

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
ESCOLA SUPERIOR DE DESENHO INDUSTRIAL

SER POLE DANCER: CARTAZES PARA UMA PRÁTICA  
EMPODERADORA

2021

Giulia Resende Marques

SER POLE DANCER: CARTAZES PARA UMA PRÁTICA  
EMPODERADORA

Relatório de projeto para Trabalho de  
Conclusão de Curso apresentado ao curso de  
Desenho Industrial da Universidade do Estado  
do Rio de Janeiro, orientado pela Professora  
Barbara Szaniecki .

Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
Rio de Janeiro

## Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	Pág. 05
2. OBJETIVOS.....	Pág. 06
2.1. Objetivo geral.....	Pág. 06
2.2. Objetivos específicos.....	Pág. 06
3. JUSTIFICATIVA DO PROJETO.....	Pág. 06
4. METODOLOGIA.....	Pág. 07
5. SOBRE O POLE DANCE.....	Pág. 08
5.1. O que é o pole dance.....	Pág. 08
5.2. História do pole dance.....	Pág. 08
5.2.1. O Mallakhamb.....	Pág. 08
5.2.2. A erotização do pole dance.....	Pág. 09
5.2.3. O pole dance hoje.....	Pág. 11
5.3. Roupas necessárias.....	Pág. 12
5.4. Modalidades.....	Pág. 13
5.4.1. Pole sport.....	Pág. 13
5.4.2. Pole sensual.....	Pág. 14
5.4.3. Pole art.....	Pág. 16
5.5. Estigma e preconceito.....	Pág. 16
6. O QUESTIONÁRIO.....	Pág. 18
6.1. Etapas iniciais.....	Pág. 18
6.2. Estruturação e divulgação.....	Pág. 18
6.3. Respostas.....	Pág. 19
6.3.1. Respostas pole dancers.....	Pág. 20
6.3.2. Respostas dos não praticantes de pole dance.....	Pág. 28
6.4. Considerações sobre o questionário.....	Pág. 31
7. ESCOLHAS PROJETOAIS.....	Pág. 32
7.1. Escolha do tema.....	Pág. 32
7.2. Ideias iniciais.....	Pág. 33
7.3. Referências históricas.....	Pág. 34

7.4. Referências visuais.....	Pág. 35
8. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO.....	Pág. 39
8.1. Metodologia do projeto.....	Pág. 39
8.2. As colagens e os sentimentos.....	Pág. 40
8.3. Desenvolvimento das colagens.....	Pág. 41
8.3.1. Liberdade.....	Pág. 41
8.3.2. Poder.....	Pág. 48
8.3.3. Diversão.....	Pág. 56
8.3.4. Gentileza.....	Pág. 61
8.3.5. Transformação.....	Pág. 66
8.3.6. Versões finais das colagens.....	Pág. 73
8.4. Tipografia.....	Pág. 74
8.4.1. Ensaios tipográficos.....	Pág. 74
8.4.2. Fonte escolhida.....	Pág. 77
8.4.3. Versões finais dos cartazes.....	Pág. 78
9. FINALIZAÇÃO DO PROJETO.....	Pág. 84
10. CONCLUSÃO.....	Pág. 85
11. REFERÊNCIAS.....	Pág. 87
12. ANEXO - RESPOSTAS DO QUESTIONÁRIO.....	Pág. 91
12.1. Respostas pole dancers.....	Pág. 91
12.2. Respostas não pole dancers.....	Pág. 218

## 1. Introdução

O tema escolhido para o projeto é o *pole dance* e os estigmas que existem ao redor dessa prática. De maneira geral, essa dança pode ser classificada como: Uma junção de movimentos acrobáticos de força característicos da calistenia e movimentos de dança utilizando uma barra vertical (estática e/ou giratória) de metal polido. O *Pole Dance* proporciona uma série de benefícios, tais como a melhora da coordenação motora e flexibilidade, aumento da consciência corporal, tonificação dos músculos, aumento da autoestima, entre muitos outros (GAIA POLE, 2019).

De acordo com o dicionário *online* Michaelis (2020), estigma significa “aquilo que é considerado vergonhoso ou desonroso”, o *Pole Dance*, por ter sido popularizado por *strippers*, acaba sendo visto como uma prática erótica, estigmatizada, como algo feito apenas para o prazer alheio, o que, na maioria das vezes, não é o caso dos praticantes. Com o passar do tempo e sua difusão na sociedade, o *Pole* mudou, se desenvolveu em diversas modalidades, e, atualmente sua prática tem adeptos de todas as idades, gêneros e tipos físicos (ALVES, Alexandra, 2014).



Figura 1: Diferentes modalidades do *pole dance*.

Fonte: <https://news.gaiapole.com/o-que-e-pole-dance/>

Minha pesquisa pretende, em primeiro lugar, entender as questões que afligem a comunidade do *pole dance* de modo geral. Em seguida, pretendo fazer um recorte de algumas questões mais específicas. Inicialmente, pretendia tratá-las por meio de um ensaio fotográfico que levaria a um projeto editorial ou expositivo, mas, por conta da permanência da pandemia, transformei essa ideia inicial em um projeto de colagens que evoluíram para cartazes.

## 2. Objetivos

### 2.1. Objetivo geral:

Realizar um projeto de design com intervenções fotográficas que dê visibilidade para o *pole dance*, uma forma de arte muito pouco representada na mídia atual.

### 2.2. Objetivos específicos:

- Entender como a história do *pole dance* se relaciona com os estigmas sobre a prática na atualidade;
- Compreender as pessoas que praticam o *pole dance* e investigar experiências relacionadas à prática, tal como os efeitos da mesma em suas vidas e subjetividades;
- Compreender as pessoas que não praticam, quais os motivos para não praticarem e quais opiniões apresentam acerca dessa prática;
- Representar o *pole dance* como uma atividade não estigmatizada e livre de preconceitos.

## 3. Justificativa do projeto

A escolha do tema veio de uma motivação pessoal. O *Pole Dance* faz parte da minha vida em diversas escalas. Empiricamente senti os benefícios que a prática me trouxe, tanto psicológicos em termos de auto estima e aceitação do meu corpo, quanto físicos e de saúde. No entanto, também senti o preconceito e a vergonha que a sociedade nos impõe. Assim, creio ser essencial fazer o contraste entre a visão das pessoas que convivem com essa arte e a visão daqueles que desconhecem assim como, de forma mais rigorosa e científica, compreender se a sensação empírica que senti ao redor dessa prática é compartilhada.

A sociedade contemporânea presume um grau significativo de igualdade sexual, no qual o prazer feminino não é mais silencioso. Contudo, de certa forma, não há como ignorar o fato que as mudanças comportamentais masculinas não acompanharam a liberação sexual feminina e, portanto, continuam a influenciar a liberdade de expressão sexual das mulheres (LINS, Júlia, 2014). Ou seja, existe um desejo feminino de expressar sua sexualidade,

sensualidade ou simplesmente seu corpo que, por mais que não sofra consequências tão graves quanto a geração de nossas avós e bisavós, ainda não é bem recebido pela sociedade.

Hoje, mulheres dispõem de diversas ferramentas para saciar esse desejo em diferentes níveis. Esse é o caso do *pole dance*, de acordo com Mariana Mota Duarte, publicitária que estudou a influência do marketing no crescimento do *pole dance* no Rio (2019):

Todos os praticantes de pole têm a sua importância, principalmente as mulheres, que buscam serem donas dos seus próprios corpos, se aceitarem como são e sensualizarem se tiverem vontade, esse processo enfrentado pelo sexo feminino foi um dos principais responsáveis pelo Pole Dance passar a ser visto como opção de prática esportiva, ajudando no auto estima, empoderamento e até mesmo, na libertação de quem escolhe praticá-lo (DUARTE, 2019, p.29).

Com essa questão em mente, e sabendo que o *pole dance* é uma prática que permite uma expressão dessa liberdade sexual além de um sentimento de libertação para as mulheres envolvidas, é fácil notar que o projeto de design com intervenção fotográfica que procura: dar visibilidade; quebrar estigmas e aproximar da consciência pública a prática em foco, é de urgente importância e de grande relevância social.

#### 4. Metodologia da pesquisa

A metodologia do projeto começa com uma pesquisa teórica em artigos e sites, abordando todos os temas a serem contemplados para a realização do projeto. Dentro dessa pesquisa, incluí a história do *pole dance* para procurar entender como ele se tornou o que é atualmente, os estigmas e os preconceitos que giram em torno da prática e sua relação com a mulher e a sexualização feminina. Além disso, senti a necessidade de realizar um questionário com praticantes e não praticantes de *Pole Dance*, com o objetivo de compreender melhor a visão das pessoas sobre o tema estudado e desenvolver o projeto visando esse público.

Desenvolvi um questionário com a intenção de obter uma resposta mais ampla e um alcance maior dos temas que achei relevantes para a pesquisa. O questionário *online* é direcionado tanto para as pessoas que praticam o *pole dance* quanto para as que nunca fizeram. Escolhi essa abordagem porque penso que envolver pessoas não praticantes é uma opção muito interessante, pois abre para a possibilidade de enviar o questionário para qualquer um, independente de a pessoa fazer pole dance ou não, assim, ajudando a entender a visão da sociedade geral. Acredito que é positivo saber o que as pessoas de fora desse meio pensam

sobre a prática e como posso usar essas informações no meu projeto para colocar o pole dance como algo não estigmatizado.

Com as respostas, tenho a possibilidade de compreender percepções de pessoas que são diferentes daquelas com que tenho contato e compará-las entre si. Desta forma, após recebidas, caberá analisar as respostas para o desenvolvimento do projeto. Abrindo, assim, caminho para foco na temática escolhida. Além disso, serão incorporadas no trabalho, as temáticas e questões coletadas na pesquisa para orientar a visão a ser consolidada.

## 5. Sobre o *pole dance*

### 5.1. O que é o *pole dance*

O *pole dance* pode ser definido como uma prática que une movimentos acrobáticos de força e movimentos de dança utilizando um mastro vertical de metal polido, assim, na prática de pole dance são desenvolvidos tanto a força acrobática quanto a dança (GAIA POLE, 2019).

A prática tem ganhado popularidade ao redor do mundo e oferece enormes benefícios ao condicionamento físico, além de ser uma ótima forma de expressão artística e uma forma de melhorar a autoestima a longo prazo (THE POLE PROJECT, 2020).

### 5.2. História do *pole dance*

Muitos dos movimentos do *pole dance* são originários das *strippers* nos bares e cabarés. Nesses contextos, os movimentos sensuais são acompanhados de músicas sensuais, os shows são voltados para o público masculino, e vem sendo assim por muito tempo. Contudo, o pole dance possui várias origens e não foi inventado exclusivamente pelas profissionais do sexo. Aqui apresento algumas dessas origens.

#### 5.2.1. O *Mallakhamb*

A história do *pole dance* começa há muitos séculos atrás, na cultura indiana. Não existem indícios específicos de quando foi criado ou por quem, mas existe uma espécie de yoga praticada na Índia até hoje, chamada *Mallakhamb* que significa homem de força ou ginástica

do poste e refere-se a atividade física em que os lutadores indianos usavam postes de madeira como instrumento para o treinamento físico (GAIA POLE, 2019).



Figura 2: Homens praticando *Mallakhamb*.

Fonte: <https://www.holidify.com/pages/mallakhamb-4466.html>

A história do *Mallakhamb* tem indícios até o século XII, mas ficou séculos sem ser praticado, apenas foi retomado no século XIV, quando Balambhatt Dada Deodhar, o instrutor de esportes de Peshwa Bajirao II, reintroduziu o esporte para seus soldados. Ele utilizou esse esporte para melhorar a resistência e força dos soldados, além de ser uma habilidade que poderia ser usada na guerra para escalar grandes muros inimigos (POLE ACROBATICS, 2020).

O esporte é praticado até os dias de hoje e vem se tornando cada vez mais popular. É considerado uma das práticas mais antigas e respeitadas. As diferentes modalidades possuem um campeonato nacional na Índia que teve sua primeira edição a mais de 30 anos atrás e conta com 4 diferentes modalidades.

### 5.2.2. A erotização do *Pole Dance*

O *Pole Dance* foi percebido como instrumento erótico disseminado pelas *strippers* (dançarinas de bares e boates) até meados dos anos 1990. Os movimentos sensuais eram envolvidos por trilhas sonoras com intuito de erotização, enquanto dançarinas se despiam

lentamente em apresentações realizadas em geral em casas de shows e boates para o público masculino e assim seguiu durante algumas décadas. Dessa forma, o *Pole Dance* ocupou um lugar marginalizado na sociedade e foi visto como instrumento de prostituição, o que deu margem para o preconceito e o estigma com relação aos novos praticantes que a modalidade foi ganhando durante as décadas seguintes (ALVES, Alexandra, 2014).

O nascimento do *Pole Dance* como expressão erótica deve-se à sua aproximação com a dança burlesca, que é um movimento originado na Europa. O burlesco é um tipo de apresentação teatral que consiste em uma paródia ou sátira dos grandes teatros, óperas e hábitos aristocráticos, que muitas vezes implica uma apresentação de *striptease*.

Em 1860, mulheres seminuas foram introduzidas nestas apresentações com o intuito de manter o interesse do público e atrair mais homens. Nessa época, a moral e os bons costumes eram de grande relevância e as boas moças eram conhecidas pelo grande volume de suas roupas, enquanto as moças dos shows burlescos faziam movimentos contrários, retirando suas peças de roupa em movimentos de dança (ALVES, Alexandra, 2014).



Figuras 3 e 4: Dançarinas burlescas na década de 50.

<https://www.crfashionbook.com/culture/g22747653/burlesque-history-vintage/?slide=20>

Anos mais tarde, em 1920, surgiu nos Estados Unidos o *Tour Fair Show*, um circo/feira cujos espetáculos percorriam as cidades estadunidenses na época da grande depressão americana. Tais espetáculos eram compostos de diversas tendas, sendo uma delas a tenda principal, que era o circo, e seu alvo era o entretenimento do público. Dentre as outras tendas

encontrava-se aquelas das estrelas dos shows eróticos, conhecidos como *Hoochi Coochi*. Esse termo foi criado a partir de movimentos que eram realizados pelas dançarinas com os quadris de forma sensual. Na maior parte das vezes, elas dançavam apoiadas e ao redor de um mastro que servia de base para a sustentação da tenda que era montada para tais exposições. (PARIZZI, 2008)

Em meados dos anos 1950 as apresentações saíram destas tendas e deslocaram-se para os bares noturnos. Em seguida foram levadas para os clubes de dança, com as primeiras *strippers*. A partir de então, a “dança do poste”, ou o termo mais conhecido “*Pole Dance*”, desenvolveu-se como prática de shows eróticos. Mas só foi efetivamente conhecido na década de 1980 quando começaram a surgir os primeiros documentários associando o *strip-tease* e o *Pole Dance*.

### 5.2.3. O *Pole Dance* hoje

Nos anos 90 a canadense Fawnia Mondey trouxe o *pole dance* para fora das boates. Ela criou um DVD para as mulheres “comuns” começarem a aprender a modalidade como uma maneira de manter a forma. Isso ajudou a difundir o *pole dance* como uma forma de expressão e exercício fora das casas de show (GAIA POLE, 2019).

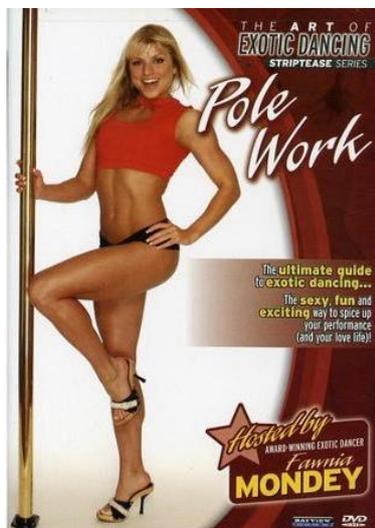


Figura 5: DVD de *Pole Fitness* por Fawnia Mondey.  
<http://www.officiallyfawnia.com/dvds/pole-work>

O *pole dance* de hoje constitui uma modalidade *fitness* e dança que envolve o dançar com e ao redor de uma barra de metal polido. Essa modalidade incorpora movimentos de ginástica olímpica, movimentos livres, *ballet* e dança contemporânea em dimensões diferentes que incluem, posições estáticas e em movimento usando a barra e fora da barra. A atividade do *pole dance* desenvolve a força dos membros superiores e inferiores do corpo e das costas/área abdominal e firma todos os músculos do corpo utilizando o próprio corpo como resistência.

### 5.3. Roupas necessárias

Para a prática do *pole dance*, as roupas indicadas em geral são mini blusas ou tops e shorts, basicamente, roupas curtas, com o máximo de pele possível à mostra porque é com o atrito da barra com a pele que o atleta consegue aderir a barra. O uso de roupas maiores, como calças ou blusas compridas, tornam a prática mais difícil para os iniciantes, pois a força necessária para realizar os movimentos é muito superior.



Figura 6: Modelos usando roupas para pole dance.

Fonte: <https://nokfitwear.com/store/tanga-suede/>

O uso de produtos no corpo, como hidratantes ou óleos, não é indicado, pois torna o corpo mais escorregadio, principalmente quando somado a transpiração natural da pele. Alguns acessórios como luvas, saltos altos e calças de vinil ajudam a melhorar a aderência, contudo, os saltos são recomendados apenas depois de adquirir certa experiência na prática (VENUS POLE, 2018).

## 5.4. Modalidades

### 5.4.1. *Pole Sport* (Pole Esportivo)

É a modalidade esportiva do pole, quem pratica é considerado atleta e tem alto nível de treinamento, os instrutores dessa modalidade precisam ser profissionais formados em Educação Física e os atletas precisam obedecer a regulamentos rígidos para poderem competir nos diversos campeonatos que acontecem mundialmente (GAIA POLE, 2019).

Existem vários campeonatos de *Pole Sport* à nível regional, nacional e mundial. Eles se assemelham à ginástica através do sistema de contagem de pontos dos movimentos, que requerem muita força e precisão. Existem associações, ligas, federações e confederações que organizam tais campeonatos.

Essa vertente é muito ligada à precisão dos movimentos e sem preocupação com a fluidez e musicalidade, mesmo que, muitas vezes, haja coreografias nas apresentações, elas não são o foco da modalidade. Por ser esportiva, e muito mais ligada à ginástica do que à sensualidade, até crianças são aceitas em aulas de *pole sport*. Alguns estúdios passaram a abrir turmas específicas para esse público (GAIA POLE, 2019).



Figura 7: Mulheres praticando *pole sport* em competição.

Fonte: [https://www.facebook.com/AustralianPoleSportsFederation/photos/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/AustralianPoleSportsFederation/photos/?ref=page_internal)



Figuras 8 e 9: Crianças praticando *pole sport*.

Fonte: <https://siberiantimes.com/culture/others/news/n0632-row-as-schoolchildren-aged-7-to-16-taught-to-pole-dance/>

#### 5.4.2. *Pole Sensual: Glamour / Exotic / Classic*

Mesmo tendo sua origem relacionada às casas de show, o *pole* sensual é muito mais que isso, sendo também praticado dentro de estúdios de *pole dance* e em campeonatos. Nesses âmbitos, a prática é relacionada ao lazer e não ao trabalho como *stripper*. De modo geral, ele melhora a coordenação motora, noção espacial, equilíbrio, aumenta a autoestima e desenvolve a capacidade de socialização (GAIA POLE, 2019). Essa modalidade pode ser subdividida em três vertentes:

*Pole Glamour*: Nessa vertente são produzidas coreografias sensuais, mas leves. Nem sempre o salto alto é utilizado, mas é bem-vindo (GAIA POLE, 2019).

