesse ressignificar a relação com o seu corpo. Lidar com a vergonha, buscando conforto consigo mesma, foi resultado da prática. Logo, a experiência dessa prática pôde proporcionar reflexões sobre diversos aspectos sociais que influenciam percepções individuais. Nesse sentido,

A barra de *pole dance* torna-se concretude de uma autoestima elevada devido a uma superação de desafios. A autoimagem daquela mulher ultrapassa a imagem de uma mulher que usa *shorts* e blusa curta, com hematomas pelo corpo, para uma mulher que está além da forma de vestir-se, insinuando que atrás de uma nova postura, tanto de agir como de vestir-se, há uma nova mulher, que é o sujeito da sensação “é uma potência que co-nasce em um certo meio de existência ou se sincroniza com ele” (MEARLEAU-PONTY, 2011, p. 285). (FERREIRA, 2015, p. 63-64).

A autoimagem pode ter interferido na forma como Tainá lida com situações da vida pela própria percepção quanto aos seus limites e potências do dia a dia. Sobre isso, ela comenta:

Eu acho que depois que eu comecei a praticar o pole dance, eu me senti mais aberta a entender que algumas fases da vida são ciclos. Então hoje pode ser que eu não consiga fazer uma coisa como eu esperava, mas às vezes o que eu fiz hoje foi o melhor que eu poderia dar, foi o meu máximo sabe. E isso é um processo. Talvez amanhã eu tente fazer novamente e o meu máximo seja um pouquinho maior do que o que eu fiz hoje. Então eu acho que depois que eu comecei a prática, eu comecei a respeitar mais as minhas fases, a respeitar mais os meus processos, a respeitar mais sabe, os meus dias, e a aplicar isso também em outros momentos da vida. Não só aqui dentro, não só durante as práticas, não só durante as aulas, mas a levar isso, essa percepção de um dia de cada vez, de um momento de cada vez, de respeitar o meu momento para fora da sala de aula também entendeu? Para vida e pra outros momentos. Hoje o meu melhor foi esse, amanhã pode ser que seja mais, ou que seja menos então não me cobrar tanto porque eu sei que eu fiz até onde estava no meu alcance. E isso assim, pra vida né? Não só no treino, não só na prática. Mas saber que eu vou dar o melhor de mim, nem sempre o melhor vai ser o que eu estou esperando. Mas é o meu melhor (informação verbal)⁴⁷.

Figura 11: Entrevistada Tainá



Fonte: Fotografia cedida pela Tainá, 2022.

⁴⁷ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

Tainá coloca sobre “abertura da mente” decorrente do pole dance, que a coloca mais preparada para enfrentar coisas que vão acontecer, diversidades da vida, “porque nem sempre é como a gente espera né” (informação verbal)⁴⁸. Associo essa fala com a constante novidade presente nas aulas de pole dance e com os desafios frequentes que quando conquistados, podem colaborar com a sensação de bem estar e visão positiva de si, devido à possibilidade de se sentir capaz de enfrentar o que estiver por vir e pelo fato de reviver o momento gratificante por superar o obstáculo.

Se encontrar capaz de realizar atividades não imagináveis é o ponto mais recorrente entre as respostas, que também afetou Karina.

Então, o Pole me ajudou muito, como eu falei na questão da ansiedade, porque até hoje eu sofro. Mas antes eu estava em uma crise muito forte de ansiedade e minha autoimagem depois do Pole, eu vi que era capaz de fazer coisas que eu nunca imaginava, coisas que as vezes eu achava impossível e que eu conseguia. [...] Então isso me deu coragem e incentivo para eu poder tentar as coisas que eu queria, tanto no Pole, mas quanto... em outras áreas da vida (informação verbal)⁴⁹.

Figura 12: Entrevistada Karina



Fonte: Fotografia tirada pela autora, 2022.

⁴⁸ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

⁴⁹ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

Karina observa que o impacto de se sentir realizada dentro do estúdio foi levado para outros âmbitos da vida, como o período em que estava fazendo concurso, e se motivou para que não desistisse. Nesse sentido, pontuou: “[...] o Pole me fez enxergar que uma hora ia dar certo” (informação verbal)⁵⁰.

No contexto da vida cotidiana de todas, em algum momento, as entrevistadas compartilharam que passaram por comentários inadequados vindos de terceiros, sejam conhecidos ou desconhecidos. Como já foi visto no capítulo 2, devido a seu histórico relacionado com danças em prostíbulos, essa imagem pejorativa circula até os dias atuais entre não praticantes de pole dance que não têm contato com pessoas do meio. Portanto, enfrentar o preconceito, além de se tornar algo comum, desencadeou outros comportamentos e reverberou na autoimagem de Karina, que coloca:

Eu me enxergo como uma pessoa muito mais forte. Muito não é nem pelo conhecimento. E sim ser capaz de lidar principalmente com preconceitos, ser capaz de lidar, muitas vezes com perguntas em situações constrangedoras, principalmente em relação a homens. Eu sou advogada, eu sofro muito, eu ainda não consigo divulgar [postar nas redes sociais] o tanto que o pole dance representa pra mim por questão de preconceito. Por questão de preconceito em relação aos clientes que tem a mim, em relação a mim e aos outros colegas de trabalho e ainda é um pouco difícil, mas eu sempre tento passar para quem está à minha volta que é uma arte, é um esporte e o quanto que ajuda em tudo, em saúde, física, mental (informação verbal)⁵¹.

