



**UNICEPLAC**

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos**

**Curso de Educação Física (Bacharelado)**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

# **DESMISTIFICANDO O POLE DANCE: UMA NARRATIVA**

Brasília-DF

2020



**UNICEPLAC**

**JOELMA RIBEIRO DE SOUSA ABDON**

## **DESMISTIFICANDO O POLE DANCE: UMA NARRATIVA**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Educação Física (Bacharelado) pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador(a): Prof. Dr. Arilson Fernandes Mendonça de Sousa

Brasília-DF

2020



**UNICEPLAC**

**JOELMA RIBEIRO DE SOUSA ABDON**

**DESMISTIFICANDO O POLE DANCE: UMA NARRATIVA**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Educação Física (Bacharelado) pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 24 de Novembro de 2020.

**Banca Examinadora**

---

Prof. Dr. Arilson Fernandes Mendonça de Sousa  
Orientador

---

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel  
Examinador

---

Prof. Nome Completo  
Examinador



UNICEPLAC

## DESMISTIFICANDO O POLE DANCE: UMA NARRATIVA

Joelma Ribeiro De Sousa Abdon<sup>1</sup>

### **Resumo:**

Pole dance é uma atividade física onde se utiliza o atrito do corpo junto a uma barra para execução de movimentos acrobáticos, solos e aéreos contendo elemento da ginástica, circo e dança. A presente revisão teve como finalidade abordar e aprofundar o conhecimento acerca da modalidade Pole dance. Pôde-se assim compreender melhor sobre a prática do Pole dance, analisando seus achados contribuindo para uma maior adesão a essa atividade como exercício físico. Foi averiguado que a prática do Pole dance regular pode melhorar os aspectos: autoimagem, autoestima e, as valências físicas: flexibilidade e força.

**Palavras-chave:** Pole dance. Pole fitness. Pole Sport. Pole Art. Aptidão física.

### **Abstract:**

Pole dance is physical activity where the friction of the body is used next to a bar to perform acrobatic, solo, and aerial movements containing element of gymnastics, circus and dance. The purpose of this review was to address and deepen the knowledge about the Pole dance modality. It was thus can better understand the practice of Pole dance, analyzing its findings, contributing to a greater adherence to this activity as physical exercise. It was found that the practice of regular Pole dance can improve aspects: self-image, self-esteem, and the physical valences flexibility and strength.

**Keywords:** Pole dance. Pole fitness. Pole Sport. Pole art. physical fitness.

<sup>1</sup>Graduanda: Joelma de Sousa Abdon do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos–Uniceplac. E-mail:jo-elmasousa@hotmail.com



## 1 INTRODUÇÃO

O Pole dance é uma atividade que usa componentes de dança e força física, sendo uma junção de movimentos acrobáticos, da calistenia e da ginástica caracterizando força física e movimentos de dança em torno de um mastro vertical. A origem do Pole dance provoca diversas dúvidas, historicamente, uma das hipóteses do surgimento do Pole dance foi na Índia, através de uma prática chamada *Mallakhamb* que significa homem de força ou ginástica no poste, com movimentos realizados em um poste de madeira por homens e meninos, uma outra versão da modalidade é executada com cordas por mulheres e meninas (ACHÔA, 2019).

A segunda possibilidade é que o Pole dance teria se originado da prática do *Mastro chinês*, de origem chinesa, é uma modalidade em que acrobatas circenses realizam movimentos em torno de uma barra de aço revestido de borracha, fato que pode ser visto em apresentações do *Cirque de Solei*. Já em forma de dança sensual teria surgido das tendas de circo como estilo burlesco até os bares, sendo essa a forma mais conhecida atualmente (OLIVEIRA, 2016). A suposição é que essa atividade existe e é praticada desde o século XII e, na atualidade, é reconhecido como esporte pelo mundo (ACHÔA, 2019).

Atualmente, o Pole dance e suas denominações *Pole Fitness* ou *Sport* é, também, conhecido por ser uma atividade em que se utiliza o atrito do corpo junto a uma barra ou mastro de aço, para execução de movimentos acrobáticos, solos e aeres, contendo elementos de modalidades como da ginástica, elementos do circo e de transições de dança contemporânea, como o *Ballet*, por exemplo, compondo coreografias ritmadas ao som de uma música, resultando deste modo, a dança. Sendo reconhecido como Pole dance *Fitness* ou somente *Pole Fitness*, o diferencial deste é a forma como a atividade é desenvolvida, o centro dessa vertente é direcionado ao condicionamento físico com o intuito de gerar modificação como: resistência, melhoria no tônus muscular, ganho de força, aumento da massa magra e perda de gordura, sem necessariamente, haver a preocupação de compor coreografias, somente execução dos movimentos com foco na melhora de aspectos fisiológicos (OLIVEIRA, 2016).

O Pole dance é uma dança que pode ser apresentada sequências de movimentos que remetem a acrobacias vistas em outras modalidades como: ginástica e circo. De maneira que pode ser praticado por todos, desde que não tenha nenhum impedimento, visando também ganhos físicos: força, flexibilidade, coordenação motora entre outras valências físicas,



## UNICEPLAC

promovendo saúde e bem estar.

No Brasil, apesar de contar com números consideráveis de academias, escolas e estúdios, até este momento não é reconhecida como modalidade esportiva, mesmo que apresente características desportivas, ainda é visto como dança erótica e sensual. Fazendo com que sua prática seja restrita a pequenos grupos, impedindo seu pleno desenvolvimento como atividade esportiva.

Por não ser reconhecido oficialmente como atividade competitiva institucionalizada, ou seja, a modalidade não foi ainda sistematizada no Brasil como esporte, não podendo por esse motivo ter participação em eventos esportivos oficiais como as Olimpíadas. Até este momento, pela jurisprudência brasileira o Pole dance faz parte da mesma categoria de atividades como: *ballet*, *yoga* e artes marciais.

Além de ter sido representado em um segundo momento como dança sensual, erótica realizada em boates e mostrada dessa forma nos diversos meios de comunicação, sua prática ainda sofre preconceito da sociedade, e desinteresse no meio acadêmico, visto que têm surgido poucos estudos acerca dessa temática no momento (NICHOLAS, 2019). Ainda é um tema pouco discutido e aceito nas universidades, até mesmo no curso de Educação física.

A presente revisão tem como finalidade abordar e aprofundar o conhecimento acerca da modalidade Pole dance. Buscar e verificar trabalhos e estudos utilizando o Pole dance nas suas diversas manifestações, inclusive nas áreas de esporte e saúde e sua prática dentro de todas suas vertentes como exercício físico em adultos. Neste sentido, desmistificar, dessa forma, o estigma e o pré-conceito e a ideia de que o Pole dance é apenas uma dança sensual, erótica praticada somente por mulheres com finalidade de sedução. Portanto, apresentar a importância como um instrumento no processo de melhoria das variáveis fisiológicas, psicológicas e sociais. Abrindo um diálogo entre o velho e o novo, conhecendo suas várias vertentes, sua ação como atividade física, exercício físico e seu reconhecimento como treinamento físico e em concordância com isso, possibilitando a prática sem pré-conceito, vendo-o como modalidade esportiva e de exercício físico.