*Pole Exotic*: É diretamente relacionado aos *pole dancers* russos, o estilo tem como principal foco a técnica e a fluidez, trabalhando com movimentos em médio e baixo plano, principalmente *floorworks*, giros, *handstands*. A performance de *Exotic* possui sua sensualidade no porte, na postura, nas expressões faciais e nos saltos altíssimos dos praticantes, que são essenciais para a prática dessa modalidade (PLAY POLE, 2017).



Figura 10: Mulher fazendo apresentação de *Pole Exotic*.

Fonte: <https://blogdaplaypole.wordpress.com/2017/11/01/modalidades-do-pole-dance-exotic-pole-o-que-voce-precisa-saber-para-se-aventurar/>

*Pole Classic*: Essa vertente é voltada para performances que celebram a beleza e arte do estilo sexy ou sensual de *pole dance* e *striptease*, o salto também é obrigatório nessa vertente. Essa vertente é trabalhada dentro dos estúdios e é a que pode ser vista nas casas de shows. Essa é sem dúvidas a vertente mais emblemática do *Pole Dance*, por trabalhar a sensualidade como forma de expressão (GAIA POLE, 2019).



Figura 11: Mulher fazendo apresentação de *Pole Classic*.

Fonte: <https://www.instagram.com/p/B9Nq3EWD1EX/?igshid=1a2urrij10jts>

### 5.4.3. Pole Art

Essa modalidade do *pole dance*, também conhecida como *pole* artístico, surgiu com apresentações em espetáculos, inserindo outras bases de diversas danças (*street dance*, tango, contemporâneo, ballet, entre outras). Pode se estender para o lado mais teatral também, com performances seja de comédia seja de drama unidas às coreografias (GAIA POLE, 2019).



Figura 12: Mulher fazendo apresentação de *Pole Art*.  
Fonte: <http://www.studio-adastra.nl/en/pole-art-spanje/>

### 5.5. Estigma e preconceito

Em consequência de ter sido utilizado por muitas décadas apenas para atrair homens para as casas noturnas, o *Pole Dance* foi colocado em uma posição marginalizada que provocou estigmas e preconceitos, afastando o público geral de se envolver com essa modalidade de exercício. Para entender melhor porque a prática do *pole dance* é vista dessa forma, foi feita uma pesquisa sobre a sexualização feminina.

O cristianismo redefiniu a relação do imaginário coletivo e o corpo (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011). Na Grécia antiga, o corpo humano e a beleza eram cultuados, não sendo tidos como vergonha ou tabu, mas, com o advento do cristianismo, a carnalidade e o terreno material passaram a ser entendidos como a prisão da alma, que todo bom indivíduo deveria negar. Fugir dos prazeres, subjugar o corpo por meio de torturas, era a melhor forma de santificá-lo (ALVES, Alexandra, 2014). Papa Inocêncio IV, no ano de 1254, considerou

muitas mulheres “bruxas” por comportarem-se em desacordo com os padrões dessa época. Mulheres eram ligadas essencialmente à sexualidade e muitas vezes consideradas como agentes do demônio (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011).

A partir do julgamento da mulher como representante de todo mal da humanidade, seu corpo passou a ser domesticado, docilizado, para que então a humanidade pudesse ser guiada exclusivamente pela opinião masculina (LINS, Júlia, 2014). Com o Renascimento, a mulher tomou outro lugar, sendo vinculada ao amor, à virgindade e se tornou um símbolo dualista de desejo, pureza e idolatria (ALVES, Alexandra, 2014).

Essa ideia também se modificou com a chegada da idade moderna. Agora quem controla o culto ao corpo é a indústria da beleza e da moda, onde o consumo material desenfreado intensifica a atenção destinada ao corpo e ao prazer, o que leva consecutivamente à ideia da sexualidade, reduzindo o corpo a apenas um objeto de desejo e consumo manipulável para outros. Esta concepção abre espaço para a estigmatização, pois, se este corpo idealizado não corresponder aos padrões normativos de beleza e publicidade, poderá ser repellido por não se enquadrar nos ideais impostos (ALVES, Alexandra, 2014). Sejam esses ideais de corpo ou comportamento.

Atualmente, mesmo com o feminismo, o movimento de *body positive*<sup>1</sup> e a libertação sexual feminina, ainda há uma expectativa social de que as mulheres sigam esses ideais impostos: seja os ideais físicos como ser magra e atlética, seja os ideais comportamentais que abrangem as roupas que a mulher usa, a quantidade de maquiagem no seu rosto, as atividades que pratica e seu comportamento em público. Assim, quando uma mulher sai desses padrões, praticando, por exemplo, uma atividade que não se encaixa dentro dos padrões de modéstia esperados, ela é vista como menos digna de respeito (MULLER; SCHMIDT, 2017).

Mesmo levando em consideração a mudança gradual na mentalidade das pessoas a respeito do *pole dance*, ainda assim é possível perceber uma urgência para referir-se à prática como *pole fitness* na tentativa de distanciar-se da visão sensual do *pole*. Ou seja, ainda existe um tabu por parte do público geral em aceitar o *pole dance* como uma atividade física ou esportiva (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011).

---

<sup>1</sup> Body positive é um movimento que prega a descoberta de aspectos positivos do seu corpo que por muito tempo foram considerados fora do padrão, deixar para trás os "ensinamentos" de que você precisa se enquadrar no padrão imposto pela moda, pelo universo da beleza estética e assim por diante. (FERRAZ, Ju, 2019)

## 6. O questionário

### 6.1. Etapas iniciais

O questionário foi dividido em duas seções. Uma primeira seção é voltada para os não praticantes: nela há perguntas para saber se as pessoas já tiveram interesse no *pole dance*, e para entender de onde veio esse interesse ou a falta dele, também foram feitas perguntas para entender como estas pessoas veem o esporte. A outra seção do questionário foi voltada para os praticantes: nela podem ser encontradas perguntas para entender sua motivação para começar o *pole dance*, seus sentimentos a respeito da prática, e também sobre situações que as pessoas já passaram, tanto em ambiente familiar, quanto num âmbito mais geral de suas vidas.

Para ser direcionado para a seção certa, a pessoa deveria começar respondendo a pergunta: “Você faz (ou já fez) pole dance?” Assim, dependendo da resposta, a pessoa é direcionada para a seção de perguntas que lhe dizem respeito. Essa pergunta inicial dividiu o questionário em dois, de forma que fosse mais prática a divulgação, pois assim foi possível que o mesmo questionário fosse enviado para qualquer pessoa.

Utilizando a pesquisa feita sobre *Pole Dance*, elaborei quatro perguntas para a seção dos não praticantes e nove perguntas para a dos praticantes, todas com respostas discursivas, visando conseguir respostas ricas em conteúdo.

### 6.2. Estruturação e divulgação

A primeira seção, isto é, a seção para não praticantes de *pole dance*, foi elaborada para tentar compreender o que as pessoas de fora pensam e sentem sobre o esporte. Além de tentar entender o que desmotiva as pessoas a fazerem. As perguntas que elaborei para a seção de não praticantes do *pole* são:

Você já quis fazer pole dance?

Me conta um pouco sobre essa vontade (ou falta dela)

O que você pensa a respeito dessa prática?

Você conhece alguém que faça pole dance? O que você sentiu/pensou quando descobriu?

Já a seção dos praticantes de *pole*, possui mais que o dobro de perguntas, pois eu quis abranger os assuntos que considere relevantes para complementar a pesquisa teórica. As perguntas elaboradas para essa seção foram:

Você faz pole dance a quanto tempo?

Porque você começou o pole dance?

O pole dance mudou alguma coisa na sua vida cotidiana e/ou na sua relação consigo mesma(o)? Se sim, o que foi?

Como você se sente quando está numa aula de pole dance?

Quão confortável você se sente a respeito das roupas necessárias para a prática?

Quando você comenta que você faz pole dance, como as pessoas reagem?

Você já esteve em alguma situação desconfortável por fazer pole dance? Se sim, pode me contar mais sobre? Sinta-se à vontade para compartilhar outras experiências que já tenha passado. Conte o quanto se sentir confortável.

Quando você demonstrou interesse pelo pole dance, o que sua família achou? (incluindo pais, tios, avós, filhos, etc)

Você compartilha conteúdo de pole dance nas redes sociais? Se não, pode me contar porque? Se sim, o que você sente sobre o que você posta nas redes?

O formulário foi estruturado no *Google Forms*, e foi disponibilizado dia 21 de outubro nas plataformas Instagram, Whats App e Facebook, através de grupos voltados para *Pole Dance*. O questionário ficou aberto a respostas por 3 semanas.

### 6.3. Respostas

O questionário teve 383 respostas no total, sendo grande parte delas de pessoas praticantes de *pole dance*, devido a sua divulgação em grupos voltados para esse público. Seguirá junto a este documento um anexo contendo todas as respostas na íntegra.

“Você faz pole dance?”

---

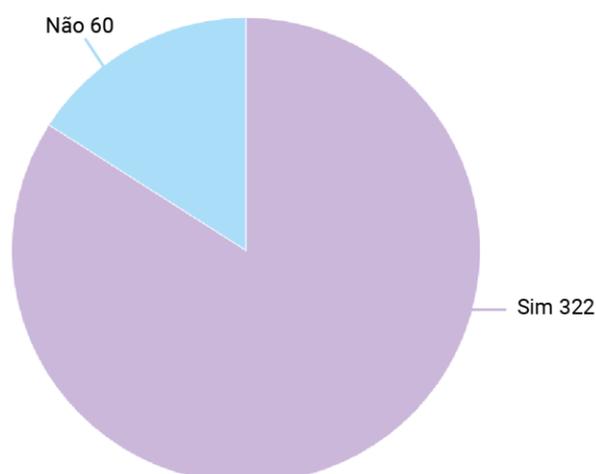


Figura 12: Gráfico 1, de autoria própria.

### 6.3.1. Respostas *Pole Dancers*

Recebi um total de 322 respostas de pessoas que praticam *pole dance*. Fiz uma análise separando os temas e as situações mais abordadas nas respostas. Nem sempre uma resposta abordaria só um tema visto que, muitas vezes, as pessoas disseram coisas muito diferentes na mesma resposta.

Para todas as perguntas, fiz gráficos com todos os temas abordados e as frequências que foram mencionados, visando mostrar visualmente a frequência de cada tema.

A primeira pergunta, “Você faz pole dance há quanto tempo?”, visava entender minimamente o público que eu iria estudar, saber os níveis e quanto contato com a prática as pessoas tiveram. Tive respostas de pessoas de níveis variados, alguns tinham feito pouquíssimas aulas, outras já estavam em contato com a atividade há muitos anos, desde uma pessoa que só fez uma aula, até uma pessoa que pratica a 13 anos.

A pergunta seguinte investiga o motivo do participante ter iniciado a prática do *pole dance*. Pela análise das respostas, pude concluir que as pessoas começaram a fazer *pole* por motivos diversos, mas o mais comum era para cuidar do corpo, tanto para fazer alguma atividade física quanto por vontade de perder peso. Essa resposta muitas vezes se relacionou com uma vontade de se exercitar por meio uma atividade que fosse mais divertida que ir à academia. O outro motivo mais visto nas respostas foi o cuidado com a mente. Algumas

peessoas disseram precisar de algo que fizessem para si, para desenvolver sua autoestima e autocuidado. Respostas como “quis fazer algo gentil por mim mesma” e “Eu buscava resgatar minha consciência corporal, auto-estima e ter um tempo para mim” foram respostas comuns a essa pergunta.

### “Porque você começou o pole dance?”

---

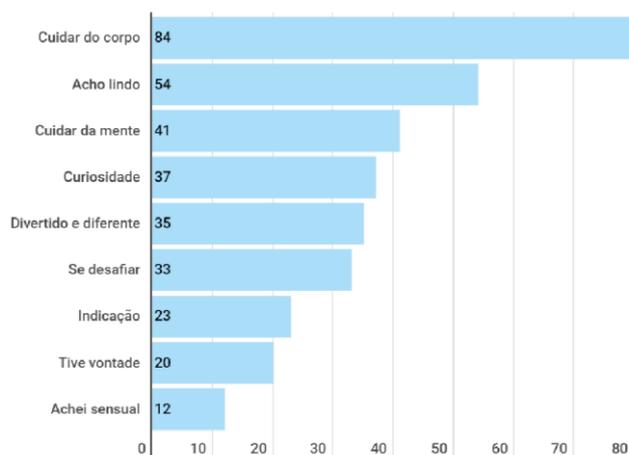


Figura 13: Gráfico 2, de autoria própria.

Seguindo a ordem, a pergunta seguinte questionava se o *pole dance* tinha mudado alguma coisa na vida cotidiana e/ou na relação consigo, visando entender as modificações tanto no corpo da pessoa quanto na sua subjetividade. As respostas coletadas para essa pergunta mostraram que o *pole dance* trouxe melhora na autoestima para muitos dos praticantes. Entre as 322 respostas que foram coletadas, 243 disseram ter mudanças em sua autoestima por conta do *pole dance*. O segundo tópico mais abordado, ainda que com menos da metade de respostas do que o primeiro, fala sobre mudanças notadas na saúde física, no corpo e na disposição dos praticantes.

“O pole dance mudou alguma coisa na sua vida cotidiana e/ou na sua relação consigo mesma(o)? Se sim, o que foi?”

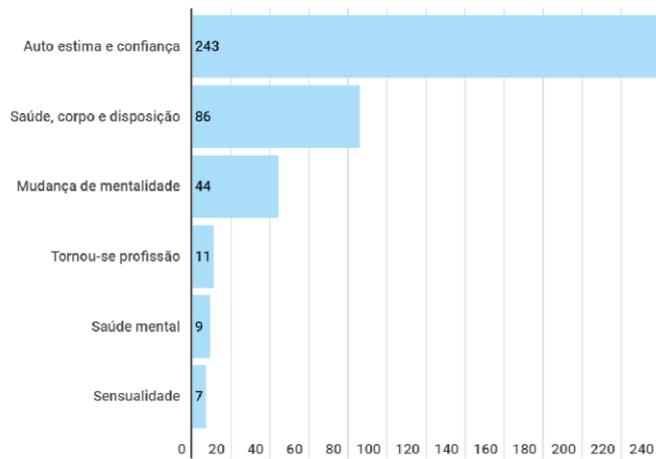


Figura 14: Gráfico 3, de autoria própria.

Quando perguntado sobre a sensação de bem estar na aula de *pole dance*, apesar das frustrações relatadas com o esforço envolvido e na comparação com outras pessoas realizando movimentos mais complexos, pode-se notar um consenso de sentimentos positivos, com uma entrevistada dizendo “Me sinto muito feliz, é meu parque de diversões”.

“Como você se sente quando está numa aula de pole dance?”

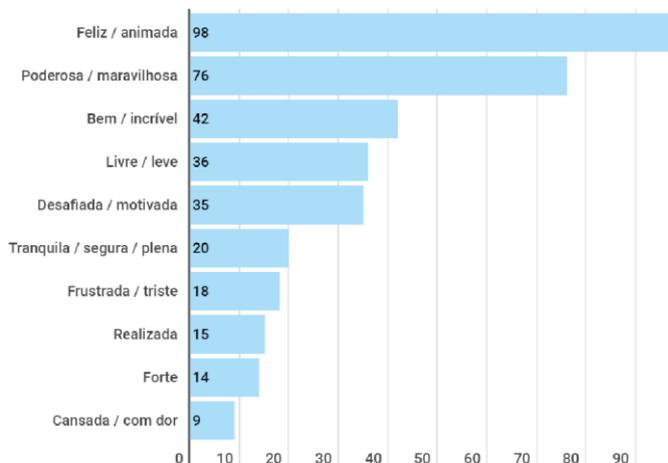


Figura 15: Gráfico 4, de autoria própria.

A pergunta seguinte é: "Quão confortável você se sente a respeito das roupas necessárias para a prática?". A grande maioria das respostas para essa pergunta mostrou que as(os) praticantes sentem-se confortáveis com as roupas de *pole*, sendo que alguns disseram sentir-se confortáveis com as roupas que usam, mas que se sentiriam desconfortáveis com roupas menores, como calcinhas cavadas ou que não cubram a barriga. Também percebi uma grande quantidade de respostas que falavam sobre se sentir confortável com as roupas agora, mas que esse conforto foi gradual. Uma das participantes respondeu:

"No começo ia com roupas maiores, mas com o tempo vc vai vendo todo mundo indo com as roupinhas pequenas e curtas e o ambiente é tão acolhedor que vc tb sente vontade de usar as roupas menores e ser livre do jeito que é"  
(Participante anônima do questionário, 2020)

"Quão confortável você se sente a respeito das roupas necessárias para a prática?"

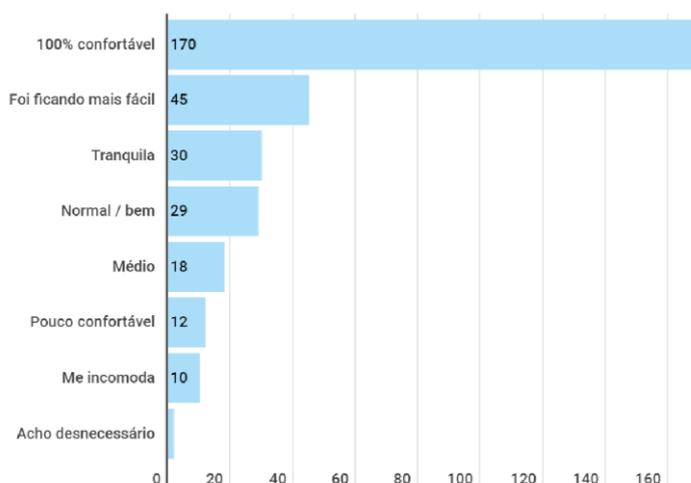


Figura 16: Gráfico 5, de autoria própria.

A próxima pergunta questiona sobre a reação das pessoas quando é comentado sobre a prática de *pole dance*. A essa pergunta houve muitas respostas que disseram que as pessoas reagem bem e acham legal. Ainda assim, as reações negativas e preconceituosas foram mais comentadas, incluindo situações em que a pessoa é vista com malícia, assumindo que a pessoa pode ser tratada assim por fazer *pole dance*. Uma das respostas recebidas englobou ambos os temas, dizendo "Algumas pessoas surpresas, por acharem que é algo "promíscuo" outras sexualizam esperando satisfazer seus desejos, e outras admiram".

“Quando você comenta que você faz pole dance, como as pessoas reagem?”

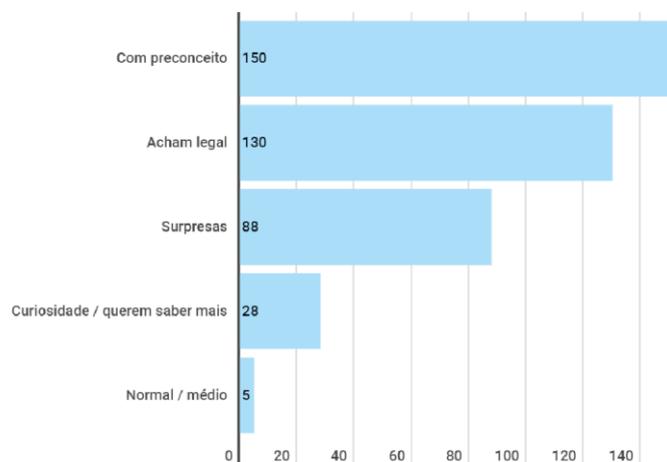


Figura 17: Gráfico 6, de autoria própria.

Em seguida, pedi para os participantes relatarem situações desconfortáveis que já vivenciaram por fazer *pole dance*. Nessa resposta, surgiram muitos relatos de casos desagradáveis. Os tópicos que mais foram tocados foram os tópicos de preconceitos e assédio, tanto sexual quanto moral. Alunas e professoras dizem ter vivido situações onde foram chamadas de putas ou confundidas com garotas de programa e sofrido assédio de homens, online ou ao vivo. Apesar dos relatos de situações ruins, houve vários participantes que disseram nunca ter passado por nada negativo e algumas que disseram ter passado, mas não quiseram contar a história por ser um trauma ou muito pessoal.