A desconstrução dessa imagem pejorativa é uma questão que as entrevistadas enfrentam, umas mais e outras menos, dependendo do convívio social. Carolina adotou o diálogo com argumentos para explicar para as pessoas com dúvidas sobre o que a prática representa no seu dia a dia, enquanto Karina faz o mesmo, porém, para não precisar dedicar tempo a isso, evita postar muitas fotos em suas redes sociais para evitar comentários desagradáveis.

Ubiracyra responde entusiasmada que o pole dance alterou a sua autoimagem.

Com certeza. Por isso que eu não paro de fazer. Ficar velhinha fazendo, até o quanto eu puder fazer, eu vou fazer. Ah eu me sinto uma mulher realizada, eu me sinto muito bem. Minha autoestima sempre está, eu estou sempre sorrindo, nossa eu fiquei viciada no pole dance. Quando eu não estou treinando aqui, eu estou treinando lá em casa, eu convido as pessoas para ir para lá fazer também, e passo para elas terem mais uma autoestima, que tudo isso é muito bom (informação verbal)⁵².

⁵⁰ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

⁵¹ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

⁵² Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

Figura 13: Entrevistada Ubiracyra.



Fonte: Fotografia tirada pela autora, 2022.

Ubiracyra pontuou sobre praticar o pole dance sem ligar para o que as outras pessoas pensam, “se você está fazendo a coisa que você acha que é certo, então não tem que pensar assim não” (informação verbal)⁵³. Dar importância para o preconceito das pessoas pode interferir no seu interesse pela atividade. E estar bem consigo é compreender que seus desejos e opiniões devem ser validados por si próprio.

O conjunto dos fatores como o sentimento de segurança em si mesmo, compreensão dos próprios limites e respeito a si mesmo, como mencionado pelos autores Mosquera e Stobäus (2008 *apud* MONTENEGRO, 2014) no capítulo 3, colaboram para a compreensão de si (autoimagem) e para autoestima positiva.

4.5 Outros desdobramentos

Ao me aprofundar sobre as questões do pole dance, encontrei o preconceito ou autocrítica, já pincelados na seção anterior, como assuntos recorrentes que, nesta seção, terão

⁵³ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

espaço para uma discussão mais aprofundada. Acrescento ao que foi colocado no capítulo anterior, que os *Tour Fair Shows*, por serem apresentações sensuais e usadas como entretenimento, provavelmente se tornaram a imagem de referência que as pessoas tem atualmente, antes de conhecer o pole dance. Já vivenciei momentos como o que a Carolina menciona quando alguém perguntou para sua mãe se a filha dela iria trabalhar em balada:

É, a minha família é muito mente aberta né? Quando eu falei que eu queria entrar para o Pole – a minha mãe dançou a vida inteira também, foi professora de dança – então assim, ela falou ‘Não, vamos lá’. Ela ouvia muito, de gente do trabalho dela, falando ‘Nossa, você está deixando a sua filha fazer isso? Para quê? [...]’ Então, minha mãe virava para a pessoa e falava ‘Se minha filha quiser dançar, que dance em Las Vegas na balada. Você não tem nada a ver com isso’ (informação verbal)⁵⁴

Além de comentários que são direcionados para familiares, há os que afetam diretamente as praticantes. Sobre esse estigma social, que infelizmente é carregado com a prática, Thaís discorre sobre sua percepção:

Essa hipersexualização do corpo feminino, que é uma coisa que eu até falava com alunos que não são do Pole. Eles falavam “Ah mais você é professora disso né? Então seu namorado...”. Com certeza não, porque, eu faço tanto esforço, fico tão cansada que eu faço, é uma coisa que é pra mim, não é pra outra pessoa. Então eu não consigo ver uma coisa sexualizada na prática. Porque o que eu vejo ali é uma coisa artística, eu vejo técnica. Então a visão muda completamente. E a gente passa a entender que, como esse olhar de fora para o nosso corpo, para o que a gente faz, como isso é machista (informação verbal)⁵⁵.

Alguns comportamentos, como comentários inadequados por falta de conhecimento sobre o pole, podem proporcionar momentos em que as entrevistadas precisam enfrentar preconceitos. Nesse sentido, Ubiracyra relata sobre sua percepção de não praticantes em relação com a modalidade: “tem pessoas que tem uma visão fechada. Acha que é exótico, acha que você esta se expondo, acha que não é coisa certa. As pessoas que não entendem o negócio de pole dance, que é uma arte, que aquilo dali é um esporte. É um tabu, isso que tem que ser quebrado” (informação verbal)⁵⁶.

Com o olhar de professora, Tainá comenta:

Se eu olho uma pessoa que se priva de fazer aula porque fulano não gosta, fulano não deixa? Tudo bem, é a vida dela. Deixa ela com a vida dela. Se pelo menos ela está aqui, distraída e tudo, o preconceito existe, não só com o Pole, não vai acabar hoje, a gente tem que ir lutando aos pouquinhos, né? Mas eu acho que já estamos

⁵⁴ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

⁵⁵ Entrevista cedida à autora no dia 13 de agosto de 2022.

⁵⁶ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

com o caminho bem andado. Agora que tem campeonato, agora que tem mais visibilidade (informação verbal)⁵⁷.

O preconceito não vem apenas do público masculino. Karina percebe que comentários preconceituosos também ocorrem por mulheres.