## **2 O POLE DANCE**

### **2.1 O que é Pole dance**

Pole dance é uma atividade-arte praticada há mais de 250 anos, que utiliza o corpo e



## UNICEPLAC

uma barra, a modalidade é mais conhecida pela forma sensual, por ser utilizado por mulheres que dançavam em boates fazendo striptease. Todavia a arte foi praticada por homens que utilizava um mastro de madeira. Com o passar do tempo a forma como a modalidade desenvolveu e seus praticantes mudaram (OLIVEIRA, 2016).

Entende-se por Pole dance como uma atividade física que utiliza uma barra vertical para executar movimentos, onde se emprega elementos do circo e da ginástica e dança, as acrobacias são realizadas através de giros e travas, manipulando as mãos e outras partes do corpo como: joelho, perna, coxa, cintura, cotovelo, axila, pescoço concebendo, por fim, uma dança, modalidade que atrai público variado, pelo fato de aliar a arte potencial dos movimentos corporais com a interpretação de uma música, podendo ser praticada por homens e mulheres. Uma arte que empolga, motivada pela competição e desejo de chegar à perfeição dos movimentos. Com a prática pode-se chegar ao desenvolvimento da agilidade, a flexibilidade, força e, também, a graça e a beleza dos movimentos. Por toda essa singularidade, acaba por desenvolver o corpo em uma totalidade. É fundamentada no aprimoramento dos movimentos naturais do ser humano, no aperfeiçoamento das capacidades psicomotoras, no desenvolvimento das qualidades físicas, culturais e artísticas (OLIVEIRA, 2016).

O Pole dance de hoje constitui uma modalidade de exercício físico e dança que envolve o dançar em torno de uma barra polida, incorporando movimentos de ginástica, do circo, movimentos livres, entre outras. É praticado por homens e mulheres em academias de ginásticas, musculação, estúdios de dança, como forma de exercício físico, dança e expressão corporal, e tem ganho um número cada vez maior de praticantes. Existem competições e campeonatos organizados por todo mundo: Rússia, Canadá, França, Estados Unidos, Venezuela, Brasil entre outros. Sendo a Rússia hoje a grande referência na modalidade (FBPOLE, 2020).

### **2.2 História do Pole dance**

Existem várias suposições sobre como o Pole dance surgiu no mundo. A primeira delas é que o Pole dance teria derivado de uma prática indiana, praticada há mais de dois séculos, conhecida tradicionalmente por *mallakhanmb* (em que *malla* significa ginásticos ou homem de força e *kanmb* igual a poste ou mastro). Esse poste é de madeira, onde a base é mais larga e o topo mais estreito, praticado apenas por homens, de qualquer idade, crianças e adultos. O propósito dessa modalidade é desenvolver as seguintes valências: resistência,



## UNICEPLAC

coordenação e força (ACHÔA, 2019).

O *Mallakhamb*, antiga prática utilizada na Índia para preparar lutadores, *Malla* significa lutador e *khamb* significa poste. A modalidade é uma composição de movimentos da ginástica e ioga sobre um poste de madeira liso e plano na parte superior. Utiliza movimentos de equilíbrio, força, coordenação, através de travas. Atualmente, é considerado um esporte nacional, era praticado apenas por homens, porém, no momento atual, é executado também por mulheres. A prática executada por mulheres é uma variação dessa modalidade, porém não se usa o poste de madeira e sim cordas, nesta a predominância é do sexo feminino (OLIVEIRA, 2016).

Figura 1. Um menino pratica *Mallakhamb* no poste, enquanto outros assistem



Fonte: <https://www.terra.com.br/esportes/conheca-o-mallakhamb-a-ginastica-indiana-que-desafia-a-gravidade.db81bf6ff0bfa310VgnVCM20000099cceb0aRCRD.html>

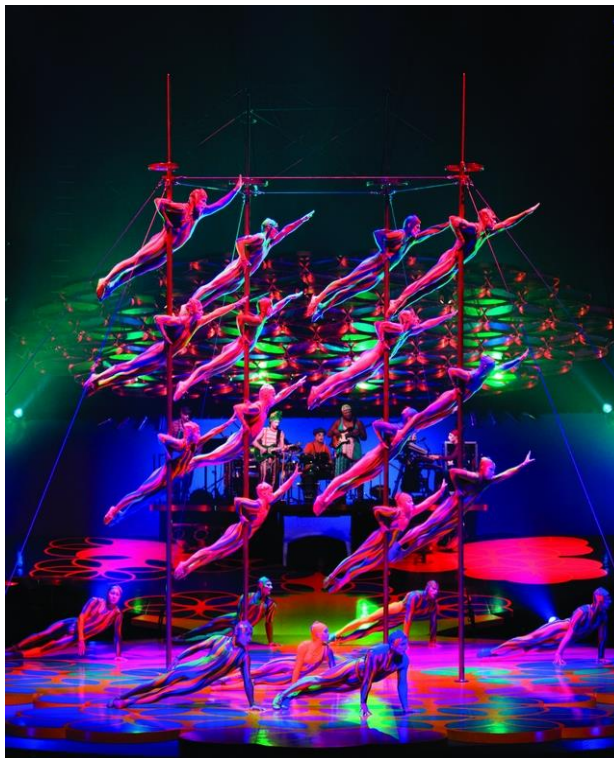
A segunda influência é que teria surgido a partir do mastro chinês, modalidade em que são executadas acrobacias circenses, a pele precisa está coberta pois, a barra é emborrachada, com altura que varia de 3 a 9 metros, os movimentos desafiam a gravidade e são principalmente de força, no entanto, as coreografias não possuem tanta fluidez (ACHÔA, 2019).





## UNICEPLAC

Figura 2. Grupo de bailarinos executando ao mesmo tempo movimento isométrico no mastro chinês.



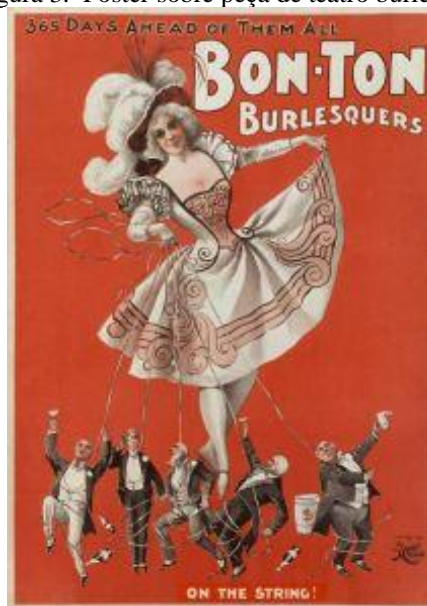
Fonte: <https://www.richasi.com/Cirque/Saltimbanco/act02.htm>

A terceira é considerada *sexy* e erótica, tem a influência dos países: França, Canadá e EUA, foram essas pátrias que difundiram a prática do Pole dance como conhecemos hoje. Esse fato começou por volta dos anos 20 quando o pole ficou popularmente conhecido através do estilo burlesco, ao contrário do que pensam o estilo não significa *strip-tease* ou dança erótica como conhecemos, e sim uma forma de teatro de improviso, com dançarinas sensuais, recheado de monólogos com teor satírico, piadista com fundo malicioso e provocador, que era popular na época. Hoje é conhecido como *pole glamour*, exótico ou sensual (SANTOS, 2019).