Dentre as histórias relatadas, gostaria de destacar alguns trechos que foram retirados das respostas do questionário e me chamaram atenção. Não encontrei modo para colocar neste texto todas as 306 respostas a essa pergunta, porém maiores informações sobre as mesmas podem ser consultadas no anexo 1.

“Um ensaio fotográfico no arpoador, em pleno feriado. Praia lotada... até homens se masturbando por baixo da roupa foi possível perceber. Mto constrangedor.” (Participante anônima do questionário, 2020)

“Eu comecei Pole quando era menor de idade, e desde o início da prática eu já fui adicionada em diversos grupos pornográficos no instagram para venda de fotos, e isso começou comigo sendo menor de idade mesmo e praticando Pole esportivo. Eu também já passei pela experiência de estar em uma festa com algumas amigas que por acaso tinha uma barra de pole, eu subi nela pra

fazer o scorpion apenas pra tirar foto, no momento em que eu desci e fui no banheiro dois meninos me cercaram na porta falando que eu tinha que dançar pra eles, sorte que minhas amigas vieram me ajudar. Fora a quantidade de "puta" que eu recebo no meu direct e "dança pra mim que eu te pago". Obs: eu não sei dançar porque a minha prática é Pole pra esporte e não pra dança e isso esta bem claro no meu insta." (Participante anônima do questionário, 2020)

“Uma familiar já tentou me diminuir como mulher por me expor tanto. Nas palavras dela, ela via mais minha bunda na internet do que meu rosto. Já estou acostumada com esse tipo de comentário. Também sou muito abordada no Instagram, alguns homens acham que o fato de eu fazer pole dá liberdade para eles fazerem comentários sobre meu corpo que me deixam desconfortável.” (Participante anônima do questionário, 2020)

“Você já esteve em alguma situação desconfortável por fazer pole dance?”

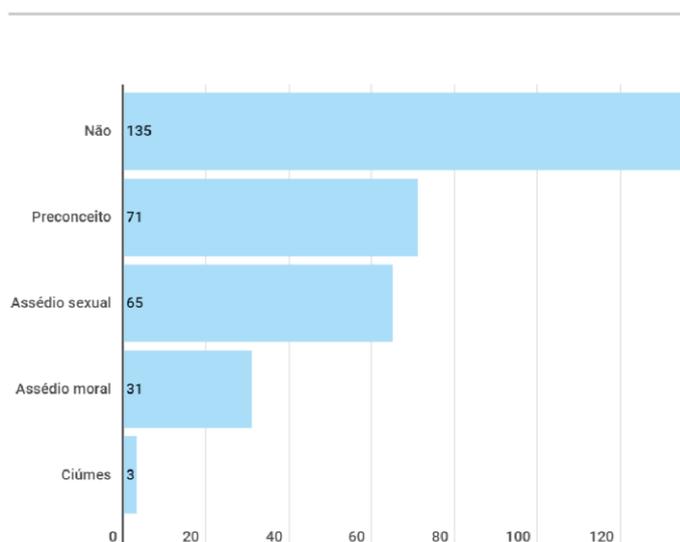


Figura 18: Gráfico 7, de autoria própria.

A próxima pergunta dizia: “Quando você demonstrou interesse pelo pole dance, o que sua família achou?”. Uma grande maioria das respostas a essa pergunta mostrou que as famílias das pessoas apoiaram e acharam uma boa ideia começar a praticar o *pole dance*, mas a segunda opção foi a de pais/familiares que acharam ruim a pessoa começar com a prática.

“Quando você demonstrou interesse pelo pole dance, o que sua família achou?”

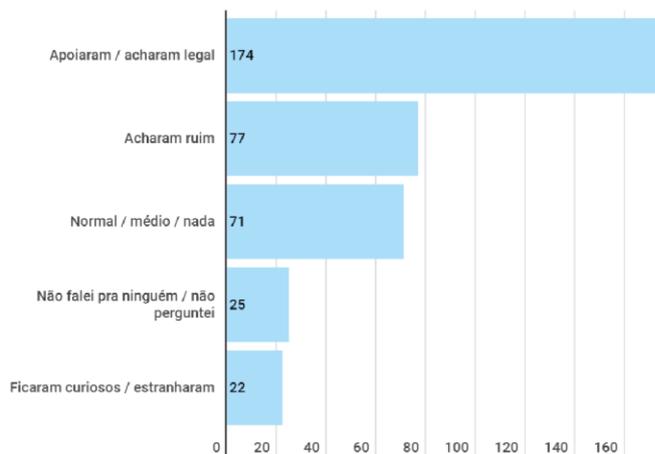


Figura 19: Gráfico 8, de autoria própria.

A última pergunta direcionada aos praticantes de *pole dance* é “Você compartilha conteúdo de pole dance nas redes sociais? Se não, pode me contar porque? Se sim, o que você sente sobre o que você posta nas redes?”. Essa pergunta teve 318 respostas e dentre elas, 287 pessoas responderam que compartilham conteúdo de pole dance nas redes, e apenas 31 disseram não compartilhar.

“Você compartilha conteúdo de pole dance nas redes sociais? Se não, pode me contar porque? Se sim, o que você sente sobre o que você posta nas redes?”

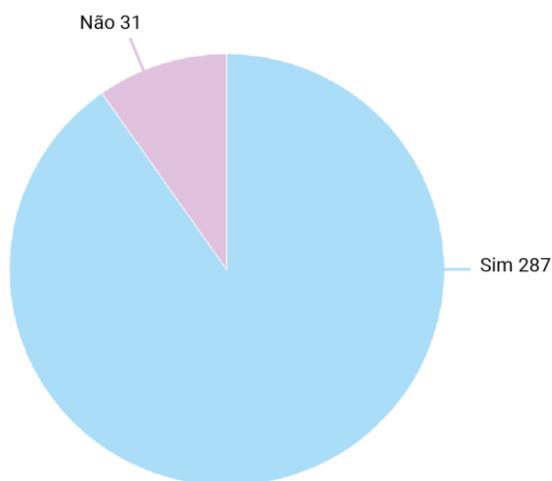


Figura 20: Gráfico 9, de autoria própria.

Dentre as respostas positivas, encontrei uma maioria de participantes que afirmava gostar de compartilhar as fotos pois lhes faz bem. Já o segundo tópico mais comentado foi de pessoas que gostam de postar suas fotos e vídeos para desmistificar a visão das pessoas sobre o *pole* e incentivar outras pessoas a aderirem a prática.

“Se sim, o que você sente sobre o que você posta nas redes?”

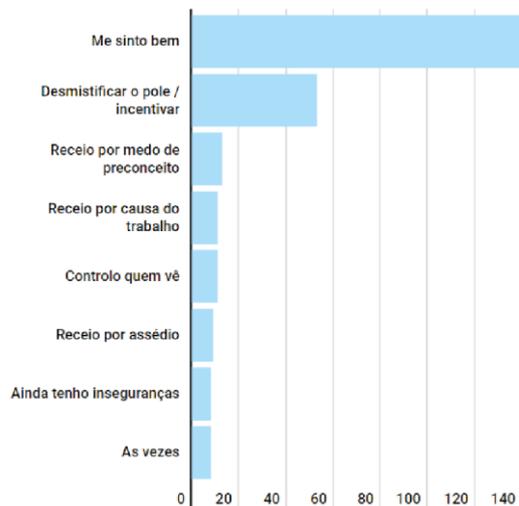


Figura 21: Gráfico 10, de autoria própria.

Já nas respostas negativas, o motivo mais abordado foi somente a pessoa não ter redes ou não ter costume de usá-las, seguido de perto pelas pessoas que não postam por terem medo de serem vistas com preconceito. As pessoas que evitam compartilhar por medo de serem assediadas virtualmente e por causa de seus trabalhos empataram bem perto das outras duas categorias.

“Se não, pode me contar porque?”

---

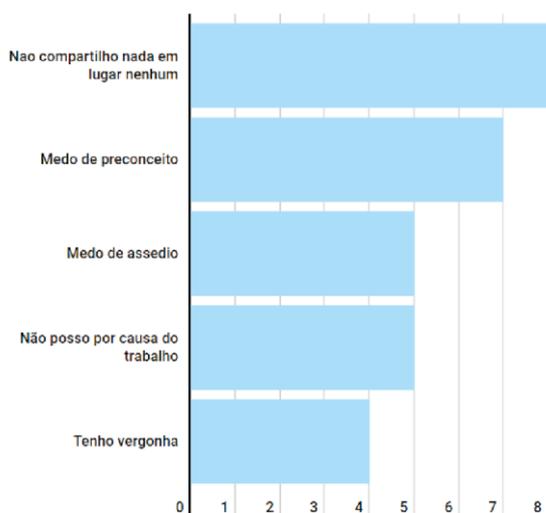


Figura 22: Gráfico 11, de autoria própria.

### 6.3.2. Respostas dos não praticantes de *pole dancers*

A primeira pergunta para as pessoas que não praticam o *pole dance* era “Você já quis fazer pole dance?” as respostas dessa pergunta quase empataram, a opção “Não” liderou por pouco.

“Você já quis fazer pole dance?”

---

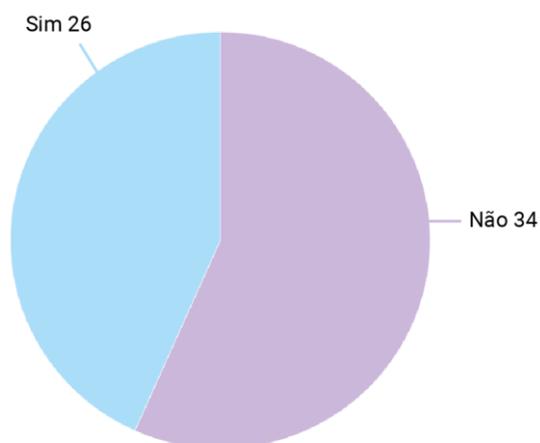


Figura 23: Gráfico 12, de autoria própria.

Na próxima pergunta, foi questionada essa vontade de fazer *pole dance*: “Me conta um pouco sobre essa vontade (ou falta dela)”. As respostas foram muito variadas. A resposta mais comum para quem respondeu 'sim' na última pergunta foi a de ter vontade de fazer por

curiosidade e a segunda mais comentada foi a de ter vontade de fazer algum exercício físico, que, como já vimos nas respostas de quem faz *pole dance*, também foi um motivo muito comentado para começar a prática.

### “Me conta um pouco sobre essa vontade”

---

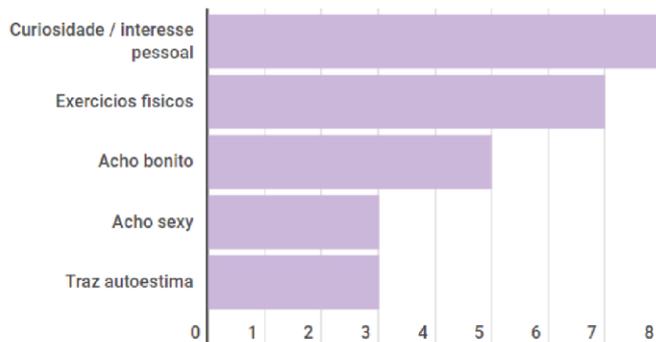


Figura 24: Gráfico 13, de autoria própria.

Dentre as pessoas que responderam “não”, o motivo mais comentado para não ter vontade de praticar *pole dance* foi a simples falta de interesse na atividade, seja por não gostar de dança ou ginástica, ou ainda por nunca ter chamado sua atenção a ponto de considerar a possibilidade. Essa opção foi muito mais comentada do que as outras, mas a segunda foi “não acho que conseguiria fazer”, que é um entendimento errado sobre o *pole dance*. Com efeito, pessoas leigas no assunto veem a prática como algo muito legal e bonito mas não acreditam que qualquer um possa praticar, coisa que vem sendo provada errada por muitas pessoas no mundo todo, sejam mulheres gordas, ou homens heterossexuais, ou até mesmo pessoas idosas.

### “Me conta um pouco sobre essa vontade (ou falta dela)”

---

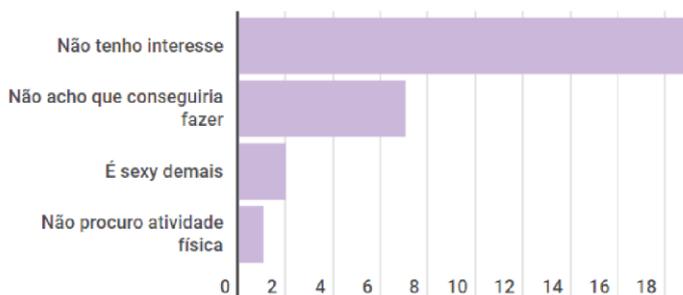


Figura 25: Gráfico 14, de autoria própria.

Na seguinte pergunta eu quis entender o pensamento das pessoas sobre a prática do *pole dance*, “O que você pensa a respeito dessa prática?” teve uma maioria de respostas que diziam achar legal e bonito, e a segunda maioria dizia admirar a técnica necessária para a prática. Essas respostas também falavam da força e flexibilidade necessárias para conseguir executar os movimentos. Apenas uma resposta disse não gostar de *pole dance*, por achar “que o esforço para chegar em um nível avançado não vale a pena pro resultado”.

“O que você pensa a respeito dessa prática?”

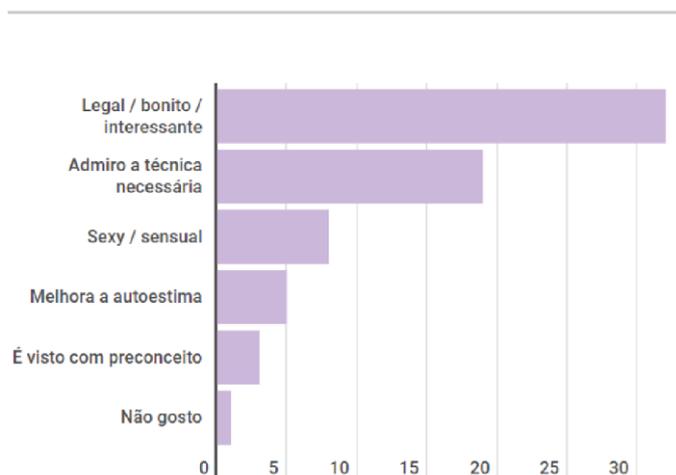


Figura 26: Gráfico 15, de autoria própria.

A última pergunta direcionada a não praticantes de *pole dance* foi “Você conhece alguém que faça *pole dance*? O que você sentiu/pensou quando descobriu?”. Essa pergunta teve uma maioria de respostas positivas, dizendo ter achado incrível e muito legal quando descobriu que algum amigo/conhecido fazia *pole dance*. A segunda categoria mais mencionada foi as pessoas que ficaram surpresas ao descobrir que alguém fazia *pole dance*, mas nenhuma delas falou dessa surpresa como algo ruim, apenas algo novo. Percebi também uma minoria em respostas negativas nessa pergunta: apenas 7 pessoas disseram não conhecer ninguém que pratique.

“Você conhece alguém que faça pole dance? O que você sentiu/pensou quando descobriu?”

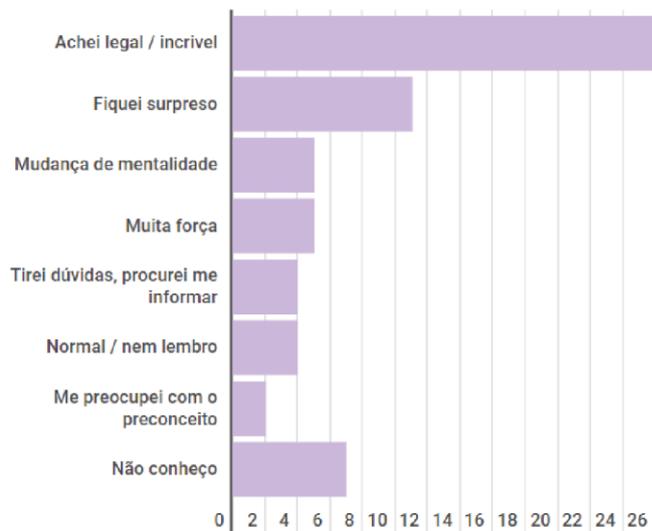


Figura 27: Gráfico 17, de autoria própria.

#### 6.4. Considerações sobre o questionário

É essencial salientar que, infelizmente, a maior parte das respostas daqueles que não praticam *pole dance* vem de pessoas que conheço pessoalmente, desta forma, pode-se atribuir a propensão positiva das respostas gerais ao fato dos questionados terem contato com a dança anterior à aplicação das perguntas. O questionário não teve um alcance muito amplo nesta categoria de entrevistados. O oposto ocorreu, no entanto, com praticantes, isto é, o questionário teve uma difusão muito maior entre estes do que aqueles. Sendo assim, a maior parte das respostas de praticantes vieram de pessoas que desconheço. Curiosamente, recebi até respostas em outras línguas.

Essa diferença se deu pela forma de compartilhamento do questionário: ao publicá-lo em um grupo do Facebook, pude enviar, diretamente, a mais de cinco mil praticantes de *pole dance* de vários lugares. Não consegui o mesmo alcance com não praticantes. Só consegui compartilhar com pessoas imediatamente conhecidas ou pedir para amigos compartilharem com seus conhecidos. Assim, obtive somente 60 respostas de não praticantes, um número que se mostra muito inferior à quantidade de respostas de pole dancers, que foram 322.

## 7. Escolhas projetuais

### 7.1. Escolha do tema

Tendo em vista as respostas do questionário e as categorias formadas a partir delas, foram delineados dois temas principais abrangendo questões levantadas na etapa anterior: o assédio e o preconceito sofridos por quem pratica *pole dance* e as mudanças positivas percebidas ao ter contato com a prática. O primeiro tema veio das respostas de diversas perguntas, onde muitas pessoas disseram não conseguir se expressar, ou terem receio de comentar que fazem *pole* por medo de assédio ou olhares tortos. Além disso, houve grande volume de respostas na pergunta “Você já esteve em alguma situação desconfortável por fazer *pole dance*?”, onde muitas pessoas relataram episódios de assédio e preconceito que já passaram. O segundo tema também foi visto em muitas respostas, onde os participantes relataram seus sentimentos positivos em relação à prática do *pole dance*, mas, foi muito notado principalmente na pergunta “O *pole dance* mudou alguma coisa na sua vida cotidiana e/ou na sua relação consigo mesma(o)?”, onde observou-se uma quantidade muito elevada de respostas que mencionam melhora na autoestima.

Assim, me deparei com a escolha entre dois temas, um voltado para a relação dos praticantes de *pole* com seus próprios corpos e mentes, e outro para a relação do público em geral a respeito dos praticantes de *pole*.