Para quem não pratica e, principalmente, às vezes o que eu sinto de mulheres, mulheres com preconceito de outras mulheres. Porque geralmente não entende ou falta de conhecimento, preconceito mesmo né de ver aquela dança e ‘Nossa a moça vai lá para o Pole vai para o cabaré’, ou está indo, desculpa a expressão, para o ‘puteiro’. Mas isso e com a divulgação do Pole, como um esporte, como uma Dança, principalmente como uma Arte, isso tem ajudado a pessoas que às vezes tinham preconceito (informação verbal)⁵⁸.

Comportamentos como esses podem ser frequentes, alcançando até mesmo desconhecidos, em sua maioria o público masculino, que se sente no direito de ir às redes sociais da Karina para mostrar seus preconceitos.

Então o Pole me ajudou a não sofrer com esse tipo de preconceito – com as pessoas chegarem e fazerem perguntas, gracinhas, comentários desnecessários, muitas vezes machistas, né? – a não me incomodar e muito pelo contrário, de tentar incentivar e mudar essa concepção que a pessoa tinha a respeito de pole dance, entendeu? (informação verbal)⁵⁹.

Carolina também demonstrou como lida com esse tipo de preconceito:

Eu sou o tipo de pessoa que ignoro comentários assim. Então se a pessoa viesse falar comigo, eu ignoraria. Hoje eu já tenho uma força interior um pouco maior. Então se a pessoa vem falar comigo, eu já começo a mostrar muitos argumentos e contra argumentos. Começo a apresentar o que é o pole dance, começo a explicar. Mas assim, meus amigos? Super tranquilo. Óbvio, você ouve uma piadinha né, tipo “Ah você dança pro seu namorado?”. Homens nas redes sociais vem direto falar. E o meu namorado, por incrível que pareça, ele nunca fez nenhum tipo de comentário. Nem do tipo “Ai dança para mim?” e nem “Nossa, mas você está fazendo Pole? Nossa, mas olha, suas pernas estão muito abertas”. Ele nunca fez nenhum tipo de comentário desse. Então realmente são mais pessoas que não são tão íntimas minhas, mas que ficam até nesse comentário. Homens também, como eu falei das redes sociais. Principalmente quando eu posto foto ou vídeo, é quando mais tem homem vindo falar comigo. Mas a gente vai tentando ignorar isso daí, ou ensinar a pessoa, dar aquele discurso ali sobre o que é o Pole (informação verbal)⁶⁰.

Outro ponto que é diretamente afetado pelo preconceito no pole dance é a questão da vestimenta. Thaís reconhece que era uma pessoa tímida, e que por mais que seu gosto por

⁵⁷ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

⁵⁸ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

⁵⁹ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

⁶⁰ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

roupas mais largas se manteve, o uso de roupas curtas e apertadas que eram necessárias para praticar pole dance deu oportunidade para compreender mais sobre si e seu corpo.

Então eu passei a aceitar isso em mim também e a não ver mais com, ficar procurando defeito no meu corpo. Porque uma coisa que teve, te dá um “start”. De vez em quando eu falo “Cara, para quê eu vou ficar procurando defeito no meu corpo? Ele é tão incrível. Ele faz umas coisas que, nossa, tem muita gente que não consegue fazer e eu faço ali, hoje com tranquilidade” (informação verbal)⁶¹.

É recorrente as pessoas começarem as aulas com roupas que não são ideais, roupas que cobrem muito o corpo, também pelo fator de não conhecerem a prática, porém Carolina também pontuou que, em alguns momentos, é pelo fato da pessoa ter questões consigo mesma em relação ao seu corpo e sua autoestima.

O que acontece com a maioria dos alunos é que chegam com um short maiorzinho, um top mais comportado, às vezes de camisa. Aí vai vendo e vai tirando uma camisa, vai subindo o short. No dia seguinte já está com um short mais curto, daqui a pouco está vindo de maio; biquine; fio dental (informação verbal)⁶².

Reconhecer as qualidades e limitações de seu corpo e estar em um ambiente que as pessoas propagam a liberdade de expressão, também podem ser considerados como fatores que integram o conceito de autoimagem.

A autoimagem depende do grau de aceitação do sujeito por si próprio e do grau de aceitação que recebe das outras pessoas. Para Mosquera e Stobäus [2008] há uma relação dialética entre o mundo internalizado pelo indivíduo e a construção social. Assim, o indivíduo constrói sua autoimagem continuamente através da interação que estabelece com outras pessoas. Sua identidade, consubstanciada na autoimagem é fruto desse processo interativo. A autoimagem é, segundo os autores, a base para a autoestima (MONTENEGRO, 2014, p. 24).

Esse reconhecimento pode ser feito de outras maneiras, como por foto, por exemplo. Pelas observações em todas as aulas das professoras entrevistadas, o uso do celular para registro – fotografias e vídeos – é quase que fundamental. As fotos não são obrigatórias, uma das alunas no primeiro dia que acompanhei não estava se sentindo confiante para tirar fotos dos movimentos aprendidos na aula, e assim não o fez. Os alunos tiram fotos ou gravam vídeos não somente para postar nas redes sociais. Posteriormente, esses registros podem ser usados para comparação da evolução na modalidade como forma de autoavaliação. Carolina comenta que:

⁶¹ Entrevista cedida à autora no dia 13 de agosto de 2022.