## UNICEPLAC

Figura 3. Poster sobre peça de teatro burlesco



Fonte: <https://modacombiscoitos.wordpress.com/2012/08/27/a-evolucao-da-arte-burlesca-ate-a-modernidade/>

O pole no estilo erótico, é a maneira que a maioria da sociedade reconhece, um pouco por causa da origem burlesca outra devido o apelo da mídia, mostrando em filmes, novelas entre outros. Nele as mulheres fazem movimentos insinuativos, sensuais, recorrendo ao lado lascivo, frequentemente de salto alto, maquiadas, com pouca roupa ou lingerie, chegando a tirá-las ao final da performance, aliados ao ambiente que quase sempre são: bares, casas de shows, boates e até mesmo casas de prostituição, onde as dançarinas são conhecidas por *stripers*, sendo remuneradas para tal (ACHÔA, 2019).

Na década de 60 teve iniciada uma nova fase do Pole dance com o uso dos movimentos do pole de forma acrobática pela atleta e dançarina Belle Jangles. Nos anos 90 há o lançamento do primeiro DVD, popularizando a atividade do Pole dance como atividade física, através do estilo *fitness* e burlesco. A responsável por isso foi a atleta de fisiculturismo e professora de Pole dance Fawnia Mondey-Dietrich. Isso repercutiu de forma positiva, pois veio com a proposta de promoção do *Pole dance* como prática que leva a melhora do físico, através de exercícios ministrados na barra vertical, gerando ganho de força, definição muscular entre outros, incluindo o termo *fitness* a modalidade (OLIVEIRA, 2016).

### 2.3 Pole dance no Brasil.

No Brasil, a primeira escola de Pole dance foi fundada em Curitiba pela professora Grazieli Brugner. Em 2008 criou e registrou, na biblioteca nacional do Brasil, sua



## UNICEPLAC

metodologia para ensino e capacitação de instrutores de Pole dance (BRITO, 2019). E realizou o primeiro campeonato brasileiro de Pole dance na cidade de Curitiba PR. Com o número cada vez maior de praticantes e escolas surgindo pelo Brasil, vendo a necessidade de sistematização, a pioneira criou e patenteou em 2010 a Confederação Brasileira de Pole dance, com objetivos a favor do crescimento da modalidade. Atualmente, Grazieli Brugner atua como professora do curso de extensão sobre Pole dance na faculdade Inspirar em Curitiba-PR, ministra cursos de capacitação para instrutores de Pole dance em suas três filiais em Curitiba-PR, São Paulo-SP e Porto Alegre- RS, além de ministrar cursos pelo Brasil em escolas, academias e estúdios de Pole dance (SANTOS, 2018).

Atualmente a Federação Brasileira de Pole dance) FBPOLE é responsável por vários avanços na modalidade, foi a pioneira a criar para os campeonatos no Brasil um código de regras e arbitragem. Organizando workshops e eventos desde 2009, foi a primeira entidade a trazer profissionais internacionais para darem workshops no Brasil (FBPOLE, 2020).

Nos dias de hoje, duas federações internacionais trabalham pela legitimação da prática, sendo a FBPOLE filiada a *International Pole Sports and Arts- POSA* a única que desenvolve um trabalho relacionado à arte e ao esporte. É responsável pela realização de um dos maiores campeonatos de pole, o *Pole World Cup*, que teve sua primeira edição em 2011 e contou com a vinda de 68 atletas oriundos de 14 países, a segunda edição, recebeu mais de 130 atletas internacionais campeãs de *Pole*, provenientes de 26 países, do Brasil foram inscritos 68 competidores (FBPOLE, 2020).

Em 2013 integra-se ao Arnold Classic Brasil, a maior feira de esportes do mundo produzida por Arnold Schwarzenegger realizando a primeira competição Pan-americana de Pole dance, com participação de 70 atletas vindas do Canadá, Estados Unidos, México, Argentina, Brasil e Venezuela. Durante 4 anos seguidos a competição foi realizada no Rio de Janeiro-RJ, apenas em 2017 foi para São Paulo-SP (FBPOLE, 2020).

Dentre os vários nomes internacionais que a FBPOLE trouxe ao Brasil durante o campeonato de 2014, um se destaca, a atleta Olga Trifonova, grande revelação e futuro do Pole dance, campeã infantil aos 11 anos de idade. Em 2017, 2018 e 2019, a federação abriu mão e renunciou ao seu código de arbitragem aderindo às regras da POSA, Federação Internacional de Pole Esporte e Arte a partir disso os atletas vencedores do Brasil começaram a fazer parte do Ranking do campeonato mundial de pole anualmente organizado pela POSA (FBPOLE, 2020).



## UNICEPLAC

### 2.4 Pole dance como atividade lúdica.

Em uma sociedade em que as crianças estão cada vez mais sedentárias e automatizadas ao uso em tecnologias que as convidam a todo instante há um estado de sedentarismo, desenvolver uma atividade por meio do divertimento e prazerosa se torna cada vez mais importante. A busca de algo “novo”, que possa chamar atenção do público infantil, de forma diferente, uma atividade que oferece a ludicidade em questão, se faz muitíssimo importante (BORBA, 2006).

A motivação é o que desperta o ser humano a fazer ou realizar uma tarefa, para receber recompensa ou impedir uma punição. Essa motivação inerente ao ser humano o leva a produzir tarefas por si mesmo ou pelo prazer que ela provoca. O aspecto motivacional está ligado à sensação de diversão, ao realizarem atividades não monótonas, levando o aspecto lúdico, em que se combina ficção e realidade, ou seja, “o ato de brincar”, as leva a praticar atividade sem a pressão (CARBINATTO, 2010).

Segundo DE ALMEIDA *et al.* (2000, p. 69):

O brincar é uma característica inerente aos seres humanos. Sua linguagem pode ser compreendida por todas as crianças e exige concentração durante uma certa quantidade de tempo, que vai variar de acordo com a etapa de desenvolvimento em que a criança se encontra.

Interpreta-se por meio do autor que todo ser humano gosta de brincar, pois é uma característica intrínseca, sendo entendida por todos.

Por que separar o dever do prazer, analisando as duas tarefas como opostas. Por que não é praticável a união das duas coisas? É possível fazer uma atividade física, que muitas das vezes é uma obrigação para quem a pratica, com prazer, diversão e brincando, desenvolvendo assim suas capacidades sociais e motoras, por meio da fantasia e imaginação (BORBA, 2006).

Segundo Cunha (1996, p.40 *apud* DE ALMEIDA *et al* 2000, p. 76):

Alguns adultos querem que a criança se socialize, que aprenda, que se desenvolva, que seja equilibrada e responsável, que preste atenção no que está fazendo, que se acostume a trabalhar... mas, afinal, tudo isto não é exatamente o que uma criança faz quando está brincando? Se deixarmos de lado nossos preconceitos e observarmos a criança enquanto brinca, certamente constataremos sua realidade, pois o brinquedo é o momento da verdade da criança.