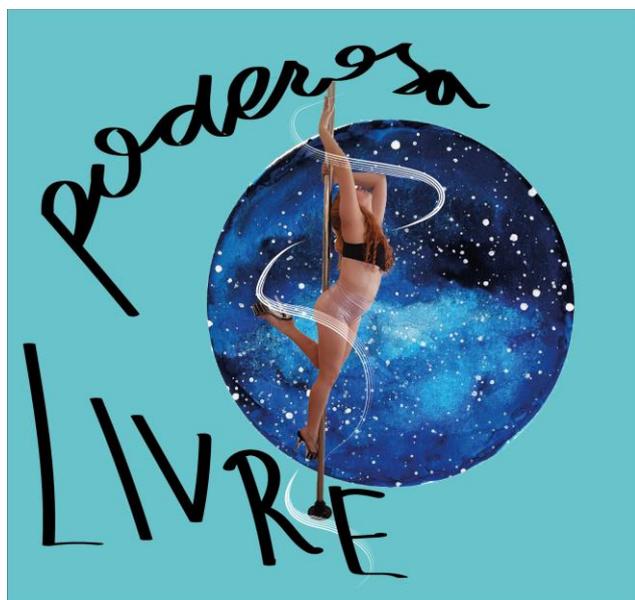
Após a análise das respostas, um tema que se mostrou relevante, de sorte a orientar a versão inicial do presente trabalho, foi o da conotação negativa do *pole dance*, isto é, o assédio e preconceito que circulam a prática. Este tema estava presente em inúmeras respostas, de ambos os grupos: praticantes e não praticantes. Entretanto, embora a exploração do tema seja válida e necessária, não parecia do escopo do presente projeto debruçar-se sobre o lado negativo. Assim, senti que o tópico avançaria muito mais alterando a opinião pública por meio da exaltação do lado positivo do tema. Foi daí que nasceu a ideia final: o avanço e disseminação do positivo como forma de combater a ignorância e os preconceitos. Esta ideia me parece mais pertinente, uma vez que é possível explorar o assunto de forma mais eficiente e desenvolver um trabalho artístico e de design com uma natureza mais engajada e apaixonada.

## 7.2. Ideias iniciais

No primeiro semestre, o projeto pensado para esse tema era um projeto fotográfico, onde haveria um ensaio com praticantes de *pole dance*, cujo tema seria escolhido a partir do questionário. A intenção era que as fotos resultantes desse ensaio se tornassem um projeto expositivo ou editorial.

Com a pandemia da COVID-19 se estendendo para o ano de 2021, percebi que seria um problema desenvolver essa ideia. Não me pareceu uma opção viável fazer um ensaio fotográfico com a situação que o Brasil está enfrentando pois seria imprudente reunir diversas pessoas em um espaço fechado. Mesmo assim, considerei formas de contornar tal situação, mas tais formas gastariam muito dinheiro ou não se encaixariam com a forma que eu planejava o ensaio.

Assim, comecei a pensar em opções para substituir completamente a ideia inicial, tal como projetos que pudessem ser feitos inteiramente em isolamento e sem contato. Pensei na possibilidade de fazer intervenções por meio de ilustrações em fotografias ou colagens de pessoas praticando o *pole dance*, de forma que expressasse o tema escolhido. Outra ideia que tive seria fazer uma análise visual de postagens nas redes sociais, relacionando com a pesquisa feita sobre *pole dance*. Fiz alguns testes com intervenções digitais em fotografias antes de decidir como gostaria de seguir. Esses testes me trouxeram maior clareza no momento de escolher qual opção eu escolheria.



Figuras 28 e 29: Testes com intervenção em fotografias de mulheres praticando pole dance

Percebi então que essas opções não eram o que eu procurava para esse projeto. Essas opções não representavam quem eu sou como designer. Assim, a opção que mais me agradou seria utilizar fotografias já existentes para compor um projeto de colagem que englobasse o tema escolhido. Optei por fazer um projeto de cartazes baseado em colagens e tipografia.

### 7.3. Referências históricas

A colagem é uma técnica de composição que consiste no uso de recortes ou fragmentos de material impresso superpostos ou colocados lado a lado, na criação de uma imagem. Colagens também podem ser feitas de forma digital, com recortes de imagens no Photoshop ou outro programa de edição de imagem.

A história da colagem tem raízes antigas, porém só ganhou visibilidade no século XX com o cubismo. Pablo Picasso e George Braque iniciaram experimentos de colagem, com produções que utilizavam recortes de jornais em suas pinturas, como uma maneira de confrontar a arte tradicional, que até aquele momento seguia o naturalismo, sendo mais fiel à reprodução da realidade. Com o cubismo, os elementos da colagem passaram a dividir lugar com o desenho e as pinturas na composição das obras de arte da época.

Desde então, a colagem é largamente empregada em diferentes escolas e movimentos artísticos, com técnicas muito variadas. A utilização cada vez mais livre de materiais heterogêneos, não só papel, dá origem a objetos tridimensionais e relevos. A colagem trouxe novas formas de compor imagens, ganhando adeptos em todo o mundo, o que trouxe maiores ramificações para a técnica, tendo interpretações distintas do procedimento.



Figura 30: Pablo picasso, copo e garrafa de suze, 1912

Fonte:[https://www.geminaliteratura.com.br/2010/artes\\_jose\\_aloise\\_bahia\\_distorcao\\_jun10.htm](https://www.geminaliteratura.com.br/2010/artes_jose_aloise_bahia_distorcao_jun10.htm)

#### 7.4. Referências visuais

Antes de dar início ao projeto, realizei pesquisas sobre colagens. Busquei em diversos sites o que fez que algumas das referências não possuíssem autor especificado.

Uma coisa que vi em muitas referências foi a interferência em fotografias por meio de ilustração ou caligrafia. É o caso das figuras 31, 32, 33 e 34 onde as intervenções foram usadas de formas diferentes.

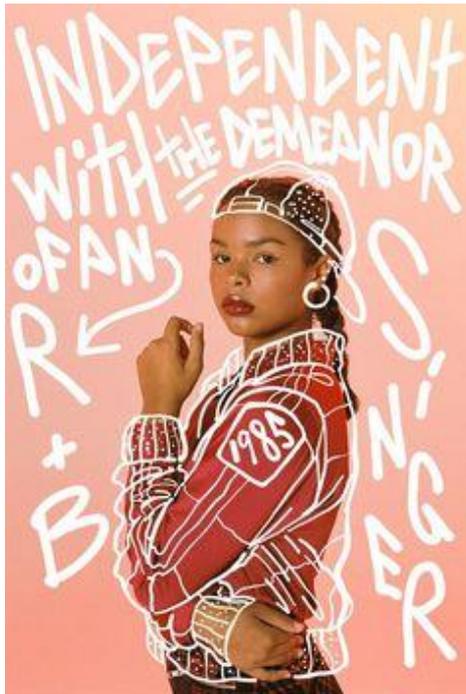


Figura 31, à esquerda: Independent with demeanor of an R&B singer typography poster, autor desconhecido  
Fonte: <https://venngage.com/gallery/post/typography-poster-example-independent-demeanor-rb-singer/>  
Figura 32, à direita: Nome e autor desconhecido  
Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/724305552570928113/>



Figuras 33 e 34: Obras não nomeadas de A.F. Illustrations  
Fonte: <https://www.instagram.com/af.illustrations/?igshid=cgc7rsy8yp77>

As figuras 35 e 36 são referências que contém elementos gráficos e fotografias. Essas composições me fizeram olhar para colagens de uma forma diferente fazendo-me perceber que

posso usar vários elementos diferentes na composição da minha colagem e não apenas recortes de fotografias.

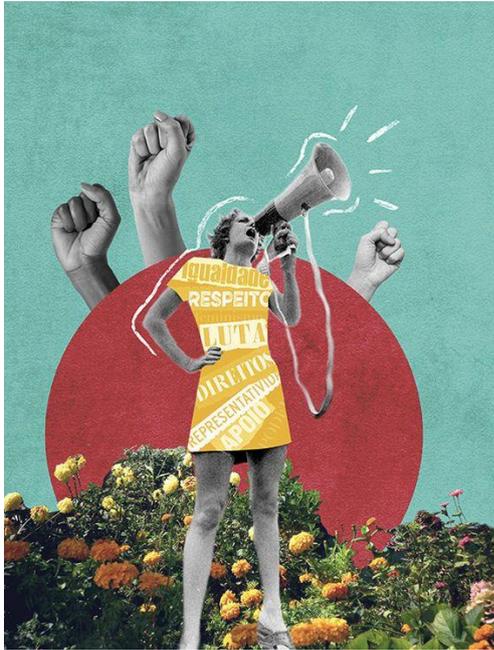


Figura 35, à esquerda: Parte do projeto de colagem para a revista Claudia, autor Débora Islas

Fonte: <https://www.behance.net/gallery/73491543/Colagem-Revista-Claudia>

Figura 36, à direita: Nome desconhecido, autor Tumblr Somos bonjour

Fonte: <https://somosbonjour.tumblr.com/post/160278379442/agonist-perfums>

As figuras 37 e 38 trouxeram um elemento que me inspirou muito: as flores. Mesmo quando a ideia das colagens estava muito crua, eu sabia que gostaria que houvesse flores em alguma delas, por elas representarem delicadeza e sentimentos positivos. As duas referências abaixo mostram composições muito distintas contendo flores e mulheres.

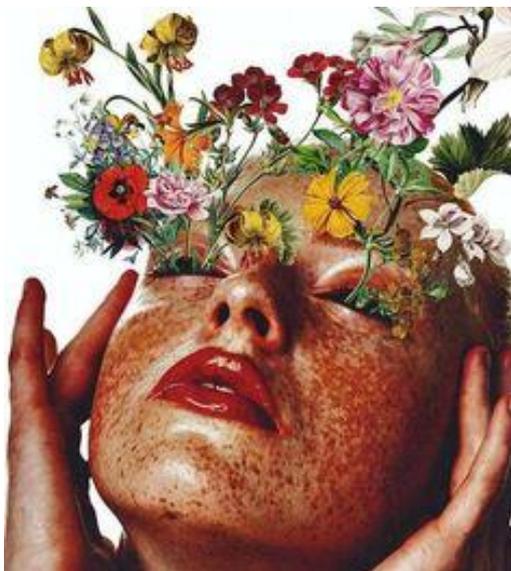


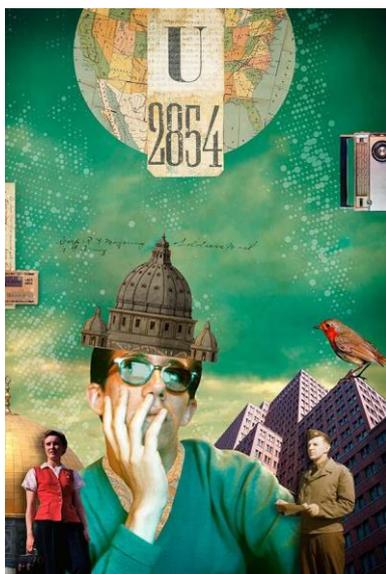
Figura 37, à esquerda: Nome e autor desconhecidos.

Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/724305552571201202/>

Figura 38, à direita: Nome desconhecido, autora Anna Sorokina

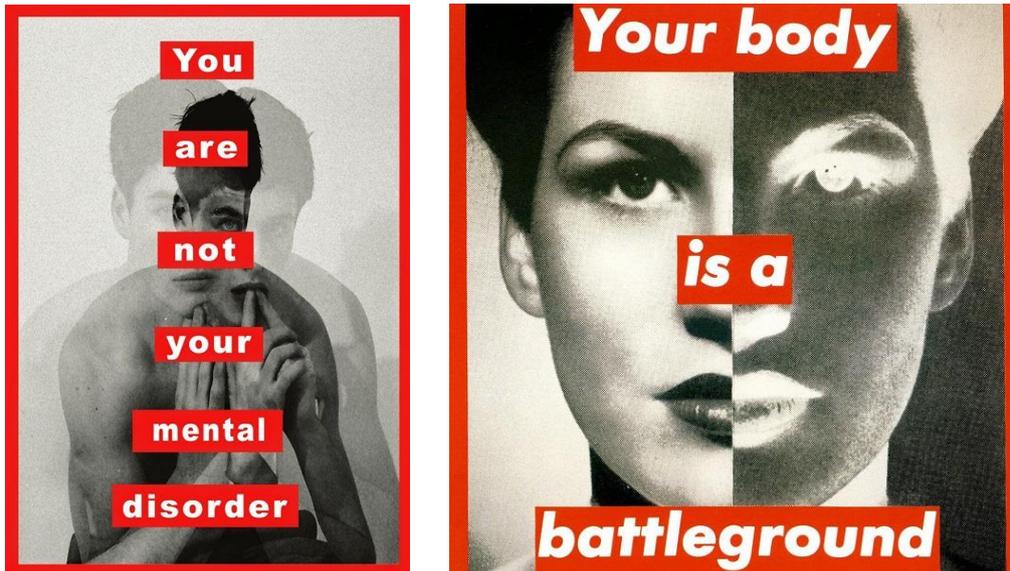
Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/724305552571614379/>

Um colagista que me interessou muito foi o Mauricio Planel. Suas colagens trazem elementos diversos, com um toque de surrealismo, juntando imagens que, se vistas fora da composição, não trazem sentido e nem se relacionam. Gosto dos elementos surrealistas nas imagens, mas me preocupo com o entendimento da mensagem passada. No meu projeto, eu gostaria que fosse bem clara, de forma que não pudesse ser mal interpretada. Me inspirei em grande parte do trabalho de Planel, mas escolhi as figuras 39 e 40 como referências por gostar muito da composição e dos elementos.



Figuras 39 e 40: Colagens de Mauricio Planel

A última referência foi extremamente relevante para o meu projeto: são as obras da artista Barbara Kruger. A maioria de suas imagens consiste em fotografias em preto-e-branco que são sobrepostas com frases em tarjas vermelhas. Esses trabalhos me inspiraram nos momentos finais do projeto, quando me deparei com a necessidade de uma escolha projetual para adequar tipografias nas colagens.



Figuras 41 e 42: Obras de Barbara Kruger

## 8. Desenvolvimento do projeto

### 8.1. Metodologia do projeto

A metodologia utilizada para o desenvolvimento do projeto em questão pode ser dividida em três etapas, separadas de acordo com a diferente natureza das atividades projetuais. Na primeira etapa, foi realizada uma análise dos resultados obtidos no questionário e dos diferentes sentimentos expressos em relação à prática do pole dance. A partir deste material, foram delineados os temas que iriam conduzir a confecção dos cartazes, tendo como referência determinadas falas retiradas das respostas da pesquisa, que sintetizassem tais sentimentos.

A segunda etapa consistiu no desenvolvimento das colagens por meio de experimentação com diversos elementos escolhidos por melhor representar o tema de cada cartaz.

Por fim, foram realizadas experimentações tipográficas inserindo frases em tarjas pretas que passaram a funcionar como os postes do pole dance. Também foram feitas as correções e edições das composições finais dos cartazes. Se nas colagens o processo foi manual, nessas etapas utilizei os programas Photoshop e InDesign. Nos tópicos a seguir, tratarei desses processos com mais detalhes.

## 8.2. As colagens e os sentimentos

Seguindo o tema proposto para o projeto, resolvi desenvolver cinco colagens sobre *pole dance* que representassem sentimentos positivos ao praticar essa atividade. Para isso, observei as respostas do questionário e procurei pelos sentimentos mais comuns. Os sentimentos escolhidos foram: liberdade, poder, diversão, gentileza e transformação.

Os dois primeiros sentimentos foram retirados das respostas da pergunta “Como você se sente quando está numa aula de *pole dance*?”. Muitas respostas indicaram que os praticantes sentiram liberdade para se expressar e empoderamento. Houve respostas como “saio me sentindo a mulher mais foda e forte do mundo” e

“Para mim é como se tudo fosse possível. Eu me sinto livre para tentar, errar, acertar, cair, levantar...Ah! É uma sensação linda de liberdade, desafio e aprendizagem.”. (Participante anônima do questionário, 2020)

O tema “diversão” foi tirado da mesma pergunta, em respostas como: “Sempre termino a aula com outra energia, mais animada.” e “todos os problemas ficam do lado de fora”. Este tema também foi encontrado na pergunta sobre o motivo para começar o *pole dance* onde 35 pessoas relataram ter iniciado a prática por querer fazer algo divertido.

O sentimento “gentileza” foi tirado da pergunta “O *pole dance* mudou alguma coisa na sua vida cotidiana e/ou na sua relação consigo mesma(o)” onde diversas pessoas comentaram aumento da autoestima e mudança na forma como se vê e trata seus próprios processos. As aulas de *pole dance* costumam ter enfoque na situação pessoal de cada aluno, comemorando até as menores conquistas e não tratando como um problema a falta de progresso. Como o *pole dance* é uma atividade que usa de força e flexibilidade, não basta só ter empenho, todo o aprendizado é um processo e o de cada um é diferente e isso é enfatizado nas aulas. Respostas como a abaixo foram usadas para descrever a mudança que a prática trouxe para a vida dos entrevistados.

“O pole me ensinou a me olhar com mais carinho a entender quanta coisa meu corpo é capaz de fazer, a ter paciência e persistência para conseguir algo, a respeitar meu tempo de evolução.” (Participante anônima do questionário, 2020)

O último sentimento, transformação, foi encontrado em duas perguntas, tanto na que questionava as mudanças que o *pole dance* trouxe, quanto naquela que questionava o nível de

conforto a respeito das roupas. Nessa última pergunta, foi percebido um grande número de respostas que relataram que o conforto com as roupas foi aumentando com o passar das aulas, à medida em que se conquistava segurança no ambiente, ou mais confiança com o próprio corpo.

### 8.3. Desenvolvimento das colagens

As colagens foram desenvolvidas com base nos elementos que representam, figurativamente, os sentimentos escolhidos para cada cartaz, num total de cinco. As intervenções foram feitas de forma manual e fotografadas para a documentação do processo criativo. Foram utilizadas para a criação da série:

- fotos que me foram enviadas voluntariamente por dançarinas e praticantes de *pole*;
- imagens retiradas diretamente de revistas e outras mídias físicas, por meio de recorte;
- imagens encontradas em bancos de imagens gratuitos na *internet*, que imprimi.

Havia, desde o começo do projeto, a intenção de adicionar tipografia nas colagens. Pretendia utilizar frases encontradas nas respostas do questionário, com intuito de, em harmonia com os outros elementos de cada painel, expressar os sentimentos que estes retratam.

#### 8.3.1. Liberdade

Para começar, tentei entender a ideia geral de liberdade. Livre é alguém que age conforme suas convicções e não é controlado ou não cede a pressões (Michaelis, 2021). Pensando nessa definição, criei a primeira versão (figura 43) e nela escolhi usar como elementos a gaiola e os pássaros voando, pois ambos representam a liberdade que a prática de *pole* traz. Gaiolas fechadas comumente são associadas a uma situação de aprisionamento, assim, ao abrir a gaiola, você está libertando o ser que estava nela. E nesse caso, seria libertar a mulher para ser quem ela quer ser. O fundo de céu foi escolhido para complementar as aves pois a imensidão do céu junto com as aves voando dá um sentimento maior de liberdade.

Outro elemento nessa colagem é a ilustração de uma mulher queimando um sutiã, uma parte importante da história do feminismo foi um protesto em 1968 onde mulheres queimaram sutiãs como forma de denunciar a exploração comercial da aparência feminina. Esse evento fez

o ato de queimar sutiãs virar um símbolo da libertação feminina, por isso vi que seria um elemento pertinente para reforçar a mensagem.

A maior mudança que fiz entre a primeira e a segunda versão (figura 44) foi o tamanho da ave e da gaiola, na primeira versão, a ave foi recortada de uma revista, assim, o tamanho não foi algo pensado. Dessa vez encontrei uma ave que achei que funcionaria com a composição do cartaz e a imprimir bem maior que o tamanho da ave usada na primeira versão. A gaiola foi diminuída para enfatizar como a prisão onde a mulher estava se tornou algo pequeno e insignificante. Também experimentei diferentes posições dos elementos



Figuras 43 e 44: Primeira e segunda versões da colagem liberdade

Uma modificação que fiz em todas as colagens na segunda ou na terceira versões foi aumentar o tamanho da *pole dancer* em relação ao cartaz. Minha intenção era que ela fosse o centro das atenções. O tamanho anterior não combinava com a ideia de que a *pole dancer* é a estrela do cartaz. Considerando o que foi dito nas orientações sobre o tamanho da ave na segunda versão, resolvi ampliar ainda mais a ave, para dar uma ênfase ainda maior ao sentimento de libertação, fazendo, assim, a ave se tornar parte do fundo da imagem.