⁶² Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

Eu tenho muita foto de antes e depois. E aí eu gosto muito disso, quando tem um movimento, por exemplo difícil, que eu não estou conseguindo fazer, eu tiro foto mesmo assim. Porque eu sei que eu vou ter a foto do depois, você vai falar “Nossa olha o que que eu fui capaz” (informação verbal)⁶³.

Tainá ainda leva em consideração outros fatores na questão das fotos.

Eu estou me sentindo bem para postar essa foto? Eu estou me sentindo bem pra postar esse vídeo? Eu estou sabe. E se eu estiver me sentindo bem, é isso que importa. Se eu estou confortável, se eu estou feliz, se eu estou me sentindo bonita, é isso que importa, sabe? (informação verbal)⁶⁴.

Ferreira (2015) identifica as influências que as fotos têm para os praticantes de pole dance. A apreciação das fotos é uma referência que pode colaborar para a perseverança em continuar a tentar ou se sentir realizado com a execução do movimento ou figura.

Olhar as próprias fotos e vídeos proporciona motivação em continuar. É possível visualizar a transformação e o aprimoramento na flexibilidade, ponta de pé, força e curvas do corpo, além de comparar figuras e como se deu a evolução, o antes e o depois das mesmas. São como forças motrizes para a continuação no esporte (FERREIRA, 2015, p. 40).

O registro, para Tainá, não é a única maneira significativa da percepção de sua evolução.

Eu acho de verdade que a evolução maior está dentro da gente. [...] também vejo muito esse lance da foto uma coisa muito estética. E tudo bem também ser estético, é legal tirar foto, é legal você acompanhar a sua evolução. Mas é legal você ver a evolução sua evolução interna. Que eu acho que é muito maior assim (informação verbal)⁶⁵.

No ambiente do pole dance, como mencionado anteriormente, a interação dos praticantes é enriquecida pelas comemorações coletivas e incentivo para que todos consigam fazer o que é proposto nas aulas. Algo que tive como experiência tanto como aluna ou como estagiária do estúdio, e reforçado nas observações da pesquisa de campo.

A diversidade de pessoas proporciona o encontro de diferentes habilidades para o enfrentamento dos desafios da prática. Em todas as turmas, independente dos níveis, a relação de aluno para aluno estava carregada de motivação ou apoio. Pelas entrevistas notei que houve momentos em que alguns dos alunos tiveram mais dificuldades para chegar a alguma

⁶³ Entrevista cedida à autora no dia 15 de agosto de 2022.

⁶⁴ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

⁶⁵ Entrevista cedida à autora no dia 22 de agosto de 2022.

figura e durante o momento de execução aconteceu o suporte de outros alunos, assim como detalhado na seção 4.2.

Em uma das aulas, uma aluna ficou tão empolgada por conseguir realizar o movimento que decidiu posicionar o celular encostado em uma parede para se gravar repetindo-o. Logo em seguida, usou o vídeo para autoanálise da performance. Comportamento incentivado entre os alunos e pelas professoras.

Em outro momento, uma aluna estava com medo de realizar o movimento da Inversão, que consiste em travar uma das axilas na barra e elevar o corpo a ficar de cabeça para baixo (Fig. 12), e, para alcançar esse desafio, a professora Carolina decidiu passar outras etapas para que essa aluna perdesse o medo de ficar de cabeça para baixo. Mesmo nas tentativas, alguém se dispõe a auxiliar quem tem dificuldade. Atitude recorrente em todas as aulas observadas.

Figura 14: Movimento de Inversão.



Fonte: Disponível em: <https://www.poledanceacademy.com.au/classdescriptions>. Acesso em: 12 nov. 2022.

Geralmente, a maioria dos alunos compreende e age com naturalidade ao encontrar outros alunos com dificuldade em determinados os movimentos, pois cada um provavelmente passou pela mesma dificuldade, e:

Quando você consegue fazer uma coisa que é tão difícil, você sente tão bem. Então acho que vai juntando, o bem-estar de você estar ali, mentalmente, você está conectada com aquilo, com o prazer que é você conseguir fazer umas coisas que você achava que não conseguia (informação verbal)⁶⁶.

⁶⁶ Fala da Thais em entrevista cedida à autora no dia 13 de agosto de 2022.

Há esperança de que com a oportunidade das pessoas conhecerem a prática do pole dance, essa estigma e preconceito de ser uma prática ligada a prostíbulo possa enfim ser modificado.

4.6 Desfecho

Nesta seção, apresento uma síntese dos resultados obtidos na pesquisa de campo, os quais demonstraram que a prática e o meio social do pole dance contribuíram para a elevação da autoestima das participantes.

O pole dance demonstrou ser, para as entrevistadas, um lugar de autocuidado, de dedicação de tempo para si e manutenção da saúde. Os desafios da prática – dificuldade física e turmas com a presença de alunos de diversos níveis – foram encarados como motivação para superação a cada aula, tanto para as alunas, quanto para as professoras.

Os desafios também aproximaram as praticantes umas das outras, nos momentos de realização de movimentos e figuras difíceis. Sobre essa aproximação e o meio social, todas as entrevistadas compreendem que o pole dance teve um papel muito significativo para elevação de sua autoestima. Portanto, percebi que o círculo social e a metodologia de ensino da PDT, baseada em movimentos e figuras novas a cada aula, contribuíram para a elevação da autoestima, por gerar bem-estar nas participantes pela superação ou compreensão dos próprios limites e por um convívio social saudável.