O *Pole Art* é uma vertente que se dedica a explorar o lado artístico, em desempenho, com música e figurino, englobando um conceito histórico na coreografia, abarcando componentes do *jazz* e *ballet*, sem nenhum apelo sensual, usado temas como: O



## UNICEPLAC

mágico de Oz, Alice no país das maravilhas, o rei leão e outros. O pole art pode ser uma alternativa que une movimento, arte, exercício e prazer, assim, O Pole dance, na modalidade pole art pode ser usado como ferramenta no desenvolvimento de atividade lúdica e prazerosa.

### 2.5 Pole dance como ginástica.

Existem vários movimentos que podem ser desempenhadas na ginástica, entre eles: sustentação, balanço, rolamentos, corrida, saltos, giros. A ginástica pode proporcionar várias formas de se movimentar, desenvolvendo assim habilidades e capacidades físicas de quem o pratica (TSUKAMOTO *et al.*, 2005).

Segundo Bezerra *et al.* (2006)

A Ginástica Artística (GA) é considerada uma das modalidades esportivas básica, por proporcionar muitas possibilidades de movimentos, aprimorando as capacidades e habilidades motoras do praticante. O pleno domínio do corpo a segurança e a elegância postural são as características fundamentais desta modalidade. A GA desenvolve atividades que melhoram a integração social, disciplina, responsabilidade, iniciativa e organização, além de trabalhar a resistência muscular localizada e geral, coordenação, flexibilidade, equilíbrio, ritmo e consciência corporal.

Entende-se através do autor que ginástica combina estética com habilidades técnicas exigindo a execução de sequências de movimentos corporais acrobáticos, favorecendo a manutenção ou melhora do desenvolvimento e aprimoramento das capacidades físicas dentre elas: flexibilidade, ganho de força, equilíbrio, ritmo e consciência corporal, levando a criança ao pleno domínio corporal, envolvendo além do ganho físico, a integração social, a disciplina e responsabilidade.

Segundo Lagrange (1997, *apud* BEZERRA, 2006, p. 130)

O desenvolvimento na primeira fase escolar da criança é de extrema importância para as fases posteriores de suas atividades físicas. A fase mais importante do desenvolvimento motor se encontra na infância na qual é denominada fase das habilidades fundamentais, e é quando os profissionais de Educação Física têm maior chance de trabalhar com as crianças.

Compreende-se através da citação que, a melhor idade para estímulos motores em crianças encontra-se fase das habilidades fundamentais, sendo uma das mais importantes.

Um dos princípios fundamentais do desenvolvimento motor da criança é que se proporcionem no seu aprendizado corporal, diversas experiências de movimento, recebendo o máximo de estímulos possíveis. Entre esses movimentos possíveis, uma criança poderá



## UNICEPLAC

desenvolver seu físico através de suspender, apoiar, dar cambalhotas, correr, saltar, entre outros. Tais mobilidades podem ser apontados como “primeiros passos” para se desenvolver um trabalho relacionado à Ginástica, contribuindo do mesmo modo para desenvolvimento de autoconfiança facilitando assim a interação social (BEZERRA et al., 2006).

O *Pole Fitness* ou *Sport* pode ser denominado como ginástica, pois busca explorar o lado acrobático da modalidade, onde a desempenho em termos técnicos vale mais, e essa apresentação é julgada por nível de dificuldade das figuras ou movimentos executados, gerando uma pontuação maior para as acrobacias, o que o torna bem, nessa modalidade a técnica tem mais relevância que a música e figurino.

Essa modalidade tem campeonato e código próprio, definida pela federação brasileira de Pole dance, onde há divisões em categorias: amador, semiprofissional e profissional. Os atletas são julgados por nível de dificuldade das figuras, que leva em consideração, limpeza e execução. A pontuação é diferente para cada categoria. O uso do código da federação brasileira de Pole dance, vai depender do campeonato, pois há pelo Brasil várias escolas, e com isso a existência de outras federações, que organizam seus próprios campeonatos. Nos campeonatos de *pole fitness*, *pole sport* e *pole art* é vedado qualquer movimento ou figurino que remete a algo sexual (ACHÔA, 2019).

Figura 4: menina executando movimento de força e flexibilidade



Fonte: <https://www.instagram.com/p/B7WFwxpBnwJ/>





## UNICEPLAC

### 2.6 Pole dance como exercício físico.

Recentemente o Pole dance tem sido sugerido como uma alternativa como exercício físico, pois pode gerar o estímulo estressor suficiente para promover adaptações fisiológicas importantes. Nesta direção, estudo de Nicholas et al., (2019), realizado com 14 praticantes de *Pole dance* de nível avançado com idade entre 23 e 47 anos, selecionado entre vários estúdios de Pole dance em Nova Zelândia quantificaram as demandas fisiológicas, durante uma aula de Pole dance com duração de 60 minutos. As sessões dos testes envolveram 3 aulas de Pole dance de nível avançado, composta de aquecimento geral, movimentos de habilidades e movimentos de rotina das aulas e alongamento estático ao final. Foram coletados os seguintes dados: frequência cardíaca (FC), lactato sanguíneo, percepção subjetiva de esforço PSE-cr10, consumo de O<sub>2</sub> e gasto energético.

A FC média (de 125bpm para 131bpm) e de pico (170bpm para 183bpm) aumentaram indicando que a combinação dos movimentos durante a aula de *pole* resultou em uma resposta de FC mais alta, mesmo que não significativo ( $p>0,05$ ). As demandas durante as aulas, a PSE e consumo de O<sub>2</sub>, foram maiores durante os movimentos de rotina [(PSE= 8,4/10, O<sub>2</sub>= 18)] em comparação aos movimentos baseados em habilidades [(PSE= 7,2/10, O<sub>2</sub>= 15.2)], resultando em uma maior demanda física nos movimentos de rotina. Assim, os resultados obtidos ao final da sessão de 60 minutos foram: gasto energético de 281,6 kcal que é equivalente metabólico médio de 4,6 METS e FC média de 136.

Segundo os autores a menor demanda física nos movimentos de habilidades pode ter ocorrido devido ter pausas com períodos de descanso mais longos, pois o foco é manter o posicionamento por um período, mantendo um maior tempo em contração muscular isométrica, explicando esse menor consumo de oxigênio. De toda sorte, a sessão de Pole dance, tanto na parte de habilidade como de movimentos de rotina promoveram um desequilíbrio homeostático significativo.

O estudo de caso realizado em Roma Ruscello et al., (2017), com uma atleta de Pole dance praticante há 4 anos, com 22 anos de idade; altura: 1,56 m; peso corporal: 52 Kg; IMC:21,4 Kg m<sup>-2</sup>, frequência cardíaca máxima estimada: 192,6 bpm. Treinou 4 sessões semanais com duração de 2 horas cada. Com treinos envolvendo treinamento de resistência, flexibilidade, agilidade, técnica de dança e coreografia e o treinamento específico no pole dance. O estudo tinha como objetivo investigar as demandas físicas e fisiológicas da performance da atleta Pole dance durante uma competição simulada em laboratório, com



## UNICEPLAC

duração de 3 min 30seg.