Figuras 45 e 46: Terceira e quarta versões da colagem liberdade

Esse foi um momento em todas as colagens onde eu resolvi aplicar o preto e branco nos fundos delas. Com a intenção de trazer uma dimensão para a imagem, onde o que está colorido está em primeiro plano e o monocromático é o que está em segundo plano. Eu quis usar essa técnica pois senti um pouco de poluição visual nas colagens anteriores, que possuíam muitas informações num mesmo plano. Seguindo com a ideia de fazer a ave participar do fundo, testei ela colorida como os outros elementos e em preto e branco como o fundo, acabei optando pela segunda opção pois já era minha intenção usar a ave para compor o fundo da colagem. Uma coisa que passei a experimentar a partir dessa versão, foi a ideia de a gaiola, além de estar aberta, estaria com a tampa quebrada, para mostrar que quem saiu de dentro dela, se libertou por conta própria, e não foi libertado por alguém que abriu a gaiola.



Figuras 47 e 48: Quinta e sexta versões da colagem liberdade

Com a ideia de a ave ser parte do fundo em mente, eu a testei em diversas posições, visando encontrar a que mais me agradava. Continuei testando as duas formas de apresentar a gaiola, visando a composição da colagem.



Figuras 49 e 50: Sétima e oitava versões da colagem liberdade

Mesmo gostando muito da imagem da mulher queimando o sutiã, achei que era preciso eliminá-la da colagem, pois destoava dos outros elementos, causando um estranhamento na imagem. O fato desta figura feminina estar cortada na altura da cintura, tornava sua presença no meio da imagem algo um pouco aleatório. Assim, criei as versões da colagem sem sua

presença, usando apenas os outros três elementos e a *pole dancer*, além de que fiz os pássaros pequenos voarem todos juntos, para criar uma ideia de profundidade. Também troquei o pássaro maior de lugar e tamanho novamente, tentando dessa vez criar uma dinâmica ao pôr a cabeça da mulher para baixo e a do pássaro para cima.



Figuras 51 e 52: Nona e décima versões da colagem liberdade

Resolvi testar virar os elementos da colagem para o outro lado, para que as pernas da mulher coincidisse com as asas da ave, visando fortalecer essa relação entre a mulher no *pole dance* e a ave voando livre no céu. Nesse ponto do projeto, eu já estava feliz com as mulheres escolhidas para cada cartaz, assim, resolvi dar um tratamento mais minucioso para cada uma, recortando com mais capricho.



Figura 53: Décima primeira versão da colagem liberdade

Ao analisar as versões dessa colagem, fiquei em dúvida entre a versão da figura 51 (acima) e a versão da figura 52 (abaixo) acabei optando pela versão abaixo porque, mesmo que o conceito da figura acima seja interessante, achei que a execução não ficou tão dinâmica quanto a versão escolhida.



Figura 54: Versão final da colagem liberdade

### 8.3.2. Poder

Uma palavra que apareceu muitas vezes em diversas respostas, até mesmo nas de pessoas que não praticam o *pole dance* é "empoderamento". Buscando um significado simplificado para tal conceito, pode-se entender o empoderamento como a ação de se tornar poderoso. No entanto, esse poder não significa superioridade e sim um movimento individual cuja busca é ter domínio sobre a própria vida. Com isso a pessoa se torna capaz de transformar também as relações políticas, sociais e culturais. Por isso, o empoderamento é visto como importante e necessário, trazendo mais igualdade entre a sociedade. (EAD UCS, 2020).

Eu escolhi alguns elementos para representar esse sentimento de poder e, com eles, desenvolvi as primeiras versões dessa colagem (figuras 55 e 56). O fundo de céu estrelado foi escolhido pois o céu, muitas vezes, é associado ao poder, ao inalcançável por qualquer ser vivo da terra. Assim, eu achei que essa ideia combinaria com essa colagem que representa o poder que o *pole dance* traz para a mulher que o pratica. Embora o céu seja distante e inalcançável, ela sente que pode até dançar nas estrelas quando está praticando o *pole dance*.

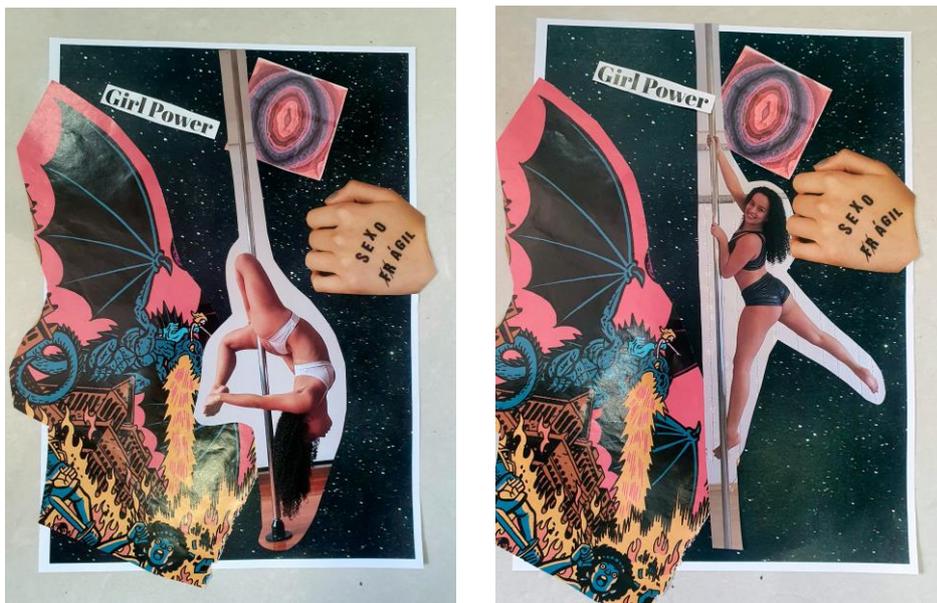
Outro elemento escolhido para essa colagem é a ilustração da mulher montada em um dragão. Eu peguei essa imagem de uma revista e a considerei como uma boa forma de representar o poder feminino, pois o dragão é tido como um dos monstros mais poderosos, e assim, uma mulher que doma tal fera, pode ser vista como uma mulher poderosa.

Também utilizei uma imagem de uma mão feminina onde se lê sexo frágil, com as letras "f" e "r" riscadas. A mão feminina é vista como um símbolo de fragilidade, assim, a mão com esses dizeres faz uma brincadeira com a expressão que foi muito comum durante muito tempo, que definia a mulher como o "sexo frágil" por ser vista como mais fraca e menos poderosa do que o homem. Com as letras "f" e "r" riscadas, cria-se a frase "sexo ágil" que define muito melhor a mulher contemporânea, que, diferentemente das nossas antepassadas, não tem medo de se impôr e demonstrar seu poder.

O elemento mais polêmico dessa colagem, provavelmente, é a ilustração de uma vulva. Escolhi esse elemento pois o conhecimento sobre o próprio corpo é um dos maiores fatores de empoderamento. Desde o nascimento, a mulher não é motivada a conhecer o próprio corpo, crescemos em um tabu onde tudo relacionado ao nosso corpo é ruim, é sujo, é motivo de vergonha. Há anos o feminismo tenta mudar essa percepção equivocada que a sociedade infringiu às mulheres.

De acordo com Carol Teixeira, escritora e filósofa que estudou a sexualidade, o empoderamento feminino tem que passar pela sexualidade e a liberdade feminina só é adquirida ao lutar pela liberdade sexual também. Assim, achei apropriado, para ilustrar o empoderamento feminino, adicionar esse elemento nessa colagem.

Durante o processo das primeiras versões dessa colagem, ainda não havia sido definida qual das fotos dessa *pole dancer* ficaria melhor nesse cartaz. Foram testadas duas fotos diferentes para testar qual produziria uma melhor composição da imagem.



Figuras 55 e 56: Primeira e segunda versões da colagem poder

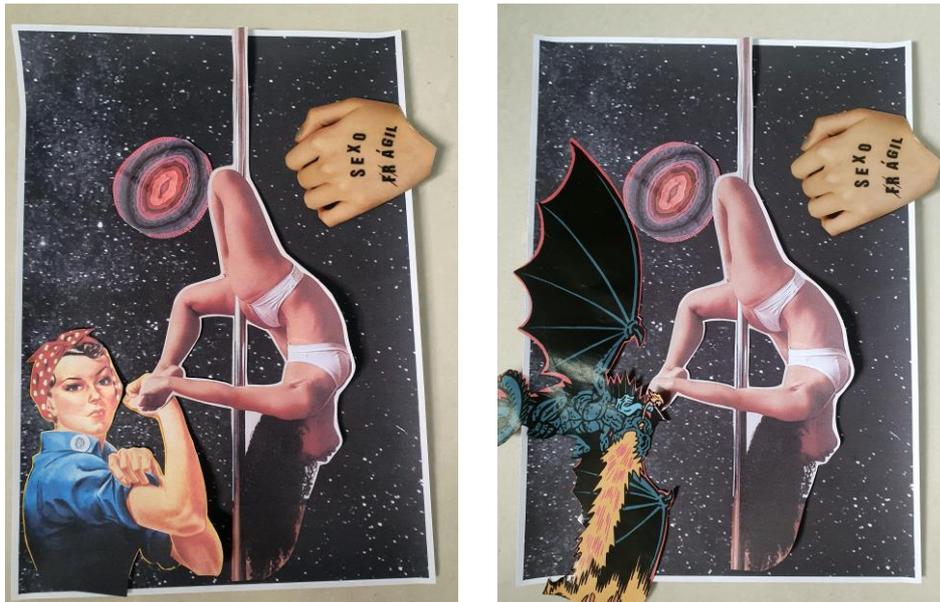
Na terceira versão dessa colagem, escolhi qual figura gostava mais em termos de composição, e também aumentei a *pole dancer*, como fiz em todas as colagens, pois estava em um tamanho muito reduzido e vi que isso fazia com que ela não fosse vista como o foco principal do cartaz.



Figura 57: Terceira versão da colagem poder

A partir desse momento, decidi fazer outras modificações, primeiramente, tentei fazer recortes mais próximos, tanto na *pole dancer*, quanto no dragão, além disso modifiquei o formato da imagem da vulva, tornando-a arredondada, para que ela ficasse como um planeta flutuando no espaço. Também tirei as palavras “Girl Power” pois achei que a colagem já estava com uma quantidade grande de elementos.

Um elemento que comecei a testar nessa versão foi a mulher mostrando o braço, onde, no cartaz original de J. Howard Miller há a frase “*We can do it*” traduzida como “Nós podemos fazer isso”. Esse cartaz foi originalmente produzido como uma propaganda de guerra dos Estados Unidos, mas em 1980 essa ilustração foi ressignificada pelo movimento feminista promovendo o empoderamento feminino (Hypeness, 2017).



Figuras 58 e 59: Quarta e quinta versões da colagem poder

Nessa fase, continuei a testar com os elementos, fiz um corte mais preciso no dragão, de forma que o fogo que ele estava cuspidando fosse só uma coluna de fogo, que não se alastrasse, assim, ele foi posicionado de forma que ficasse na mesma posição vertical que o cabelo da *pole dancer*, visto que o cabelo é uma forma que muitas mulheres usam para se empoderar, tanto por cortar ele, quanto por deixar ele longo, ou por não o submeter a procedimentos de alisamento. Também experimentei adicionar mais uma vulva, dessa vez com outra coloração, para complementar a colagem. Achei que a mão ficou conflitante com a mulher, por isso não gostei tanto dessa versão.

Já na versão seguinte eu diminuí a mulher “We can do it”, pois achei que na quarta versão ela estava conflitando demais com a *pole dancer*, como se ambas lutassem por espaço no cartaz. Ainda assim, achei que continuava grande. Também experimentei ampliar a vulva, com o objetivo de dar mais destaque a esse elemento que é tão importante para o empoderamento feminino.



Figuras 60 e 61: Sexta e sétima versões da colagem poder

A partir da sétima versão dessa colagem, eu comecei a experimentar com diferentes cores e tamanhos de vulvas. Criei quatro cores diferentes e as imprimi nos tamanhos mais diversos, assim, criei algo que se assemelha a um sistema solar de vulvas, intercalando cores e diminuindo o tamanho conforme ia criando a linha de vulvas, comecei a experimentar essa ideia com todos os outros elementos, e até sozinha.



Figuras 62 e 63: Oitava e nona versões da colagem poder



Figuras 64 e 65: Décima e décima primeira versões da colagem poder

Quanto mais essa colagem se desenvolvia, mais elementos eu fui removendo, ao perceber que repetir o mesmo elemento de formas diferentes trazia uma composição mais interessante para o cartaz. As últimas versões dessa colagem foram, em sua maioria, focadas no conceito de ter muitas vulvas na imagem, tirando quase inteiramente os outros elementos, ainda houveram alguns testes com o dragão e com a mulher *we can do it*, mas acabei considerando que as versões que continham apenas as vulvas em tamanhos e posicionamentos variados eram as composições mais interessantes e que os elementos não causavam nenhum conflito com o objeto principal da colagem, a *pole dancer*.

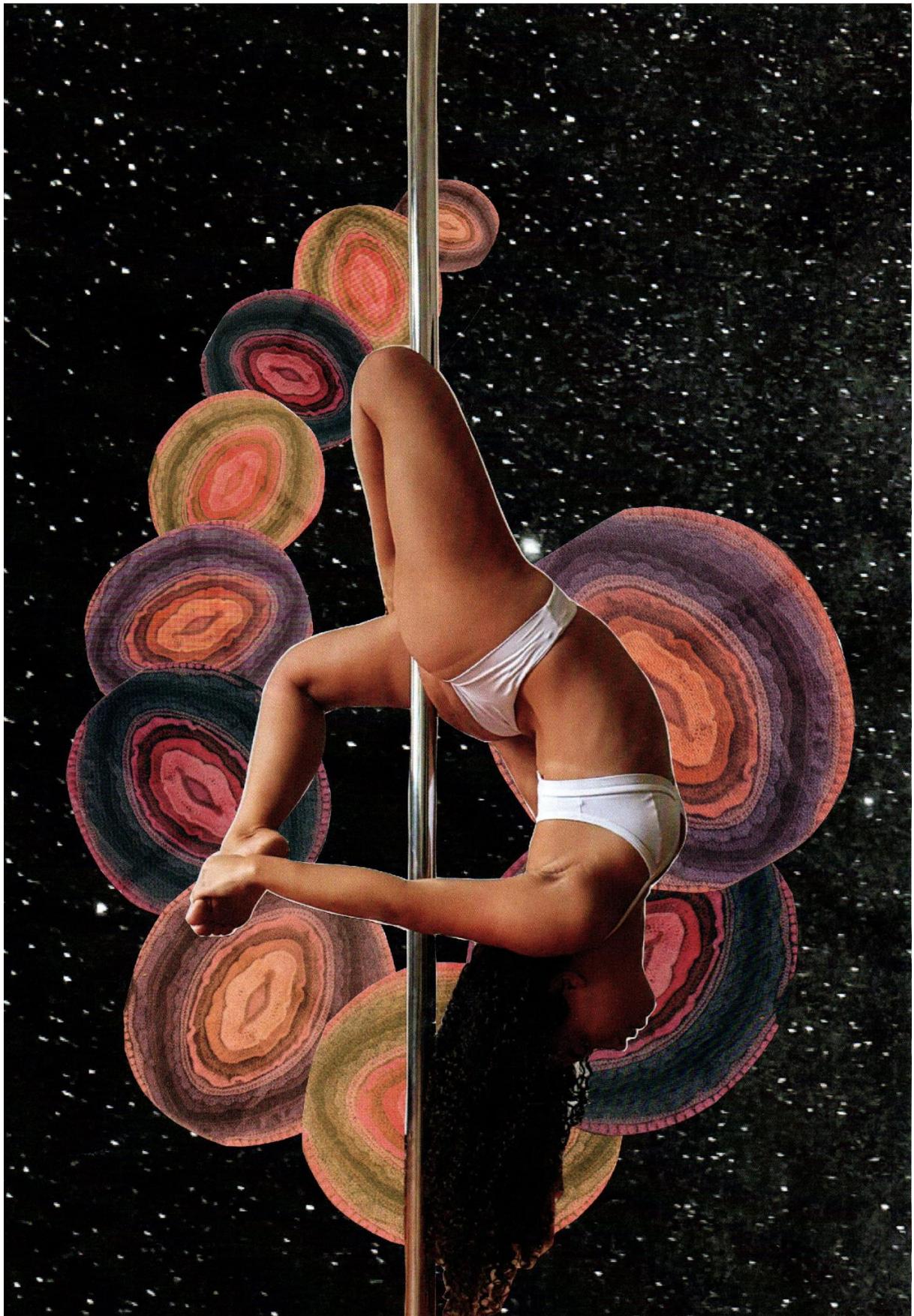


Figuras 66 e 67: Décima segunda e décima terceira versões da colagem poder

Assim, cheguei nas minhas três versões favoritas, todas elas só contendo as vulvas, a mulher e o fundo como parte de suas composições. Optei pela última versão (figura 70) pois o desenho em forma de espiral com a mulher no centro a coloca como foco principal da imagem, criando uma harmonia, ao invés de uma competição, com os elementos gráficos.



Figuras 68 e 69: Décima quarta e décima quinta versões da colagem poder



Figuras 70: Versão final da colagem poder

### 8.3.3. Diversão

Com essa colagem, minha intenção foi mostrar que o *pole dance* também é uma atividade divertida. Além de todos os benefícios para a saúde física e mental, a atividade ainda traz alegria para quem pratica, porque muitas vezes, apela para a criança dentro de cada um. Assim, na primeira e na segunda versão dessa colagem (figura 71 e 72), testei dois símbolos comumente associados a parques de diversões, a montanha russa e a roda gigante. Além disso, também escolhi uma *pole dancer* bem sorridente para compor a ideia.



Figuras 71 e 72: Primeira e segunda versões da colagem diversão

Essa colagem foi uma que me trouxe dificuldade por um tempo, assim, quando consegui decidir os elementos que ficariam bons nela, eu já tinha passado para a ideia de o fundo ser sem cor, testei diferentes rodas gigantes para escolher a que melhor compõe o fundo.

Nessa versão da colagem foram adicionados elementos que fizessem alusão a parques de diversão, a felicidade e alegria. Foram usadas comidas de parque de diversão, a pipoca, o algodão doce, o sorvete e balões, tanto balões de ar quente, onde pessoas fazem passeios, quanto balões de festa. Tais elementos foram testados em diferentes lugares da imagem e em tamanhos diferentes também. Embora o tema fosse diversão, a colagem acabou ficando excessiva.



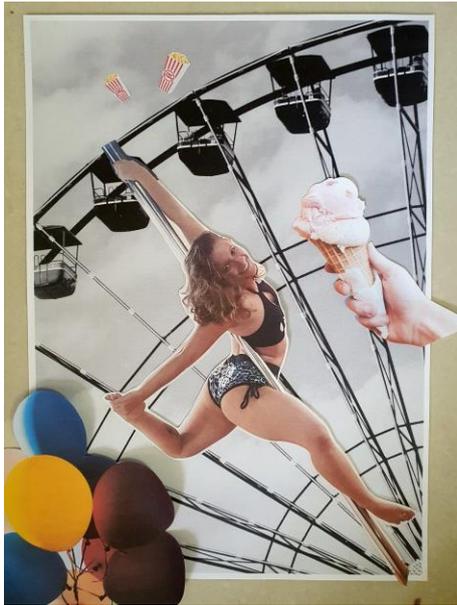
Nesta versão, a única modificação foi que eu adequei o tamanho e o posicionamento da *pole dancer* para que ela parecesse estar dançando na estrutura da roda gigante. Ainda não tinha uma ideia muito clara de como iria organizar os elementos.