O pole dance também teve influência na percepção da autoimagem, segundo as entrevistadas. Nesse sentido, observei que as participantes da pesquisa mudaram sua relação com o próprio preconceito de deixar o corpo à mostra e também estão aprendendo a reagir ao preconceito de familiares e amigos. Ainda foi possível observar que o fato de ultrapassar os próprios desafios proporcionou mudanças na imagem que cada uma tinha de si, por desenvolverem uma maior aceitação de seus próprios limites, abrirem a mente para conhecer o novo sem julgamento e aprenderem a lidar melhor com desafios da vida cotidiana.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este estudo, tive a oportunidade de pesquisar sobre questões relacionadas ao pole dance que durante muito tempo pairavam em meus pensamentos. Mais especificamente, aprofundi no entendimento sobre a autoestima no contexto do pole dance.

O pole dance foi caracterizado como um novo universo por uma das entrevistadas. Entendo esse novo universo como possibilidade de encontrar novas maneiras de observação e reflexão sobre si, distintas do cotidiano, assim como de interagir com pessoas que criam uma rede de apoio para celebrar conquistas, apoiar desafios dentro e fora da prática e reconhecer em si possibilidades não imagináveis.

Pelo histórico do pole dance, pude observar aspectos de sua influência que reverberam na modalidade atualmente, o *Mallakhamb* demonstra ser o mais aproximado da prática hoje por conta das figuras e movimentos, e os *Tour Fair Shows* representam a feminilidade da modalidade. Como surgiu a partir de três práticas diferentes – Mastro Chinês, *Mallakhamb* e *Tour Fair Shows* – é surpreendente a quantidade de movimentações que podem ser realizadas em uma barra de inox.

A autoestima dentro do contexto do pole dance, após a revisão de literatura e pesquisa de campo, demonstrou ser um fator de grande importância, pois foi possível observar que a prática e o meio social do pole dance contribuíram para autoconfiança, reflexão sobre capacidades e autoimagem, assim como para a desenvoltura na interação com outros praticantes. Ainda, algumas entrevistadas, que iniciaram a prática mais tímidas, encontraram uma rede de apoio na sala de aula, o que colaborou para que fossem ficando mais à vontade ao longo das aulas.

As entrevistas e observações no estúdio Pole Dance Training foram essenciais para o entendimento sobre a autoestima das participantes deste estudo. Os dados obtidos na pesquisa de campo confirmaram informações encontradas na revisão de literatura de que a prática do pole dance e seu meio social podem trazer benefícios diretos para a autoestima.

Esses benefícios estão ligados à metodologia de ensino na qual, a cada aula, o aluno precisa superar desafios internos e externos, valorizar suas qualidades, respeitar seus limites, assim como lidar com as dificuldades da prática. Ao analisar o convívio social dentro do estúdio, foi possível observar que os alunos praticam o respeito e a motivação aos outros sem distinguir a quem. O sentimento de estar sendo acolhido em momentos de dificuldade demonstrou contribuir para elevação da autoestima pelo bem-estar gerado. A compreensão de

si, num ambiente acolhedor como o do pole dance, pode afetar a autoimagem da pessoa ao reconhecer suas potencialidades.

Houve identificação do estigma carregado pela prática e a necessidade de enfrentar preconceitos, o que, por mais que cause desconforto, proporcionou oportunidade para que as entrevistadas encontrassem argumentos para contornar a situação. Ao serem mais firmes naquilo que é importante para elas, desenvolveram autoconfiança para se posicionar e desconstruir tais preconceitos. E, para isso, não precisam se sentir sozinhas, pois existem diálogos durante as aulas que colaboram para como lidar com essas questões de maneira acolhedora.

Por fim, com esta pesquisa, identifiquei que a prática e o meio social do pole dance, no contexto do PDT, proporcionaram caminhos para o próprio autoconhecimento, por ser um ambiente onde as pessoas valorizam a liberdade de ser, sem precisar temer julgamentos. Além disso, como Gonçalves (2012) afirma, o pole dance pode ser uma “fonte inesgotável e rica de possibilidades artísticas e transcendentas”.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Graziela Corrêa de. *Dança em Rede. São Paulo Companhia de Dança*. Disponível em: <https://spcd.com.br/verbete/tiago-gambogi/>. Acesso em: 13 jul. 2022.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais : arte / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília : MEC / SEF, 1998, p. 70.
- CAPISANO, 2010. Imagem Corporal. In MELLO FILHO, Júlio de; BURD, Mirian (Org.). *Psicossomática hoje*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE POLE DANCE. Disponível em: <https://www.fbpole.org.br/>. Acesso em: 03 jan. 2022.
- FERNANDES, Jadna Martinho. *Motivo na aderência de mulheres a pratica regular de aulas de pole dance na cidade de Criciúma-SC*. 2012. 45 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2012.
- 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.
- FESTIVAL MINEIRO DE POLE DANCE, FMPD. Disponível em: <https://mineiropoledance.com.br/>. Acesso em: 13 jul. 2022.
- FRAQUELLI, Ângela Aita. *Relação entre auto-estima, auto-imagem e qualidade de vida em idosos participantes de uma oficina de inclusão digital*. 2008. 104 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) - Pontifícia Universidade Católica Do Rio Grande Do Sul. Porto Alegre, 2008.
- GAIA POLE. 2019. Disponível em: <https://news.gaiapole.com/historia-do-pole-dance/>. Acesso em: 07 jun. 2022.
- GAIA POLE. 2019. Disponível em: <https://news.gaiapole.com/10-beneficios-sobre-o-pole-dance-que-voce-precisa-conhecer/>. Acesso em: 04 out. 2022.
- GAIA POLE. 2020. Disponível em: <https://news.gaiapole.com/como-escolher-sua-barra-de-pole-dance/>. Acesso em: 22 jun. 2022.
- GODINHO, Amanda dos Passos. *Auto imagem e autoestima de mulheres praticantes de Pole Dance*. 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina. Palhoça, 2018.
- GONÇALVES, Annelise Campos. *Viva o Matriarcado Pole Dance: uma etnografia das relações entre corpo, gênero e cidade na prática do pole dance*. 2017. 65 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Antropologia) – Universidade Federal Fluminense. Niterói, 2017.