Os dados relativos às acelerações e valores rotacionais foram coletados por meio de um acelerômetro tri-axial, utilizado o dispositivo Sensorize FreeSense fixado na região lombar. A participante usou uma cinta torácica monitor de FC, com medição a cada segundo, durante toda simulação. Foi realizada uma filmagem completa utilizando quatro câmeras de vídeo. As demandas fisiológicas foram consideradas e medidas durante toda a simulação por meio da frequência cardíaca (FC), frequência cardíaca de reserva (FR), pressão arterial (PA) e do lactato sanguíneo (LA).

Os resultados do estudo mostraram que: os valores da pressão arterial variaram de 120/75 antes e 145/58 mmHg no final da execução, respectivamente. A frequência cardíaca atingiu um valor máximo de 96% da frequência cardíaca máxima estimada (FC<sub>máx</sub>) e uma % FC<sub>máx</sub> média de  $92,85 \pm 3,15\%$  durante a competição simulada. A frequência respiratória atingiu um valor máximo/pico de 37 bpm por minutos e um valor médio durante a competição de  $31,87 \pm 3,42$  bpm. A concentração de lactato no sangue variou de 10,2 a 10,7 mmol / L medido em 1 minuto e 5 minutos após o término da competição, respectivamente e PSE registrada início foi de 4 e ao final da simulação 8. Os resultados deste estudo de caso confirmam que o Pole dance é uma atividade performática que exige grandes demandas fisiológicas e físicas dos praticantes. Rotinas de treinamento específicas devem ser planejadas para lidar de forma eficiente com essa atividade física.

### **2.7 Pole dance como exercício físico para melhora da força, flexibilidade resistência composição corporal e estabilidade postural.**

Estudos recentes vêm demonstrando que o Pole dance contribui na melhoria dos níveis de força, resistência e flexibilidade. Por exemplo, estudo de Rosin et al. (2107), composto por 22 mulheres, 11 praticavam treinamento de força e as outras 11 praticavam *Pole dance*, com idade entre 18 a 30 anos, praticava Pole dance ou treinamento de força há mais de três meses, com frequência semanal de 3 vezes e sessões com duração de 1 hora. As participantes do estudo foram recrutadas de escolas de dança e academias em Caxias Rio Grande do sul/RS.

Os exercícios utilizados para o treinamento de força: extensão e flexão de joelho, *legpress*, agachamento livre, supino reto, remada alta, rosca bíceps, tríceps e exercícios abdominais. Para o grupo de *Pole dancers*, os exercícios usados: giros característicos da modalidade com joelhos flexionados e estendidos, escaladas na barra, inversão (ficar de cabeça para baixo), abdominais aéreos e alongamentos. Para mensurar força, flexibilidade e





## UNICEPLAC

resistência foram realizados os respectivos testes: 1RM para membros inferiores, teste de resistência abdominal (repetições executadas de forma correta durante 1 minuto), Teste de flexibilidade (sentar e alcançar de Wells), teste de preensão manual (protocolo da American Society of Hand Therapists - ASHT) para membros superiores.

Foi observado que o grupo de praticantes de força obteve níveis maiores de força (grupo força- 49,81kg contra grupo Pole dance 43,00kg) para membros inferiores e o grupo de Pole dance maior grau de flexibilidade (grupo Pole dance 36,77cm e grupo força 26,93cm). Caracterizando assim o treinamento com peso mais eficiente para ganho de força dos membros inferiores. Esse ganho de força se deve pelo uso da sobrecarga dos pesos, induzindo aumento de força muscular, o que não acontece no Pole dance, pois o mesmo utiliza somente o peso corporal.

Já para os membros superiores não foram encontradas diferenças entre os grupos no que se refere à força. Segundo os autores, resultado que pode ser justificado pelo fato de que durante as aulas de Pole dance há maior concentração de força nos membros superiores, principalmente pela sustentação do corpo. Mesmo com utilização de sobrecarga, o grupo que treina força não obteve resultados melhores que o grupo de Pole dance e importante comentar que na contração isométrica, a força de contração é igual à força de resistência. Ainda, para os níveis de resistência abdominal, não foi apresentada diferenças consideráveis.

Pode-se suspeitar que a amplitude atingida nos exercícios do treinamento de força não é tão completa e resistida como nos exercícios do Pole dance, por isso os menores níveis de flexibilidade. Indicando que as participantes que praticam treinamento de força apresentaram maiores níveis de força nos membros inferiores e menores níveis de flexibilidade comparadas as mulheres que praticam Pole dance e que as participantes do grupo Pole dance obtiveram níveis de força de membros superiores e resistência abdominal equivalentes. Demonstrando que o Pole dance pode ser empregado como atividade para ganhos de força e flexibilidade.

Outro exemplo, mais recente, Nacz, et al. (2020), avaliaram aspectos da força, flexibilidade, composição corporal do treinamento em Pole dance. Participaram desde estudo 30 mulheres que treinavam Pole dance e grupo controle composto por 30 mulheres jovens que não treinavam Pole dance. Realizou-se teste de a força máxima da mão, a flexibilidade da parte inferior das costas e dos músculos isquiotibiais e a composição corporal.

O grupo que praticava aulas de Pole dance possuíam força muscular significativamente maior e flexibilidade dos músculos lombares e isquiotibiais em comparação com as que não treinavam e consideravelmente menos gordura corporal e significativamente mais massa muscular nos membros superiores em comparação com



## UNICEPLAC

controles não treinados. Este estudo concluiu que a prática de Pole dance parece proporcionar efeitos positivos relacionado a força, flexibilidade e composição corporal.

No estudo de Nawrocka, et al. (2017), composto por 52 mulheres, frequentadoras das aulas de Pole dance com frequência semanal de 1 vez na semana, com duração de 60 minutos, por no mínimo 2 meses. As participantes do estudo foram divididas em três grupos, iniciante composto por 20 alunas que praticam pole de 2 meses a um ano, com idade entre 26 a 34 anos; intermediário composto por 17 alunas que praticam pole de 1 a 2 anos, com de idade 23 a 26 anos e grupo avançado composto por 15 participantes, mais de 2 anos de prática e com idade média de 26 a 47 anos. Esse estudo propôs verificar a força de preensão palmar, composição corporal e estabilidade postural.

Apesar das diferenças entre os grupos com Pole dance em relação aos níveis de experiência não interferiu significativamente nos resultados ( $p > 0,05$ ). Percebeu-se que o percentual médio de gordura corporal foi menor nos grupos intermediário e avançado em comparação ao grupo iniciante, o índice de Massa corporal (IMC) médio em todos os grupos era normal e flutuou em torno de  $22 \text{ kg} / \text{m}^2$  Embora o IMC mais baixo e o menor percentual de gordura corporal estavam entre o grupo avançado (IMC-  $21,87 \text{ kg} / \text{m}^2$  Peso gordo-  $22,09 \%$  / peso magro-  $44,74 \text{ kg}$ ), porém mínimas. A maior variação entre os grupos, foi observado no teste de força de preensão manual, pois nos mais experientes o nível de força era maior em relação aos outros grupos. Indicado que o nível de força aumenta à medida que a praticante passa de nível, os valores de médios de pressão palmar totalizarão  $29\text{-}35 \text{ kg}$  para a mão direita. Esses valores estão acima ou entre a média em relação aos valores de referência para normalidade (RUSCELLO, et al. 2016) e (DODDS, et al. 2014).