Figuras 76 e 77: Sexta e sétima versões da colagem diversão

Resolvi que gostaria de tentar brincar com as proporções dos elementos na colagem, assim eu aumentei os balões e diminuí muito as pipocas, para que elas parecessem estar flutuando no céu acima da *pole dancer*. Coloquei os balões em um cantinho, tendo parte deles cortados, pois achei que assim o tamanho deles não iria conflitar com a *pole dancer*, que deve ser o centro do cartaz.

Foram feitas poucas modificações da oitava para a nona versão dessa colagem (figuras 78 e 79). O que decidi fazer foi remover o sorvete, pois estava em conflito com a *pole dancer*, por ele estar muito grande. Além disso, também adicionei uma terceira pipoca, para trazer um maior movimento para o conjunto de pipocas.



Figuras 78 e 79: Oitava e nona versões da colagem diversão.

A última modificação que fiz em termos de colagem foi a "flipagem". Essa mudança foi necessária por perceber, na etapa de inserção da tipografia, que o conjunto ficaria mais legível. Voltarei a explicar essa opção na seção "tipografia".

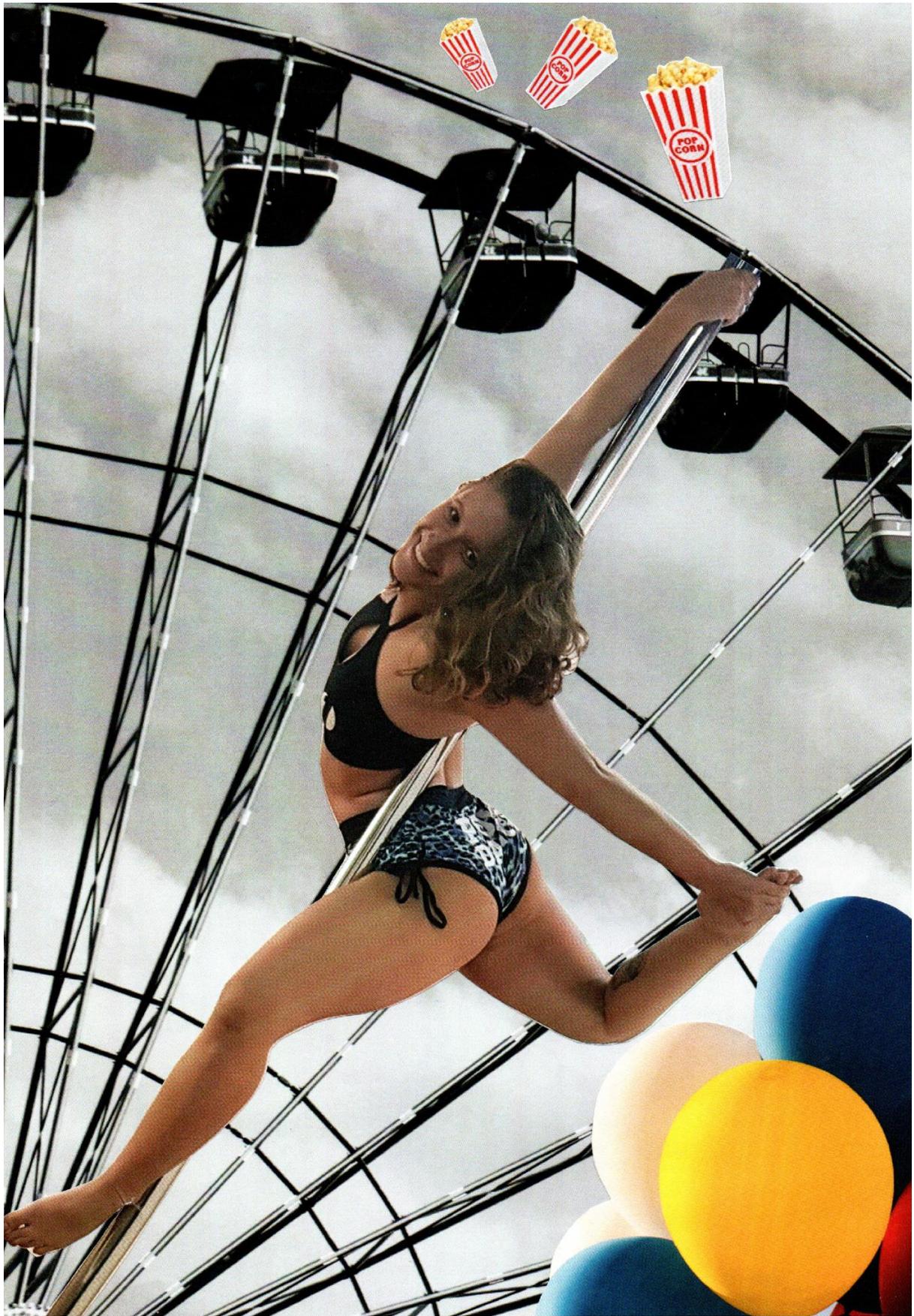


Figura 80: Versão final da colagem diversão

#### 8.3.4. Gentileza

Nessa colagem eu tinha a intenção de representar a gentileza que se aprende durante a prática de *pole dance*. A gentileza é aprendida tanto na sua relação com os outros, quanto na relação com você próprio. Eu escolhi focar na relação consigo mesma, visto que os outros sentimentos usados nas colagens da série também são focados na relação da *pole dancer* com sua própria subjetividade.

Escolhi usar a mão como fundo para representar a mão da *pole dancer*, para demonstrar que ela está no poder da própria sensualidade e do próprio corpo, ela aprende a lidar com o próprio corpo com carinho e a se tratar bem. Nas primeiras versões da colagem, não havia decidido ainda qual *pole dancer* seria melhor para a composição, visto que a mulher que foi usada na primeira versão já estava sendo usada na colagem “poder”, apenas mudando sua posição no *pole*. Além disso, eu quis escolher uma mulher que tivesse um tom de pele similar ao da mão que fica no fundo da colagem, porém fiz a primeira versão (figura 81) provisoriamente com este recorte, para testar a ideia e entender como melhorar.

As flores foram escolhidas pois elas costumam ser usadas para representar sentimentos bons, tais como amor, calma, sorte e esperança, além de serem associadas com delicadeza. Assim, vi que poderiam ser uma boa forma de representar o amor próprio e a gentileza com o próprio corpo.

Na segunda versão dessa colagem (figura 82), a mudança mais marcante que fiz foi aproximar a mão, que estava aparecendo inteiramente na foto e agora tornou-se um recorte da mão da *pole dancer*. Essa modificação foi feita para diminuir a poluição da imagem e dar mais ênfase a *pole dancer*, que é o sujeito principal da imagem.



Figuras 81 e 82: Primeira e segunda versões da colagem gentileza

Nas próximas versões, testei colocar a mão em preto e branco, como fiz com os fundos das outras colagens, para trazer mais ênfase para a mulher e para as flores. Nesse ponto do projeto, estava passando por um processo de testar diferentes mulheres para pôr nessa colagem e posicionamentos diferentes para as flores, cuja quantidade ainda não havia sido definida.



Figuras 83 e 84: Terceira e quarta versões da colagem gentileza.

Após a quarta versão, tive uma ideia para solucionar o problema de indecisão sobre a *pole dancer* dessa colagem. Como a mão no fundo é de uma pessoa conhecida minha e que

prática *pole dance*, escolhi usar na composição uma das fotos que me foram enviadas, de maneira que a mão seja da própria mulher representada na imagem.

Passei a testar diferentes fotos junto com a mão e as flores, criando assim a quinta e sexta versões desta colagem. Acabei optando pela segunda alternativa, pois a horizontalidade do corpo da mulher nessa foto trouxe um contraste com a verticalidade da mão, e a primeira opção me incomodou por o braço da *pole dancer* ter sido cortado para fora da composição. Assim, tendo escolhido qual *pole dancer* e qual foto eu iria usar, comecei a experimentar diferentes composições para as flores.



Figuras 85 e 86: Quinta e sexta versões da colagem gentileza

Experimentei diferentes posicionamentos para as flores, gerando a sétima e a oitava versões (figuras 87 e 88), na sétima versão, testei um corte mais aproximado da mão, mas acabei preferindo o corte da oitava versão, onde um dos dedos da mão está inteiramente na composição, porque achei que, com esse fundo, as flores foram distribuídas de uma forma mais harmônica pelo cartaz.



Figuras 87 e 88: Sétima e oitava versões da colagem gentileza

Acabei optando pela oitava versão, tendo feito apenas alguns ajustes entre ela e a versão final, trocando algumas flores por outras de igual tamanho e afastando um pouco as flores do *pole* para que a etapa de adicionar tipografia ao cartaz seja possível.



Figura 89: Versão final da colagem gentileza

### 8.3.5. Transformação

A transformação é um processo que todos que praticam *pole dance* passam, seja transformação física, perdendo peso ou ganhando massa muscular, ou a transformação na mente da pessoa, que passa a sentir coisas diferentes a respeito de si mesma e do mundo. Esse tópico está diretamente ligado a todos os outros, pois experimentar os sentimentos descritos nos outros cartazes é uma forma de transformar-se.

Ao começar essa colagem, eu não possuía uma ideia muito clara sobre o fundo que gostaria de usar, assim, testei a ideia com fundos que eu já tinha de outras colagens, ou que tinha recortado de uma revista. Considerei usar o fundo com céu estrelado, por conta de sua simbologia com a transcendência, mas isso foi antes de decidir que ele ficaria melhor na colagem “poder”. Além disso, não gostei do resultado por conta do pouco contraste das asas de borboleta com o fundo escuro (figuras 90 e 91).

As asas de borboleta foram escolhidas por esta ser um símbolo famoso para a transformação. Isso se dá por conta de seu ciclo de vida: ela nasce como uma lagarta e durante sua vida faz uma metamorfose para se tornar uma borboleta, sendo assim associada a renovação e transformação. Além disso, a borboleta com as asas dessas cores presentes na colagem, simboliza uma nova vida, numa analogia às flores da primavera (Dicionário de símbolos, 2021).

Os outros elementos para essa colagem foram figuras que encontrei em revistas e achei interessantes e pertinentes com a proposta. Entre elas está a mulher com os olhos fechados e a frase “me vejo” escrita nas pálpebras, simbolizando que mesmo de olhos fechados ela se conhece e sabe quem é. Também há o recorte dos dizeres “*feminist girl*”, um jogo de palavras com o termo inglês *feminist*, que significa feminista, e a expressão *it-girl*, termo usado para definir mulheres que criam tendências.



Figuras 90 e 91: Primeira e segunda versões da colagem transformação

A próxima grande modificação feita nessa colagem foi a troca do fundo (figura 92). Foi escolhido como fundo a fotografia de uma cachoeira, pois as cachoeiras e rios são comumente associados às ideias de mudança e transformação. Um rio está sempre renovando suas águas, assim vi como uma boa simbologia para o sentimento de transformação e renovação sofrido pela *pole dancer* ao se envolver com a prática.

Para dar um maior destaque à mulher, fiz um corte um pouco mais aproximado na cachoeira (figura 93), pois a imagem estava com muitos detalhes no fundo, tirando um pouco da atenção que pretendia que a mulher trouxesse. Também experimentei usar mais asas, visando dar maior ênfase a ideia da borboleta.



Figuras 92 e 93: Terceira e quarta versões da colagem transformação

Esse foi o momento do projeto que eu tornei todos os fundos preto e branco, buscando um maior destaque para o elemento principal, a mulher. Achei que as três asas na colagem anterior ficaram excessivas, trazendo estranhamento a quem observava e, assim, voltei a testar com apenas uma ou duas.



Figuras 94 e 95: Quinta e sexta versões da colagem transformação

Em seguida, eu decidi testar a inclinação do poste nessa colagem, pois, desde o início, não havia prestado muita atenção nesse detalhe, e nessas versões testei inclinar o *pole* na mesma inclinação que a água estava saindo da cachoeira e testei deixar o *pole* em ângulo reto. Acabei

optando pela opção inclinada pois traz maior dinamismo para a composição e aumenta a ligação da mulher com o fundo. Nessas versões também optei por remover o recorte “feminist girl”, pois achei que estava trazendo uma poluição visual à imagem e não fazia sentido com o tema proposto para a colagem.



Figuras 96 e 97: Sétima e oitava versões da colagem transformação

Entre essas versões e as próximas, houve uma grande modificação, a retirada da mulher de olhos fechados. Tomei essa decisão pois, além de ela ocupar muito espaço na colagem e tirar o foco do objeto principal, eu não via esse elemento como um elemento tão forte e coerente com o tema da colagem. Assim, a mulher com os olhos fechados foi substituída por pequenas borboletas de diversas cores e tamanhos, para enfatizar a transformação ocorrida com a prática de *pole dance*, e pôr a mulher como centro do cartaz novamente.



Figuras 98 e 99: Nona e décima versões da colagem transformação

As próximas duas versões foram testes que eu fiz com o tamanho das asas de borboleta que estavam na *pole dancer*, experimentei modificar a escala, de modo que trouxesse um maior estranhamento em relação as asas na mulher. Ao me deparar com o resultado final, acabei optando por continuar com as asas no tamanho que estavam sendo utilizadas nas versões anteriores, pois achei que a grande ficou chamativa demais, assim tirando a atenção da mulher e a pequena foi o oposto.



Figuras 100 e 101: Décima primeira e décima segunda versões da colagem transformação

Após tantas versões, acabei optando pela composição retratada na figura abaixo, que possui menos borboletas que as versões nove e dez, trazendo menos poluição para a imagem. Com as asas dos tamanhos que usei em todas as versões exceto as duas últimas, pois vi que a ampliação trouxe um destaque maior para as asas, tirando o foco da *pole dancer*, e as asas menores tiraram o impacto que eu gostaria de trazer com essa imagem.



Figura 102: Versão final da colagem transformação

### 8.3.6. Versões finais das colagens

Cada colagem chegou em sua versão final após, aproximadamente, dez versões. Assim, a fase de montagem das colagens termina com cinco imagens, cada uma representando um sentimento visto no questionário.

Tendo terminado essa fase, passo para a próxima, onde o conjunto de colagens foi modificado por meio de tipografia para estas se tornarem, agora, cartazes. Vejo o conjunto final de colagens como algo harmonioso e coeso com o tema proposto.



Figura 103: Versões finais de todas as colagens

## 8.4. Tipografia

### 8.4.1. Ensaios tipográficos

Desde o início do projeto eu tinha a ideia de usar a tipografia para trazer a mensagem que projetei para cada cartaz. Esperei as colagens estarem perto de suas versões finais para começar a testar a tipografia. Em termos de metodologia, eu escolhi as frases nas respostas do questionário, procurei por frases que representassem bem os sentimentos que eu gostaria de expressar em cada cartaz e fiz algumas modificações. Comecei testando fontes sem serifa e seu funcionamento com o poste e com o corpo da mulher, antes de focar na escolha da tipografia.

Me inspirei no trabalho da Barbara Kruger, onde ela usa caixas de texto coloridas com frases de efeito. Gostei da ideia de usar tarjas coloridas para mostrar a mensagem que pretendo passar. A primeira versão não pareceu funcionar bem, pelo fato da ideia ainda estar muito crua. As caixas de texto não trouxeram o efeito que eu desejava e, além disso, as caixas cortavam os postes, quebrando a verticalidade deles, o que causou um estranhamento na composição.



Figuras 104 e 105: Primeiros testes das colagens com tipografia

Busquei aprimorar a ideia trazendo a tarja para dentro do *pole*, como se ela fosse o próprio poste onde a mulher dança. Escolhi fazer isso para evitar o estranhamento mencionado acima e assim, a composição traz um maior destaque para o poste, que perdeu um pouco do foco na versão anterior.



Figuras 106 e 107: Segundos testes das colagens com tipografia

Com esses testes da tipografia na composição, percebi algo que não estava funcionando na colagem diversão, representada na figura 106. Quando adicionei a tipografia, a mensagem ficou em uma direção diferente das outras, visto que esta estava com o texto começando na parte superior do poste, enquanto todas as outras começavam na parte inferior, essa diferença se deu por conta da inclinação do pole. Assim, minha solução foi inverter a direção da colagem, resolvendo o problema sem trazer nenhuma consequência para a composição ou entendimento do cartaz (figura 108).

Nas colagens onde o poste está inclinado, passei a expandir o *pole* até o final da página, cobrindo toda a extensão das diagonais ocupadas por ele. Uma modificação que fiz foi passar a testar as colagens com as caixas de texto e a tipografia com cores neutras, pois pensei que assim eu poderia me concentrar mais na composição do cartaz e, no futuro, se eu desejasse, eu poderia adicionar cor.

Percebi, ao observar as versões anteriores (figuras 106 e 107), que a tipografia estava muito grande no espaço pequeno da caixa de texto e cobrindo quase toda a sua altura, assim resolvi diminuir o seu tamanho, de forma que tornasse a imagem menos poluída.

Experimentei, também com letras em caixa alta e baixa (figuras 109 e 110), visando compreender qual formatação seria ideal para os cartazes. Embora a caixa baixa traga uma ideia de maior impessoalidade, coisa que eu gostaria de passar nos meus cartazes, vejo que a tipografia em caixa alta trouxe uma força maior para a mensagem passada nos cartazes.

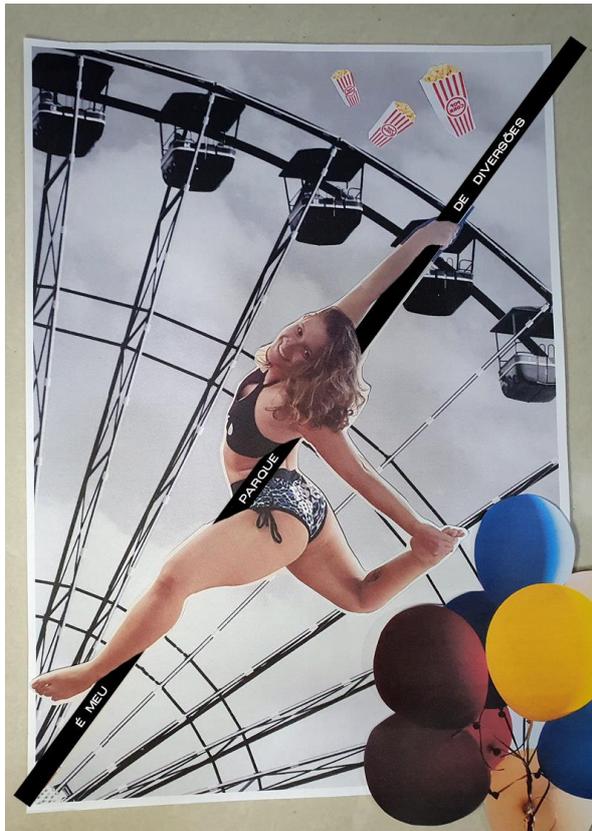


Figura 108: Teste colagem diversão flipada, com a tipografia Roc Grotesk Wide



Figuras 109 e 110: Testes da colagem liberdade com caixa alta e baixa

Ao observar os testes acima, notei que as palavras ficaram demasiadamente afastadas umas das outras, coisa que fragmentou a frase e tirou um pouco da força planejada para o cartaz. Portanto decidi unir mais as palavras, que antes se espalhavam pelo poste, agora testei elas juntas, apenas separadas pelo corpo da mulher (figuras 111 e 112).