GONÇALVES, Annelise Campos. O esporte pode ser um lugar de cuidado? A prática do Pole Dance como uma terapia. *Esporte e Sociedade*, n. 32, p. 1-19, 2021.

GONÇALVES, Gabriela de Oliveira. *A dança de Lilith: transcendendo o feminino da dança do mastro (Pole Dance)*. 2012. 64 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Dança) – Universidade Federal de Viçosa. Viçosa, 2012.

GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

GRAZZY BRUGNER. c 2022. Disponível em: <https://grazzybrugner.com.br/>. Acesso em: 08 jun. 2022.

INSTAGRAM. Andressa Oliveira. Disponível em: <https://www.instagram.com/aandressaoliveiraa/>. Acesso em: 14 jul. 2022.

INSTAGRAM. Verticarte Pole Dance. Disponível em: <https://www.instagram.com/verticartepole/>. Acesso em: 14 jul. 2022.

INTERNATIONAL POLE SPORTS FEDERATION, IPSF. c 2015. Disponível em: <http://www.polesports.org/>. Acesso em: 07 jun. 2022.

LAMAZALES, Camila Bonjovani. *A sororidade como fator de sucesso para a jornada do empreendedorismo feminino através do Design Thinking*. 2021. 102 f. Dissertação (Mestrado em Design Management) – IADE – Faculdade de Design, Tecnologia e Comunicação – Universidade Europeia. Lisboa, 2021.

LATTES. CNPQ, 2018. Andressa Karla da Silva Oliveira. Disponível em: <http://lattes.cnpq.br/6167252156563984>. Acesso em: 14 jul. 2022.

MALLAKHAMB INDIA. Disponível em: <https://mallakhambindia.com/>. Acesso em 28 fev. 2022.

MATTOS, Rafaeli. O Universo do Pole Dance – AC Entrevista com Karen Cruz. *ArteCult arte, conhecimento e transformação*, 2018. Disponível em: <http://artecult.com/pole-dance-com-karen-cruz/>. Acesso em: 14 jul. 2022.

MONTENEGRO, Zilda Maria Coelho. *Prática regular de dança: relação com qualidade de vida, autoimagem, autoestima e sintomas depressivos em mulheres pós-menopáusicas de um grupo de convivência*. 2014. 101 f. Tese (Doutorado em Gerontologia Biomédica) - Pontifícia Universidade Católica Do Rio Grande Do Sul, Porto Alegre, 2014.

MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBAÜS, Claus Dieter. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na Universidade. *Psicologia – Saúde & Doenças*: Lisboa, S.P.S.S, v. 7, n. 1, p. 83-88. 2006.

MOURA, Gabriella. Pesquisa aponta aumento da prática de atividade física no Brasil. *UNINASSAU*, 27 abr. 2020. Disponível em: <https://www.uninassau.edu.br/noticias/pesquisa-aponta-aumento-da-pratica-de-atividade-fisica-no-brasil>. Acesso em: 29 mar. 2022.

OLIVEIRA, Andressa Karla da Silva. *Pole Dance: contextos e aproximações com os estudos de Rudolf Laban*. 2016. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Dança) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

PIANA, Maria Cristina. *A construção do perfil do assistente social no cenário educacional*. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009. (Coleção PROPG Digital - UNESP).

POLE DANCE ACADAMY. *Class Descriptions*. Disponível em: <https://www.poledanceacademy.com.au/classdescriptions>. Acesso em: 12 nov. 2022.

RUTKOWSKI, Ken. Great Pole Dancing Performance. Youtube, 28 fev. 2013. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=eaJ--Y-dmlo>. Acesso em: 01 nov. 2022.

ANEXOS

Entrevista semiestruturada

1. Como surgiu o seu interesse pelo Pole Dance? E o que essa prática representa pra você?
2. Como se sente durante a prática em relação à interação com alunos, professores e os desafios do Pole Dance?
3. Com qual vertente do Pole Dance você mais se identifica? (Pole Sport, Pole Art, Pole Exotic). Você considera Pole Dance como Dança?
4. Como era sua autoestima antes de praticar Pole Dance? Como é atualmente? Em algum momento identificou alteração da sua autoestima que tenha relação com a prática do Pole Dance?
5. Você sente que praticar Pole Dance por certo tempo alterou sua autoimagem⁶⁷ na vida cotidiana? E como você se enxerga agora (autoimagem)?

⁶⁷ “A AI [autoimagem] então é o (re)conhecimento que fazemos de nós mesmos, como sentimos nossas potencialidades, sentimentos, atitudes e idéias, a imagem o mais realista possível que fazemos de nós mesmos” (MOSQUERA; STOBÄUS, 2006 *apud* FRAQUELLI, 2008, p. 25).