A força de preensão da mão é um informativo relevante do desempenho do corpo. Vários autores indicam a relação entre força de preensão palmar e massa muscular total, estado nutricional, funcionalidade e estado de saúde, Bohannon, (2015) e Wind, et al. (2010), também foi averiguado que a força de preensão é um bom sinalizador de hipertensão e diabetes em pessoas com peso normal Mainous, et al. (2015). Segundo os autores a relação entre as praticantes de Pole dance experientes e a estabilidade postural, as mulheres que frequentavam aulas de Pole dance por um período maior foram caracterizadas por uma melhor estabilidade postural. Os resultados desse estudo mostram que o Pole dance fitness pode contribuir para um aumento significativo da força e melhora da estabilidade postural, o que é importante para todo o sistema musculoesquelético e conseqüentemente para saúde.



## UNICEPLAC

### 2.8 Pole dance como forma de trabalhar a autoimagem e fatores motivacionais

Conforme Cash e Smolak (2011), a imagem corporal é um fator complicado e que envolve muitos aspectos, constituída por elementos que envolvem fatores :afetivos, comportamentais e cognitivos da vivência com o próprio corpo. No presente momento a maioria das pesquisas relacionadas à imagem corporal tem demonstrado enfoque aos aspectos negativos com uso de descritores associados a insatisfação corporal. Contudo, através da perspectiva da psicologia positiva, nos últimos anos tem influenciado pesquisas no entendimento abrangente da imagem corporal positiva, reconhecendo a necessidade de uma compreensão maior que inclua fatores prévios, de continuidade e consequências. A imagem corporal positiva pode ser definida por apreciação corporal, satisfação, amor e respeito com seu corpo, permitindo que mulheres estimem, aceitem e admirem, e possam se sentir bonitas e confiantes (DIMLER, et al. 2017).

Na cultura ocidental espera-se que as mulheres sejam jovens, magras, femininas e sexy, Boyd, et al. 2017 e Grogan, et al. 200, sendo por esse motivo objetificadas sexualmente, em vista desse fundamento as mulheres são confrontadas com as expectativas irreais e idealistas de um corpo perfeito, gerando ideais corporais inatingíveis para maioria, e por causa disso sofrem maior insatisfação corporal resultando em uma imagem corporal negativa (STANKIEWICZ, et al. 2008).

Tiggemann, et al., (2014) sugere que atividades como dança do ventre e o Pole dance, que promovam o autocontrole de propriedade e respeito pelo corpo possam facilitar o aumento positivo da imagem corporal.

O Pole dance como exercício vem se tornando cada vez mais popular, principalmente entre mulheres, sendo usado como forma de atividade para ganho de força e flexibilidade e assim criam uma relação positiva com o próprio corpo através da imagem corporal positiva, relação essa gerada pela execução dos movimentos sensuais envolvidos na dança Pole dance. O crescimento, popularidade e divulgação do Pole dance coincide com o aumento da ênfase em como desenvolver uma imagem corporal positiva, principalmente entre mulheres que possui ou podem desenvolver autoimagem corporal negativa (DIMLER et al., 2017).

Recente estudo, de Dimler, et al. (2017), com sete mulheres com idades entre 20 e 36 anos, alunas de uma classe de pole fitness, em um estúdio na canadense. Cada participante descreveu sua profissão e o escolheu um nome “falso” para preservar sua identidade. O tempo que praticam Pole dance variava de 18 meses a 10 anos. Nesse estudo foi usada como método a IPA- Uma análise fenomenológica interpretativa com objetivo de descrever e interpretar as



## UNICEPLAC

experiências positivas de imagem corporal de mulheres ativamente envolvidas no Pole dance fitness.

Os dados foram gerados através de três fases:

(1) observar o que acontece em um determinado ambiente no caso as aulas de Pole dance, ouvir conversas, usar entrevistas informais ou formas para perguntas e assumir um papel ativo no ambiente para estudar um fenômeno de interesse;

(2) entrevistas individuais semiestruturadas, perguntas abertas para gerar uma descrição detalhada das participantes e suas experiências com a menor contribuição possível do pesquisador;

(3) entrevistas de acompanhamento, com objetivo de fornecer as participantes a oportunidade de revisitar o guia de entrevista e compartilhar experiências que elas podem não ter discutido durante a primeira entrevista.

O estudo observou:

- Observação e exposição que estimulam a aceitação do corpo: as salas de aula são repletas de espelhos, esse contexto permite que as mulheres observem não apenas seus próprios corpos, mas também a diversidade de formas e tamanhos corporais das outras alunas em sua classe, e a forma na qual você controla seu corpo não tem nada a ver com a estrutura física, o ambiente favorável combinado com a chance de fazer aulas com mulheres totalmente diferentes beneficia o aprendizado do Pole dance e aceitação do seu corpo; Essa aceitação envolveu um processo de reorientação, por meio do qual as mulheres colocaram sua atenção em outros fatores, não necessariamente características físicas que consideravam mais importantes para seu bem-estar geral.

- Promoção de desempenho físico e autoconfiança: ao final de cada aula, as alunas são encorajadas a demonstrar o que aprendeu aquele dia de forma sensual e provocante, no início muitas ficam tímidas, acham estranho e desconfortável, mas ajudam as mulheres a desenvolver sua autoconfiança, se sentem melhor, e não se preocupam com a opinião do outro, sendo muito mais autoconfiante na sua vida cotidiana.

- Crescimento pessoal e expressão sexual: todos os movimentos aprendidos são ensinados e executados de uma maneira sensual também, esta ênfase e normalização da expressão sexual ajudou os participantes a se tornarem mais confortáveis com sua própria sexualidade em uma variedade de contextos, seja durante as aulas, sozinha ou com outra pessoa. O ambiente das aulas de pole trás segurança, deixando as mulheres confortáveis e autoconfiantes em poder explorar sua sensualidade.



## UNICEPLAC

- Apoio incondicional das colegas de turma cria conforto: as aulas de pole visam desenvolver um senso de comunidade por meio do instrutor e do incentivo de colegas. O professor interage com as alunas estabelecendo uma relação, encorajando e apoiando e as mesmas torcem umas pelas outras durante as demonstrações dos movimentos, gerando um apoio incondicional e sem julgamento umas pelas outras, é um ambiente de apoio que incentiva as mulheres a aceitar e valorizar seus corpos. Sendo significativo para mulheres que nutrem pensamentos e sentimentos negativos sobre sua aparência.