Figuras 111 e 112: Testes das colagens gentileza e liberdade com palavras mais próximas

#### 8.4.2. Fonte escolhida

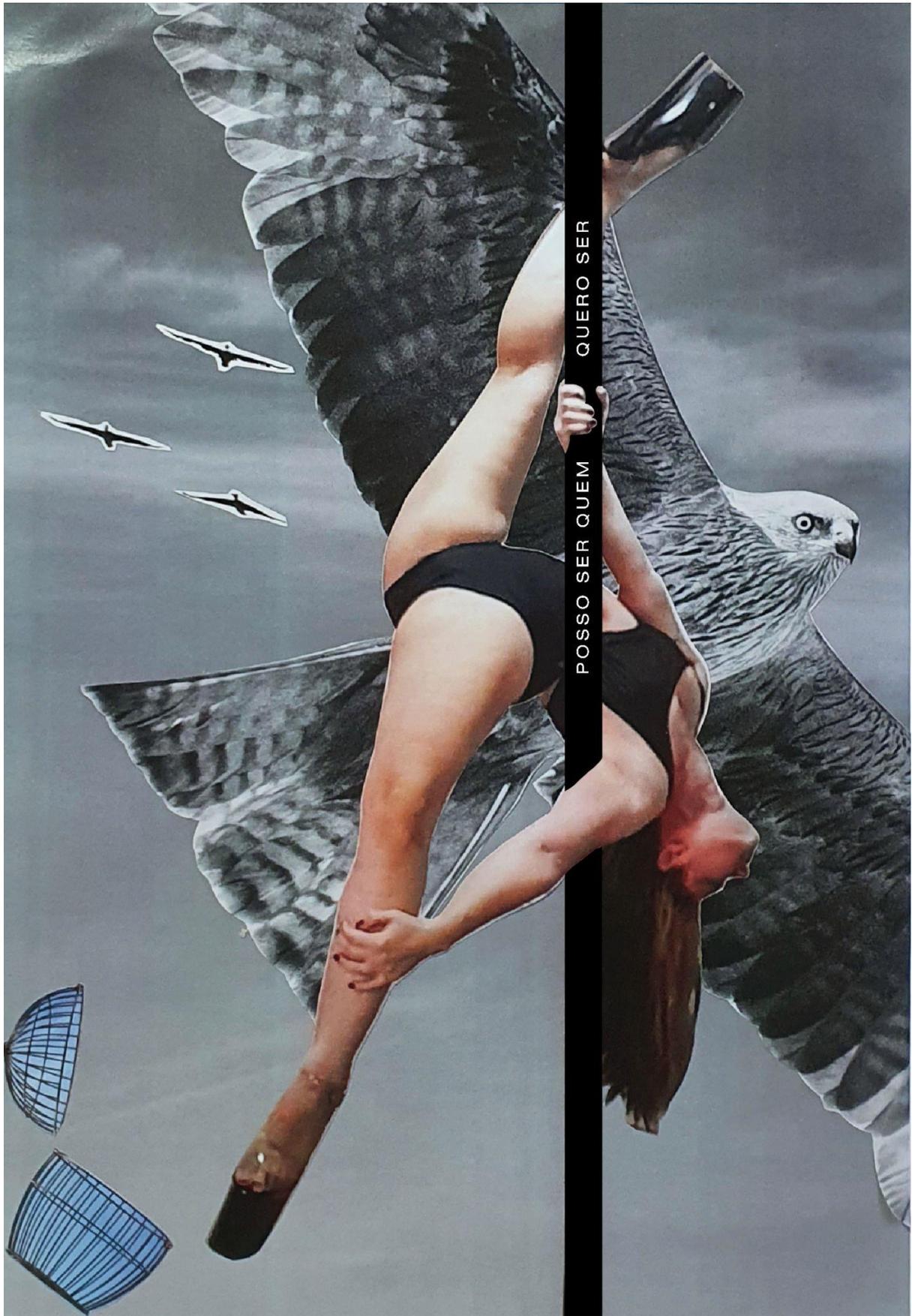
Optei apenas por fontes sem serifa para realizar meus testes com as frases, elas foram escolhidas visando uma maior legibilidade e informalidade para o projeto. Selecionei quatro fontes diferentes (figura 113) para serem testadas nos cartazes e, após fazer testes com todas elas, acabei por escolher a Nimbus Sans Extended por ter a melhor legibilidade e uma força expressiva que ficou mais harmônica com as colagens. Segue abaixo as tipografias testadas, de forma que possam ser visualizadas fora dos cartazes.

NIMBUS SANS EXTENDED  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
GOTHAM BOOK  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
**LUCIDA SANS DEMIBOLD ROMAN**  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
ROC GROTESK WIDE  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Figura 113: Tipografias testadas, sendo a primeira a tipografia escolhida para as colagens.

#### 8.4.3. Versões finais dos cartazes (colagens com tipografia)

Foram desenvolvidas as versões finais, para isso, todos os elementos das colagens foram impressos em papel de maior qualidade. Os recortes foram colados em seus respectivos lugares e cada colagem foi escaneada. Uma vez que foram obtidos os arquivos digitais, foram feitas correções de cor no Photoshop e desenvolvidos os cartazes no Indesign. As figuras abaixo mostram o resultado de cada cartaz.



POSSO SER QUEM QUERO SER

Figura 114: Cartaz final com tema “liberdade”.

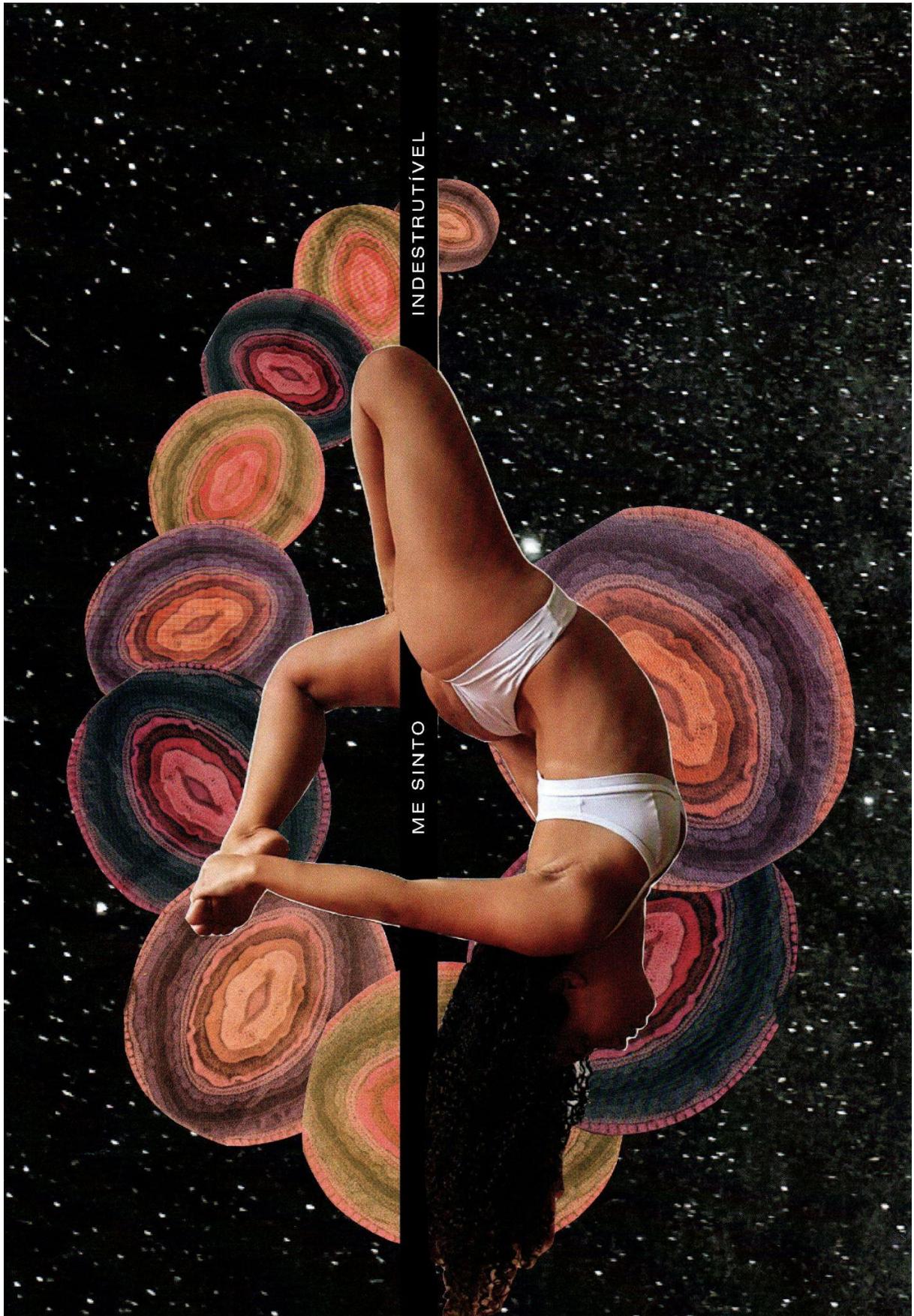


Figura 115: Cartaz final com tema “poder”.

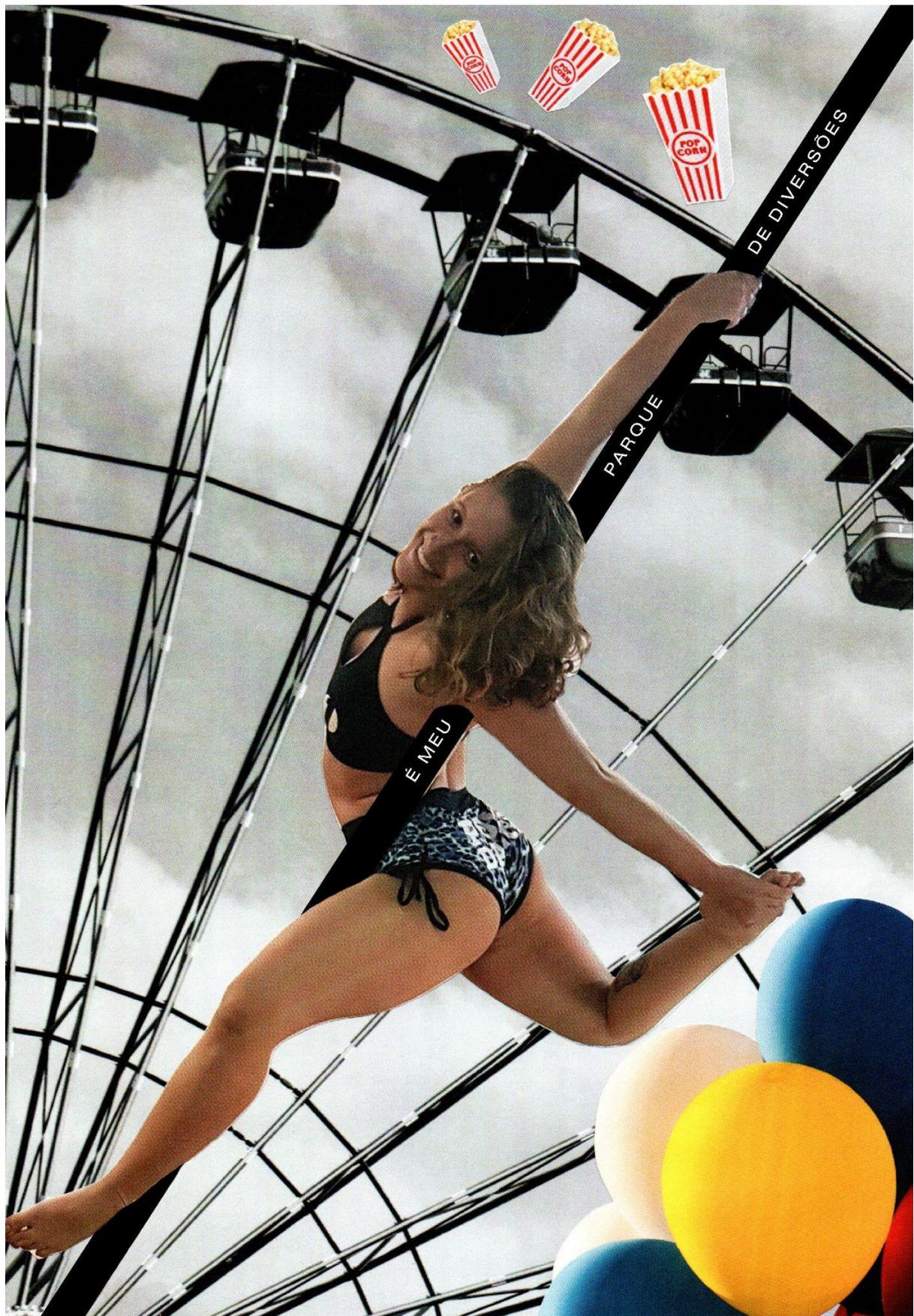


Figura 115: Cartaz final com tema “diversão”.

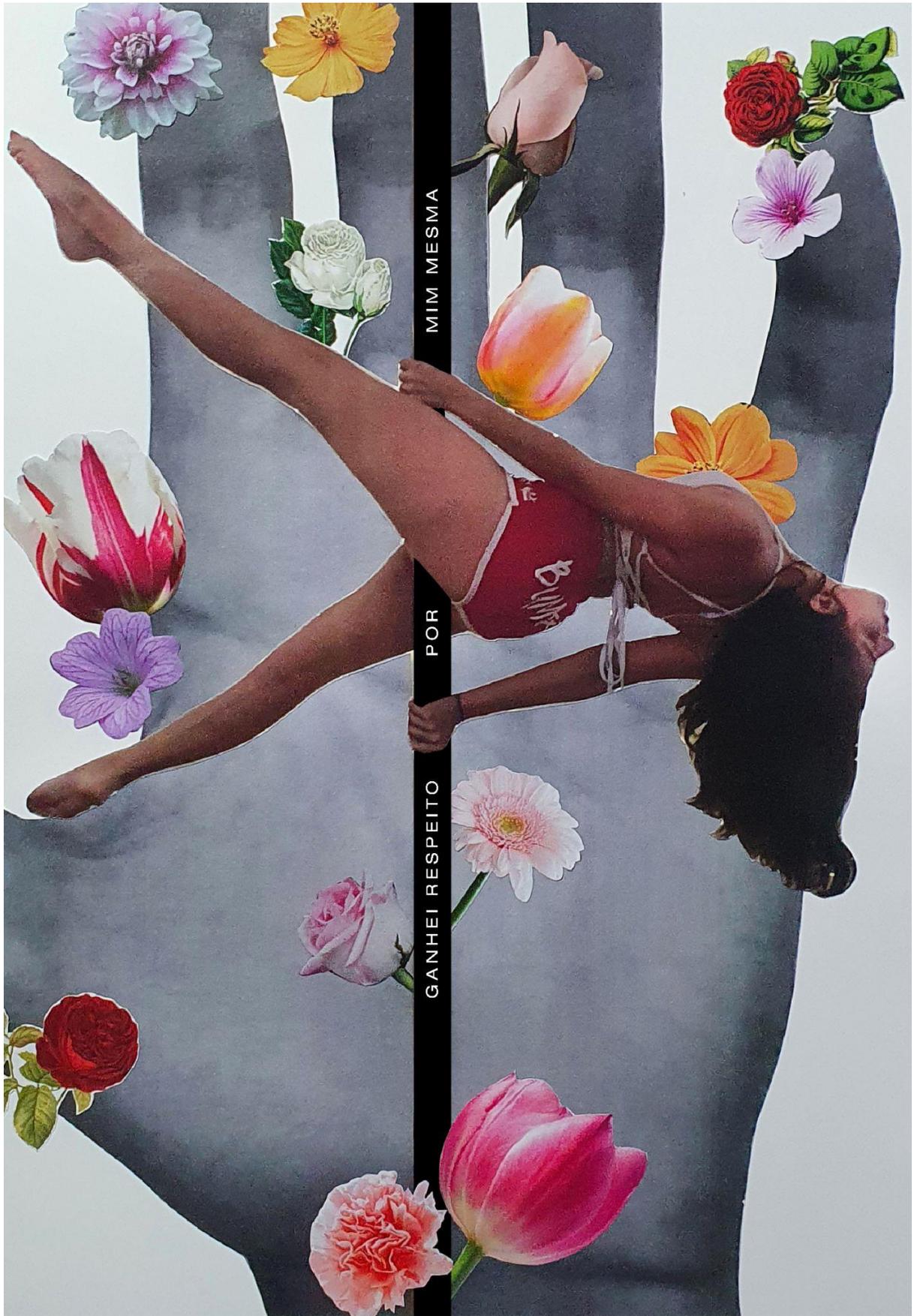


Figura 116: Cartaz final com tema “gentileza”.



Figura 117: Cartaz final com tema “transformação”.

## 9. Finalização do projeto

Quando se aproxima a finalização do projeto, começo a refletir sobre o retorno que darei ao público. Muitas pessoas ajudaram com esse projeto, respondendo o questionário e mandando suas fotos. Dessa forma, compreendo que é importante esse gesto de troca, de aprendizado individual e coletivo sobre *pole dance*. Além disso, vejo que um projeto de cartazes é um projeto voltado para um público, assim, pensei em quais seriam as formas de trazer esse retorno aos que me ajudaram e a todo o público praticante de *pole dance*.

Uma forma de fazer isto seria criar uma exposição montada em estúdios de *pole dance*. A apresentação dos cartazes em tamanho A1, colados nas paredes ou espalhados em displays pelos espaços do estúdio, iria, em total harmonia com o tema do projeto, afirmar os valores e sentimentos por ele desenvolvidos.

Para montar essa exposição, imagino as imagens impressas com impressão fine art, por ser uma impressão de alta qualidade, ideal para fotografias, vejo que seria ótima para o presente projeto. A impressora utilizada, diferentemente das outras impressoras no mercado, utiliza doze cores para uma impressão mais precisa, com o tamanho da gota chegando a 1/10 da espessura de um fio de cabelo (18th CENTURY FINE ART, 2021).

Como papel para a impressão, compreendo que esse tipo de impressão requer seus papéis específicos. Assim, dentre as opções disponíveis, dou preferência ao papel Hahnemühle Photo Rag 308g. Esse é um dos papéis mais utilizados em impressão de fotografia em fine art, e, além disso, possui características que eu procuro para esse projeto, que são: Acabamento fosco e superfície lisa e sedosa. Esse plano custaria por volta de 1400 reais, dependendo de qual gráfica fosse escolhida e a forma de pagamento.

Entendo que imprimir o projeto em tamanho A1 seria ideal pois traria um tamanho legível à tipografia utilizada nos cartazes, visto que, ao ampliar, a tipografia na imagem ficaria com aproximadamente 1 cm, foram feitos testes que mostraram que esse tamanho seria ideal para a leitura. Segue abaixo uma imagem ilustrativa da escala, contendo uma pessoa com 1,70 metros de altura ao lado de um dos cartazes.