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Conhecer a si mesmo: investigação da autoestima no contexto do Pole Dance.

Pesquisador: Juliana Carvalho Franco da Silveira

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 58718922.3.0000.5153

Instituição Proponente: Departamento de Artes e Humanidades

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.471.132

Apresentação do Projeto:

O presente protocolo foi enquadrado como pertencente à Grande Área 8. Linguística, Letras e Artes

As informações elencadas nos campos “Apresentação do Projeto”, “Objetivo da Pesquisa” e “Avaliação dos Riscos e Benefícios” foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1925344.pdf) e/ou do Projeto Detalhado:

1. RESUMO: A procura pela prática do Pole Dance no Brasil tem crescido com o tempo, devido ao aumento da sua divulgação na mídia. Cada indivíduo procura a prática com um propósito diferente, seja para a manutenção da vida saudável, acompanhar algum conhecido ou para renovar a relação com o conjugue. Enquanto praticante, observei em minha própria experiência, assim como em colegas e professores que, além da conquista de habilidades físicas, as pessoas se surpreendam com alterações positivas em sua autoestima. Diante disso, a pesquisa proposta neste projeto tem por objetivo compreender se o aprendizado e o meio social do Pole Dance podem elevar a autoestima de seus praticantes. É uma pesquisa de natureza qualitativa, para a qual será realizada revisão bibliográfica sobre autoestima no âmbito do Pole Dance para entender como os autores abordam o tema. Será também realizada pesquisa de campo no estúdio Pole Dance Training, em Vitória – ES, ocasião em que vou observar de perto aulas de Pole Dance e realizar

Endereço: Universidade Federal de Viçosa, Avenida PH Rolfs s/n, Edifício Arthur Bernardes

Bairro: Campus Universitário

CEP: 36.570-977

UF: MG

Município: VICOSA

Telefone: (31)3612-2316

E-mail: cep@ufv.br

Continuação do Parecer: 5.471.132

entrevistas semiestruturadas com doze praticantes de Pole Dance. Os dados advindos da pesquisa de campo serão analisados e articulados com o referencial teórico da pesquisa. Por meio deste estudo, proponho contribuir para o enriquecimento da pesquisa sobre o Pole Dance, visto que a área é carente de material acadêmico.

2. METODOLOGIA: A partir do objetivo desta pesquisa, será utilizada a abordagem qualitativa por melhor se enquadrar na análise e interpretação do ambiente do Pole Dance e de seus praticantes, no que tange observar o comportamento de um local pré-determinado, pois segundo Godoy (1995) os "estudos denominados qualitativos têm como preocupação fundamental o estudo e a análise do mundo empírico em seu ambiente natural. Nessa abordagem valoriza-se o contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente e a situação que está sendo estudada. [...] Os pesquisadores qualitativos tentam compreender os fenômenos que estão sendo estudados a partir da perspectiva dos participantes. Considerando todos os pontos de vista como importantes, este tipo de pesquisa "ilumina", esclarece o dinamismo interno das situações, freqüentemente (sic) invisível para observadores externos. Deve-se assegurar, no entanto, a precisão com que o investigador captou o ponto de vista dos participantes, testando-o junto aos próprios informantes ou confrontando sua percepção com a de outros pesquisadores" (p. 62 - 63). Portanto, para compreender se o aprendizado e o meio social do Pole Dance podem elevar a autoestima de seus praticantes, objetivo da pesquisa proposta neste projeto, será realizada revisão bibliográfica sobre autoestima no âmbito do Pole Dance, articulada com pesquisa de campo no estúdio Pole Dance Training, em Vitória - ES. A pesquisa de campo será importante para o estudo proposto, pois os sujeitos serão observados em seu ambiente natural. Nesse sentido, é interessante observar que "Pesquisa de campo é um termo bastante comum entre antropólogos e sociólogos, que passaram a utilizá-lo na tentativa de diferenciar os estudos conduzidos em "campo", ou seja, no ambiente natural dos sujeitos, daqueles desenvolvidos em situações de laboratório ou ambientes controlados pelo investigador. Na designação 'naturalística' também está implícita a idéia (sic) de que os sujeitos são observados em seu hábitat, de forma não-intervencionista" (GODOY, 1995, p. 58). A pesquisa de campo se caracteriza por realização da investigação do desconhecido e "é um esforço para estudar cientificamente os fenômenos que não são possíveis de experiências em laboratórios" (GUEDES, 1997 apud FERNANDES, 2012). Permite a coleta e registro de informações utilizando técnicas, como entrevistas, e se alinha de acordo com o objetivo do estudo (LAKATOS; MARCONI, 1995 apud FERNANDES, 2012). Importante considerar que, como comenta José Filho (2006 apud PIANA, 2009), o ato de se fazer uma pesquisa articula aspectos teóricos e

Endereço: Universidade Federal de Viçosa, Avenida PH Rolfs s/n, Edifício Arthur Bernardes
Bairro: Campus Universitário **CEP:** 36.570-977
UF: MG **Município:** VICOSA
Telefone: (31)3612-2316 **E-mail:** cep@ufv.br