- Valorização do corpo através do desenvolvimento de habilidades físicas: As participantes descreveram o desenvolvimento de habilidades força e flexibilidade usados como foco durante as aulas de pole fitness, estas são estruturadas de forma que os exercícios de força e alongamentos sejam praticados durante toda a sessão de treino, sendo os movimentos de dança ensinados apenas como complementos.

Os resultados deste indicam que vários componentes como definição de imagem corporal positiva foram vivenciados pelas mulheres que praticam o Pole dance. E especialmente, aceitação do corpo, confiança e valorização corporal foram expressas pelos participantes durante as entrevistas. Caracterizando as aulas de Pole dance são um meio pelo qual a imagem corporal positiva pode ser vivenciada, sendo possível identificar características e experiências as quais podem ser incorporadas a programas para promoção da imagem melhora da corporal positiva, as experiências compartilhadas das participantes deste estudo propõe que os programas de imagem corporal positiva deve considerar a inclusão de atividades que enfoquem a funcionalidade dos seus corpos ao invés de sua aparência. As mulheres neste estudo tornaram-se mais conscientes a respeito do que seus corpos são capazes de fazer e os ganhos físicos que pode vir com a prática do Pole dance (DIMLER, et al. 2017).

De acordo com Wilkerling (2012), O Pole Sport mostra-se como um movimento que pretende instituir o Pole dance como categoria esportiva, tendo como perspectiva entrar na lista dos esportes olímpicos, podendo determinar competições, cursos ou evento que possa acontecer desta modalidade na esfera da Federação Internacional de Pole Sport.

Segundo Moreno, et al. (2008) e Nawrocka al. (2017), a preferência pelo Pole dance como atividade física é constantemente definida por circunstâncias sociais, ambientais ou esportivas. Os diferentes elementos motivacionais para a prática esportiva se devem a distintas situações e vêm sendo bastante debatidas. Esses elementos são encontrados na relação com imagem corporal, diversão, competição e interação social e adoção de estilos de vida saudáveis (SALDAÑA, et al. 2017).

Neste estudo de Saldaña, et al. (2017), os autores identificaram que os fatores que



## UNICEPLAC

levam as pessoas a praticar Pole dance. Foram selecionadas participantes na Academia Esther & Clara composta por 3 filiais na Espanha. Os participantes precisavam está praticando pole esporte a pelo menos 1 mês. A amostra foi composta por 85 pessoas nas quais 80 eram mulheres e 5 homens.

Utilizou-se um questionário adaptado da Escala de Medição de Motivos para Atividade Física-Revisada (MPAM-R) Celis-Merchán (2006), no qual utilizando cinco dimensões. Esse questionário foi enviado e respondido de forma virtual. Esse instrumento funciona medindo as razões para a prática esportiva em cinco dimensões (aparência, competência, diversão, forma física e função social) através de 30 itens.

Os resultados deste estudo indicam que, o principal fator motivacional da amostra foi fundamentalmente o prazer que sentiram durante a atividade. Dados semelhantes podem ser observados em pesquisa de hábitos esportivos na Espanha, onde a principal motivação para a prática está relacionada à diversão ou entretenimento. Concordando com a literatura vista Ntoumanis, et al. (2008) e Moreno, et al. (2016), a satisfação está em direção e respeitando às necessidades psicológicas principais, motivação individual, base para autonomia e bem-estar. Amado, et al. (2015) abraçam a relação de que o prazer estar propriamente vinculado ao aperfeiçoamento de métodos e habilidades intrínsecas e específicas do esporte praticado. Quanto aos resultados deste estudo, aparência não foi o principal do motivo considerado pelas participantes a prática do Pole dance. Contrariando dados encontrados em outros estudos, Olmand, et al., (2004); Kilpatrick et al, (2005) e Oliver, et al. (2008), que evidencia a importância ou preocupação com a imagem corporal como um dos principais motivos que levam a as mulheres a participarem de alguma atividade esportiva.

Conforme Amado et al. (2015) a motivação é um dos principais instrumento de investigação no campo da psicologia utilizada nas ciências do esporte, os resultados obtidos do questionário MPAM-R utilizado nesse estudo, estabelece a diversão como o fator motivacional mais escolhido pelos atletas participantes, ou seja, a maior parte delas praticam o pole esporte por julgá-lo como incentivador, prazeroso, divertido, enfim, elas apreciam sua prática.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Pole dance é uma atividade que teve sua origem em outras modalidades que são praticadas a mais de 250 anos como *Mallakhamb* ou Mastro chinês, onde utiliza um mastro vertical, compondo acrobacias através de seus movimentos que podem ser de giros ou



## UNICEPLAC

estáticos, essas acrobacias evoluem conforme os participantes passam de nível.

A modalidade está em processo de expansão apesar de ser uma prática bastante antiga ainda é pouco reconhecida como forma de atividade física. É uma atividade que pode trabalhada como forma de exercício físico, podendo assim ser vivenciada e praticada por todos os grupos sem distinção: homens, mulheres, adolescentes e crianças.

Pole dance pode ser trabalhado com o intuito de melhorar autoimagem, autoestima, portando uma ferramenta positiva nos aspectos emocionais dos seus praticantes. Além disso, como atividade física promove gasto energético, aumento da flexibilidade, melhora da resistência cardiorrespiratória, da força, e promoção do emagrecimento, ganho de massa muscular, conforme seus praticantes evoluem nas aulas esses ganhos se tornam maiores evidenciando assim, melhoras das capacidades físicas.



## UNICEPLAC

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NAWROCKA, Agnieszka et al. Effects of exercise training experience on hand grip strength, body composition and postural stability in fitness Pole dancers. **The Journal of sports medicine and physical fitness**, v. 57, n. 9, p. 1098-1103, 2017.

DODDS, Richard M. et al. Força de preensão ao longo da vida: dados normativos de doze estudos britânicos. **PLoS one**, v. 9, n. 12, pág. e113637, 2014.

RUSCELLO, Bruno et al. Physical and physiological demands in women Pole dance: a single case study. **The Journal of sports medicine and physical fitness**, v. 57, n. 4, p. 496-503, 2016.

WIND, Anne E. et al. A força de preensão é um preditor da força muscular total em crianças, adolescentes e adultos jovens saudáveis ?. **Jornal europeu de pediatria**, v. 169, n. 3, pág. 281-287, 2010.

BOHANNON, Richard W. Muscle strength: clinical and prognostic value of hand-grip dynamometry. **Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care**, v. 18, n. 5, p. 465-470, 2015.

MAINOUS III, Arch G. et al. Grip strength as a marker of hypertension and diabetes in healthy weight adults. **American journal of preventive medicine**, v. 49, n. 6, p. 850-858, 2015.

RUSCELLO, Bruno *et al.* Physical and physiological demands in women Pole dance: a single case study. **The Journal of sports medicine and physical fitness**, v. 57, n. 4, p. 496-503, 2017.

ROSIN, Renata *et al.* Comparação da força, flexibilidade e resistência de mulheres praticantes de treinamento de força e praticantes de Pole dance. **Revista Brasileira ciência movimento**, p. 18-24, 2017.