Continuação do Parecer: 5.471.132

metodológicos, para que a partir do embasamento teórico, o trajeto metodológico percorra apropriadamente a interpretação da realidade. Como parte da pesquisa de campo, serão realizadas entrevistas com 12 indivíduos praticantes de Pole Dance do estúdio Pole Dance Training, localizado em Vitória – ES. Os participantes – 5 alunas e 7 professores – se encontram na faixa etária de 26 a 53 anos e são praticantes de Pole Dance por, no mínimo, dois anos. As entrevistas serão semiestruturadas, com um roteiro de perguntas previamente planejado de acordo com o objetivo da pesquisa, mas com abertura para questões que possam surgir ao longo da conversa com os entrevistados. Além das entrevistas, a pesquisadora estará em campo no período de, no mínimo, uma semana, observando as aulas de Pole Dance do estúdio Pole Dance Training, em Vitória – ES. Os dados advindos da pesquisa de campo serão analisados e articulados com o referencial teórico da pesquisa.

3. HIPÓTESE: Reconhecer que o aprendizado e o meio social do Pole Dance eleva a autoestima de seus praticantes.

4. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO/EXCLUSÃO: Os participantes da pesquisa de campo serão 12 praticantes do estúdio Pole Dance Training, em Vitória-ES, dentre os quais 5 serão alunos e 7 professores, que tenham, no mínimo, dois anos de prática.

Objetivo da Pesquisa:

De acordo com as pesquisadoras,

Objetivo Primário: Compreender se o aprendizado e o meio social do Pole Dance podem elevar a autoestima de seus praticantes.

Objetivo Secundário: - Pesquisar sobre autoestima no contexto do Pole Dance.- Conhecer melhor o meio social do Pole Dance no estúdio Pole Dance Training em Vitória, ES.- Investigar se o método de ensino do Pole Dance influencia na autoestima de seus praticantes. - Investigar se a elevação da autoestima adquirida pela prática do Pole Dance pode influenciar o comportamento de praticantes em sua vida cotidiana.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

As pesquisadoras apresentam no formulário online da Plataforma os seguintes Riscos: Você não deve participar deste estudo se não se sentir confortável para expor sobre vivências pessoais de aulas de Pole Dance. Os potenciais riscos são aqueles relativos a constrangimentos que possam surgir ao responder alguma pergunta. Tais riscos serão minimizados pela orientação de que você

Endereço: Universidade Federal de Viçosa, Avenida PH Rolfs s/n, Edifício Arthur Bernardes

Bairro: Campus Universitário

CEP: 36.570-977

UF: MG

Município: VICOSA

Telefone: (31)3612-2316

E-mail: cep@ufv.br

Continuação do Parecer: 5.471.132

deve se sentir livre para responder apenas ao que quiser compartilhar.

e os seguintes Benefícios: Os participantes da pesquisa serão beneficiados por um momento de autorreflexão que poderá contribuir para o enriquecimento do conteúdo acadêmico sobre a prática de Pole Dance.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

As pesquisadoras propõem realizar uma pesquisa qualitativa, em nível de Trabalho de Conclusão de Curso, com financiamento próprio. Além da revisão bibliográfica sobre autoestima no âmbito do Pole Dance, será também realizada pesquisa de campo no estúdio Pole Dance Training, em Vitória – ES, ocasião em que será observada de perto aulas de Pole Dance e serão realizadas entrevistas semiestruturadas com doze praticantes de Pole Dance. O início da coleta está previsto para junho de 2022 e o encerramento do estudo será em agosto deste mesmo ano.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram todos entregues de acordo com as normas do Sistema CEP/CONEP.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Ao término da pesquisa é necessário apresentar, via notificação, o Relatório Final (modelo disponível no site www.cep.ufv.br). Após ser emitido o Parecer Consubstanciado de aprovação do Relatório Final, deve ser encaminhado, via notificação, o Comunicado de Término dos Estudos para encerramento de todo o protocolo na Plataforma Brasil.

Projeto aprovado autorizando o início da coleta de dados com os seres humanos a partir da data de emissão deste parecer.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_1925344.pdf	05/05/2022 17:44:14		Aceito

Endereço: Universidade Federal de Viçosa, Avenida PH Rolfs s/n, Edifício Arthur Bernardes

Bairro: Campus Universitário

CEP: 36.570-977

UF: MG

Município: VICOSA

Telefone: (31)3612-2316

E-mail: cep@ufv.br

Continuação do Parecer: 5.471.132

Folha de Rosto	FolhadeRostoAssinada_Mariluz.pdf	05/05/2022 17:43:21	MARILUZ LUDOVICO DA SILVA	Aceito
Outros	Entrevista_Mariluz.pdf	06/04/2022 19:37:35	MARILUZ LUDOVICO DA SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Mariluz.pdf	06/04/2022 19:35:38	MARILUZ LUDOVICO DA SILVA	Aceito
Cronograma	Cronograma_Mariluz.pdf	06/04/2022 19:34:55	MARILUZ LUDOVICO DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Final_Mariluz.pdf	06/04/2022 19:34:18	MARILUZ LUDOVICO DA SILVA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

VICOSA, 15 de Junho de 2022

Assinado por:
Guilherme de Azambuja Pussieldi
(Coordenador(a))

Endereço: Universidade Federal de Viçosa, Avenida PH Rolfs s/n, Edifício Arthur Bernardes

Bairro: Campus Universitário

CEP: 36.570-977

UF: MG

Município: VICOSA

Telefone: (31)3612-2316

E-mail: cep@ufv.br