DIMLER, Ariel J. *et al.* “I Kinda Feel Like Wonder Woman”: An Interpretative Phenomenological Analysis of Pole Fitness and Positive Body Image. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 39, n. 5, p. 339-351, 2017.

BOYD, Hope; MURNEN, Sarah K. Thin and sexy vs. muscular and dominant: Prevalence of gendered body ideals in popular dolls and action figures. **Body image**, v. 21, p. 90-96, 2017.

GROGAN, Sarah et al. “Acho que às vezes é preciso dar um pequeno pontapé”: Relatos de mulheres sobre escaneamentos de corpo inteiro e o provável impacto nos comportamentos relacionados à saúde. **Psicologia e saúde**, v. 32, n. 9, pág. 1037-1054, 2017.

STANKIEWICZ, Julie M.; ROSSELLI, Francine. Women as sex objects and victims in print advertisements. **Sex Roles**, v. 58, n. 7-8, p. 579-589, 2008.

TIGGEMANN, Marika; COUTTS, Emily; CLARK, Levina. Belly dance as an embodying activity?: A test of the embodiment model of positive body image. **Sex Roles**, v. 71, n. 5-8, p.





## UNICEPLAC

197-207, 2014.

CASH, Thomas F.; SMOLAK, Linda (Ed.). **Body image: A handbook of science, practice, and prevention**. Guilford Press, 2011.

WILKERLING, Jeannine. **Pole dance e Fitness: Manual de Técnicas** . tredição, 2012.

NACZK, *et al.* O risco de lesões e os benefícios fisiológicos da dança do poste. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness** , 2020.

NICHOLAS, Joanna C. *et al.* Pole Dancing for Fitness: The Physiological and Metabolic Demand of a 60-Minute Class. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 33, n. 10, p. 2704-2710, 2019.

SALDAÑA, Carmen G. O. *et al.* Evaluación de los factores motivacionales en la práctica del Pole Sport: validación preliminar. **Revista de psicología del deporte**, v. 26, n. 3, p. 62-67, 2017.

AMADO ALONSO, Diana *et al.* Análisis de los perfiles motivacionales en practicantes de danza: Diferencias en función de la modalidad. **Revista de psicología del deporte**, v. 24, n. 2, p. 0209-216, 2015.

KILPATRICK, Marcus; HEBERT, Edward; BARTHOLOMEW, John. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. **Journal of American college health**, v. 54, n. 2, p. 87-94, 2005.

MORENO-MURCIA, Juan Antonio *et al.* El disfrute como mediador de la salud en el ejercicio físico. **Universitas Psychologica**, v. 15, n. 1, p. 153-164, 2016.

MORENO-MURCIA, Juan Antonio; COLL, David González-Cutre; CERVELLO-GIMENO, Eduardo. Motivación y salud en la práctica físicodeportiva: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, v. 8, n. 2, p. 483-494, 2008.

OLIVER, Antonio J. Sánchez; LEÓN, María Teresa Miranda; HERNÁNDEZ, Eduardo Guerra. Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios. **Arch Latinoam Nutr**, v. 58, n. 3, p. 221-7, 2008.

WILKERLING, Jeannine. **Pole dance e Fitness: Manual de Técnicas** . tredição, 2012.

OLDMAN, A.; DALEY, A.; RICHARD, N. Motives for sport and exercise in younger and older half marathon runners. **Journal of Sport Sciences**, v. 22, p. 310-311, 2004.

ADIE, James W.; DUDA, Joan L.; NTOUMANIS, Nikos. Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. **Motivation and Emotion**, v. 32, n. 3, p. 189-199, 2008.

ACHÔA, Júlia de Freitas, *et al.* A Mulher Escarlate: Uma exposição sobre empoderamento da mulher em espaços urbanos através do Pole dance. 2019.

SANTOS, Rossana Oliveira dos. **Pole dance: dança ou esporte?**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do



## UNICEPLAC

Rio Grande do Norte.

BRITO, Italo da Silva. **Pole dance: estudo de Laban aplicados à verticalidade do Pole.** 2019.

OLIVEIRA, Andressa Karla da Silva. *Pole dance: Contextos e aproximações com os estudos de Rudolf Laban.* 2016. Bachelor's Thesis. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.  
ALMEIDA, Vera Lucia Teixeira. Percepção dos benefícios da prática da modalidade Pole dance fitness. 2016.

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

REBELO, Ana Cristina Silva *et al.* Anatomia, arte e esporte: aprendizado que vai além das salas de aula. 2017.

BORBA, Patrícia de Carvalho Silva. A importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade infantil. **Revista Medicina Integral**, 2006, 18: 32.

RODRIGUES, Gilson Santos; PRODÓCIMO, Elaine; ONTAÑÓN, Teresa. “CIRCO CORAGEM”: O JOGO COMO ESTRATÉGIA DE ENSINO DAS ATIVIDADES CIRCENSES. **Nuances: estudos sobre Educação**, v. 27, n. 1, p. 147-164, 2016.

DOLWITSCH, Natália; GUERRA, Raquel. Circo e criança. **Revista Brasileira de Iniciação Científica**, v. 5, n. 6, p. 45-61, 2018.

MEDINA, Alice Correa. Atividades físicas e lúdicas como fator motivacional para desenvolver as inteligências múltiplas em crianças até oito anos. **Educere-Revista da Educação da UNIPAR**, 2009, 9.1.

CARBINATTO, Michele Vivienne *et al.* Motivação e ginástica artística no contexto extracurricular. **Conexões**, v. 8, n. 3, p. 124-145, 2010.

BEZERRA, Sandra Pacheco; FERREIRA FILHO, Raul Alves; FELICIANO, Jeane Gomes. A importância da aplicação de conteúdos da Ginástica Artística nas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental de 1ª a 4ª série. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 3, 2006

TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; NUNOMURA, Myrian. Iniciação esportiva e infância: um olhar sobre a ginástica artística. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 26, n. 3, 2005.

CAÇOLA, Priscila. A iniciação esportiva na ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 2, n. 1, p. 9-15, 2007.

CARBINATTO, Michele Vivienne *et al.* Motivação e ginástica artística no contexto extracurricular. **Conexões**, v. 8, n. 3, p. 124-145, 2010.

NUNOMURA, Myrian; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. PONTO DE VISTA: A idade e as competições de Ginástica Artística Feminina. **Motriz. Journal of Physical Education**.



## UNICEPLAC

UNESP, p. 117-118, 2003.

ALVES, João Guilherme Bezerra. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, 2003, 3.1: 5-6.

DE ALMEIDA, Ana Cristina Pimentel Carneiro; SHIGUNOV, Viktor. A atividade lúdica infantil e suas possibilidades. **Journal of Physical Education**, 2000, 11.1: 69-76.

FBPOLE- FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE POLE DANCE

<https://www.fbpole.org.br/federacao-brasileira-pole-dance/fbpole>>Acesso em: 13/05/2020

CAMPEONATO BRASILEIRO DE POLE SPORTS- <https://polesportsbrasil.com.br/>

>Acesso em: 13/05/2020

Kristian Lebedev- Artista- Polesport- <https://www.instagram.com/polesport/> >Acesso em 01/11/2020