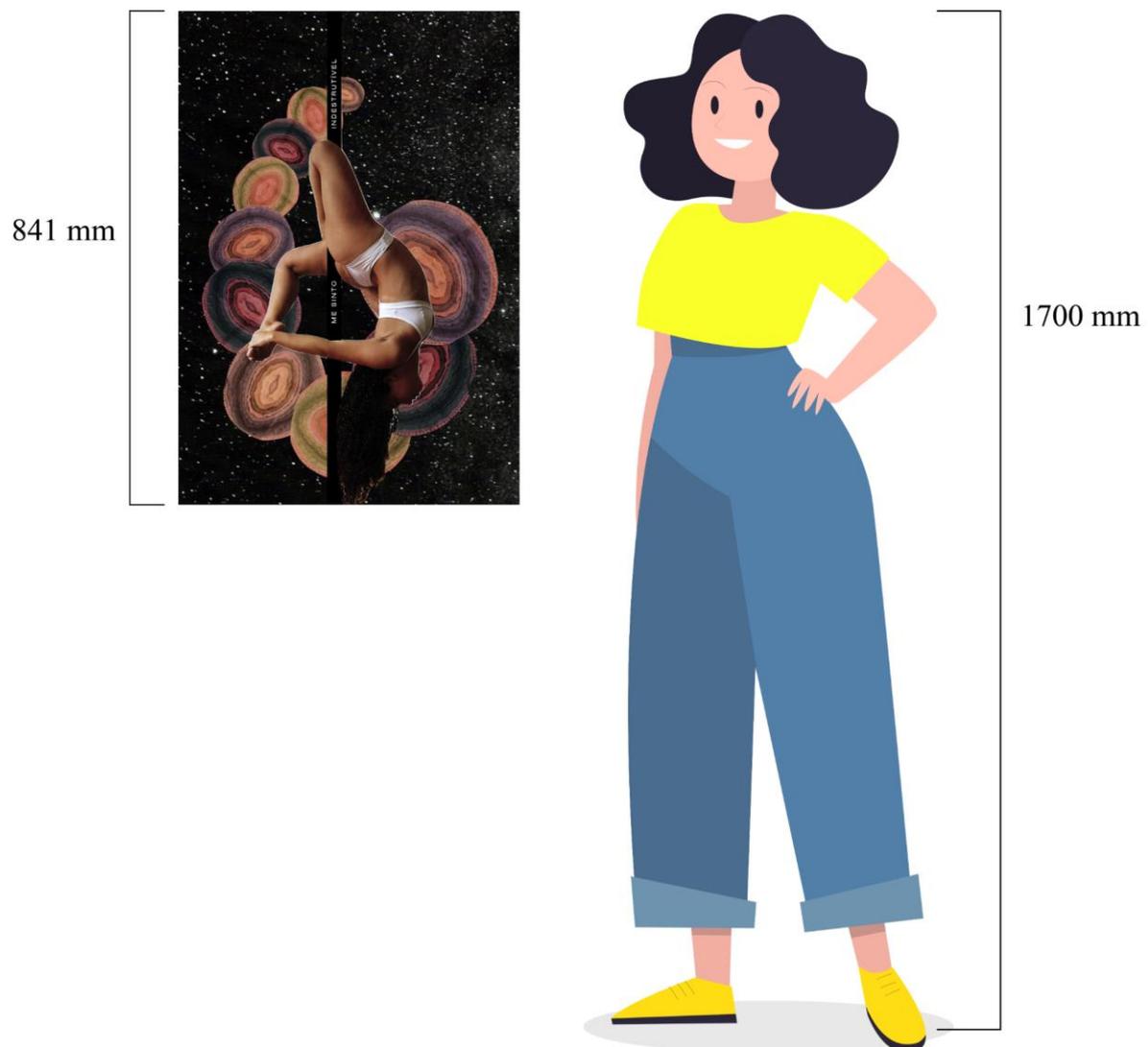


Figura 118: Imagem ilustrativa da escala dos cartazes.

Enquanto o mundo ainda sofre com a pandemia de COVID-19, pretendo mandar o projeto por email para as mulheres que me mandaram suas fotos, como uma forma de dar um retorno mais imediato àquelas que participaram.

## 10. Conclusão

Como visto anteriormente, desenvolvi, de início, a pesquisa, com o intuito de entender e levantar os tópicos mais importantes a serem trabalhados no projeto. O estudo tratado possuía duas fases: Uma pesquisa histórica sobre o pole dance e uma pesquisa por meio do questionário aplicado diretamente a praticantes e não praticantes de pole dance.

Assim, munida da pesquisa sobre as raízes históricas e desenvolvimento da arte, bem como das respostas do questionário, pude realizar a análise dos temas levantados para fixar a temática desenvolvida no projeto. Ademais, a aplicação da pesquisa de opinião foi fundamental para o recolhimento dos depoimentos de praticantes com subsequente estudo empírico dos efeitos positivos da prática de pole dance. Isto é, como tratado no decorrer do presente documento, o aumento da auto estima, melhora da relação com o próprio corpo, bem como a difusão e o conseqüente aprofundamento do movimento body positive entre aquelas que praticam e conhecem quem pratique pole dance. Compreendidos os sentimentos evocados nos participantes, pude, assim, aplicá-los e trazê-los para o projeto.

Vejo esse projeto como uma forma de representatividade para os praticantes de *pole dance*. Como uma tentativa de desconstruir os preconceitos e estigmas que a sociedade coloca ao redor da prática, desta forma, tentando aproximar o público praticante daqueles que desconhecem a arte. Enaltecendo aqueles, aos olhos destes.

O projeto nasceu da ideia de criar um ensaio fotográfico. Todavia, com o aprofundamento dos problemas ocasionados pela pandemia de COVID-19, o projeto teve de ser repensado. Dentre as opções contempladas para atualização, adaptei o projeto e, assim, determinei a alteração do projeto para a produção de cartazes que seriam compostos por intervenções fotográficas, colagens e elementos tipográficos. Com intuito de produzi-lo em isolamento, para, além de diminuir a chance de exposição e disseminação do vírus, não correr o risco de prejudicar a saúde de nenhum dos envolvidos.

Embora sempre tenha tido vontade de realizar projetos com colagens, nunca havia trabalhado com esta forma de linguagem. O que, então, apresentou um desafio sobreposto ao já estressante cronograma de isolamento social, qual seja, realizar um estudo sobre uma linguagem inteiramente nova para mim, de forma concomitante com o desenvolvimento de um trabalho inicialmente pensado para acomodar outra forma de manifestação e apresentação. Assim, esse projeto me trouxe dois enormes aprendizados: eu não preciso ter medo de trabalhar com formas novas de design e arte e; ademais, mesmo com os desafios apresentados durante o período de pandemia, que trouxeram consigo diversos estresses e dificuldades, ainda temos capacidade de produzir trabalhos dos quais podemos nos orgulhar, bem como ainda podemos trabalhar temas pelos quais somos atraídos e apaixonados. Assim, ainda podemos nos divertir com nosso trabalho. Não à toa o tema do presente trabalho, a sua execução e o resultado final são manifestações claras destas exatas lições.

## 11. Referências

AFINAL, o que é o Sagrado Feminino e como ele melhora minha autoestima?. **Blog Incenso Fênix**, 2018. Disponível em: <[https://blog.incensofenix.com.br/autoconhecimento/afinal-o-que-e-o-sagrado-feminino-e-como-ele-melhora-minha-autoestima/?gclid=Cj0KCQjw6-SDBhCMARIsAGbI7Ujo1CRUoqDMn6kqQa\\_RYWfp-iEndigSh5L9cwbCr3fjsp-7TOS2TL8aAi3nEALw\\_wcB](https://blog.incensofenix.com.br/autoconhecimento/afinal-o-que-e-o-sagrado-feminino-e-como-ele-melhora-minha-autoestima/?gclid=Cj0KCQjw6-SDBhCMARIsAGbI7Ujo1CRUoqDMn6kqQa_RYWfp-iEndigSh5L9cwbCr3fjsp-7TOS2TL8aAi3nEALw_wcB)>. Acesso em 3 de Abr. 2021.

ALVES, Alexandra, **POLE DANCE: DESCONSTRUINDO PRECONCEITOS E ESTIGMAS PARA a CONSTRUÇÃO DE UMA NOVA IDENTIDADE**. TCC (Formação em Psicologia) - Centro Universitário São Camilo. São Paulo, p.73. 2014.

BARBOSA, Maria Raquel; MATOS, Paula Mena; COSTA, Maria Emília. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Psicologia & Sociedade**, v. 23, n. 1, p. 24–34, 2011. Disponível em:<[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-71822011000100004#:~:text=E%20isto%20era%20feito%20essencialmente,seria%20efectuado%20atrav%C3%A9s%20da%20sexualidade.&text=Como%20as%20mulheres%20est%C3%A3o%20ligadas,do%20dem%C3%B3nio'%20\(feiticeiras\)](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822011000100004#:~:text=E%20isto%20era%20feito%20essencialmente,seria%20efectuado%20atrav%C3%A9s%20da%20sexualidade.&text=Como%20as%20mulheres%20est%C3%A3o%20ligadas,do%20dem%C3%B3nio'%20(feiticeiras))>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

BODY Positive; o que nunca te contaram sobre o movimento “o padrão, hoje, é ser diferente.” **Vogue Globo**. Disponível em: <<https://vogue.globo.com/Vogue-Gente/noticia/2019/09/body-positive-o-que-nunca-te-contaram-sobre-o-movimento-o-padrao-hoje-e-ser-diferente.html>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

BORBOLETA. *In:* **DICIONÁRIO de símbolos**. Disponível em: <<https://www.dicionariodesimbolos.com.br/borboleta/>> Acesso em 16 de Abr. 2021.

CÉU. *In:* **DICIONÁRIO de símbolos**. Disponível em: <<https://www.dicionariodesimbolos.com.br/ceu/>> Acesso em 16 de Abr. 2021.

COLAGEM. **Enciclopédia Itaú Cultural**, 2017. Disponível em: <<http://enciclopedia.itaucultural.org.br/termo369/colagem>>. Acesso em: 16 de Mar. 2021.

COMO melhorar a aderência da sua pele na barra de Pole Dance. **Venus Pole Dance**. Disponível em: <<https://venuspoledance.com.br/2018/10/24/dicas-para-uma-melhor-aderencia-na-barra-durante-seus-treinos-de-pole/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

CONHEÇA a história por trás do cartaz símbolo do feminismo que não foi criado com essa intenção. **Hypeness**, 2017. Disponível em: <<https://www.hypeness.com.br/2017/12/conheca>>

[a-historia-por-tras-de-rosie-o-cartaz-simbolo-do-feminismo-que-nao-foi-criado-com-essa-intencao/](#)> Acesso em 13 de Abr. 2021.

CONHEÇA o mallakhamb, a ginástica indiana que desafia a gravidade. **Terra**. Disponível em:<<https://www.terra.com.br/esportes/conheca-o-mallakhamb-a-ginastica-indiana-que-desafia-a-gravidade,db81bf6ff0bfa310VgnVCM20000099cceb0aRCRD.html>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

DANÇA Burlesca - Sua História. **Mundo da Dança**. Disponível em: <<https://www.mundodadanca.art.br/2014/07/danca-burlesca-sua-historia.html>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

DUARTE, Mariana, **A INFLUÊNCIA DA PUBLICIDADE E DO MARKETING NA EXPANSÃO DO POLE DANCE NO RIO DE JANEIRO**. Monografia (Comunicação Social) - Rio de Janeiro, p.65. 2019.

EMPODERAMENTO: Significado, Benefícios e Surgimento. **Blog do EAD UCS**, 2020. Disponível em: <<https://ead.ucs.br/blog/empoderamento>>. Acesso em 3 de Abr. 2021.

ESTIGMA, **Michaelis On-Line**, 2020. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/estigma/>>, acesso em: 29 de Out. 2020.

FINE Art - A máxima qualidade. **18th Century Fine Art**, 2021. Disponível em: <<https://www.18thcenturyfineart.com.br/fine-art>>. Acesso em 30 de Maio. 2021.

GADELHA, Ana, **Pole dance: a atividade que vai muito além da sensualidade**. Disponível em:<<https://d.emtempo.com.br/cultura/213868/pole-dance-a-atividade-que-vai-muito-alem-da-sensualidade>>, acesso em: 29 Oct. 2020.

HISTÓRIA do Pole Dance – **Gaia Pole**. Disponível em: <<https://news.gaiapole.com/historia-do-pole-dance/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

HISTÓRIA do pole dance. **Pole Fitness Studio**. Disponível em: <<http://polefitnesss.blogspot.com/2012/05/historia-do-pole-dance-data-051108.html>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

KRATZ, Edirlaine. Impressão em Fine Art: O guia completo para reprodução de belas artes. **Helio Print Blog**, 2017. Disponível em: <<https://helioprint.com.br/blog/fine-art/>> Acesso em 30 de Maio. 2021.

LINS, Júlia, **A sexualidade feminina pelas teorias de Giddens e Foucault**. Ciências Sociais - Universidade Federal de Campina Grande. Paraíba, p.7. 2014.

MALLAKHAMB: Ancient Indian Martial Art. **Holidify**. Disponível em: <<https://www.holidify.com/pages/mallakhamb-4466.html>>. Acesso em: 11 Dec. 2020.

Mallakhamb Artist Índia - Mallakhamb Performance. **Mallakhamb Artist India**. Disponível em: <<http://mallakhambartistindia.com/mallakhambperformance.html>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

MALLAKHAMB: Yoga Postures on Poles and Ropes in India - **Yoga Synergy**. Disponível em: <<https://yogasynergy.com/mallakhamb-traditional-yoga-on-poles-and-ropes-offers-much-for-ground-based-hatha-yoga/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

MODALIDADES do pole dance: Exotic Pole – o que você precisa saber para se aventurar! **Blog da Play Pole**. Disponível em: <<https://blogdaplaypole.wordpress.com/2017/11/01/modalidades-do-pole-dance-exotic-pole-o-que-voce-precisa-saber-para-se-aventurar/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

MULHERES descobrem na dança burlesca o poder da autoconfiança e da liberdade de expressão. **F5**. Disponível em: <<https://f5.folha.uol.com.br/viva-bem/2019/05/mulheres-descobrem-na-danca-burlesca-o-poder-da-autoconfianca-e-da-liberdade-de-expressao.shtml#:~:text=Originalmente%2C%20o%20burlesco%20remonta%20ao,da%20literatura%20e%20do%20teatro>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

NORONHA, Heloísa. Sutiãs nunca foram queimados: a verdade sobre 6 episódios do feminismo. **UOL**, 2019. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2019/01/16/sutias-nunca-foram-queimados-a-verdade-sobre-6-episodios-do-feminismo.htm>> Acesso em: 3 de Abr. 2021.

O que é o pole dance. **Gaia Pole**, 2019. Disponível em: <<https://news.gaiapole.com/o-que-e-pole-dance/>>. Acesso em: 29 de Out. 2020.

POLE Theatre Brazil | Categorias. **Pole Theatre Brazil**. Disponível em: <<https://www.poletheatrebrazil.com/categorias>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

RIO. *In*: **DICIONÁRIO de símbolos**. Disponível em: <<https://www.dicionariodesimbolos.com.br/rio/>> Acesso em 16 de Abr. 2021.

TEIXEIRA, Carol. O empoderamento feminino precisa passar pela vagina. Youtube, 17 de Out. de 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=r131QiFF-t8&t=328s>>.

THE History of Pole Dancing: Where it all Began, **Pole Fit Freedom**. Disponível em: <<https://www.polefitfreedom.com/history-of-pole-dancing/>>, acesso em 29 de Out. 2020.

TRADITIONAL Sports in India. **Sports Indiapress**. Disponível em: <<http://sports.indiapress.org/mallakhamb.php>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

TRENTO, Ana. Precisamos falar sobre útero e vagina. **Todas Fridas**, 2017. Disponível em: <<https://www.todasfridas.com.br/2017/01/23/precisamos-falar-sobre-utero-e-vagina/>>. Acesso em 3 de Abr. 2021.

VIEIRA, Beatriz; LIMA, Fernando; SILVA, Liviane; GOMES, Rodrigo; GOMES, Raphael. Colagem: Seu nascimento e trajetória na história da arte. **Pibid Artes Visuais**, 2019. Disponível em: <<https://medium.com/@pibidartesvisuaisufma/colagem-seu-nascimento-e-trajet%C3%B3ria-na-hist%C3%B3ria-da-arte-f582a1c12dff>>. Acesso em 8 de Mar. 2021.

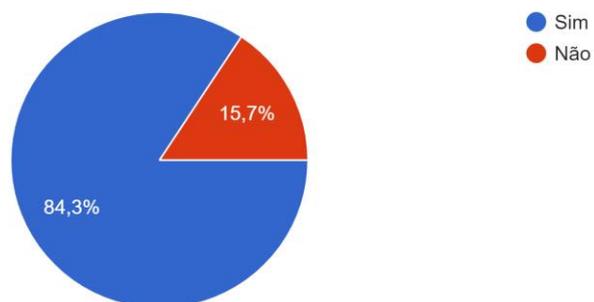
WAZLAWICK MULLER, Janaina; SCHMIDT, Saraí Patrícia. O manual da boa moça: reflexões sobre o comportamento feminino nos anos dourados e na contemporaneidade. **Revista Ártemis**, v. 25, n. 1, p. 113, 2018. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/nacional2017/resumos/R12-0406-1.pdf>>.

WHAT is Pole Dance? What is Aerial Art? - The Pole Project. **The Pole Project**. Disponível em: <<http://thepoleproject.co.za/what-is-pole-dance-what-is-aerial-art/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

## 12. Anexo - Respostas do questionário

Você faz (ou já fez) pole dance?

382 respostas



### 12.1. Respostas Pole dancers

Você faz pole dance a quanto tempo?

2 anos

40 respostas

3 anos

40 respostas

1 ano

28 respostas

4 anos

21 respostas

5 anos

21 respostas

6 anos

	14 respostas
3 meses	
	11 respostas
7 anos	
	11 respostas
1 ano e meio	
	6 respostas
8 anos	
	6 respostas
2 meses	
	5 respostas
6 meses	
	5 respostas
10 anos	
	4 respostas
4 meses	
	3 respostas
1 ano e 9 meses	
	2 respostas
Fiz por 6 meses	
	2 respostas

1 ano e 6 meses

2 respostas

Fiz por 2 anos

2 respostas

3 anos e meio

2 respostas

Um ano e meio

2 respostas

1,5 ano

2 respostas

3 years

2 respostas

9 anos

2 respostas

5anos

2 respostas

2 anos, com dedicação e estudos, quando conheci o pole foi em 2013, e não levava nada a sério.

Uns 5, 6 anos no total. Comecei no final de 2013 e fiquei alguns momentos sem fazer.

1 ano, porém devido a pandemia não estou frequentando a academia onde pratico.

Fiz as minhas primeiras aulas antes da pandemia, e voltei agora em setembro.

Fiz por 3 meses e parei devido a gravidez e ainda não retornei.

Comecei 3 - 4 anos atrás, mas não faço com regularidade.

Aproximadamente 8 anos, com idas e vindas constantes.

Fiz 1 mês antes da pandemia, voltei agora a 3 meses.

Estou parada por enquanto, mas já fiz por 3 anos.

Desde 2017, mas parei por um ano nesse meio tempo

Fiz uns 4 anos mais no momento estou parada

Fiz uma aula experimental há uns 2 anos.

3 anos, parei 2 e voltei há 1 ano.

1 ano e meio entre idas e vindas

Entre idas e vindas uns 3 anos

Fiz pole dance, durante 4 anos

Fiz 4 meses, mas quero voltar

3 anos só, iniciante ainda.

Fiz mas faz 3 anos que parei

Eu parei mas fiz por 7 meses

Entre idas e vindas 5 anos

Sou estrutora de pole dance

6 anos entre idas e vindas

Fiz por 6 meses há 6 anos

Fiz por um ano e meio

Fiz pole por 3 anos,

2 anos e meio + ou -

3 anos entre pausas

Fiz durante 4 meses

Fiz hoje a 3º aula

Fiz durante 4 anos

1 ano e sete meses

Fiz por dois meses

Fiz durante 6 anos

Fiz no ao de 2011

Fiz por Dois anos

1 ano e 10 meses

1 ano e 2 meses.

2 anos e 3 meses

2 anos e 5 meses

6 anos e 3 meses

1 ano e 5 meses

1 ano e 8 meses

Fiz por 4 anos

Há quase 1 ano

8 anos 7 meses

Faço há um ano

2 anos e meio

6 anos e meio

+ ou - um ano

A uns 9 meses

1 anos e meio

Faço a 3 mese

1 mês e meio

Fiz a 4 Anos

Fiz um ano

Há 3 anos.

Uns 4 anos

Há 3 anos

11 meses.

10 mmeses

Há 6 anos

1,5 anos

18 meses

11 meses

5 meses.

10 meses

6 anos,

9 meses

Um ano.

5 meses

7 meses

13 anos

Um mês.

8 meses

2 anoa

5meses

Um mês

6meses

2meses

4anos

2anos

1 mês

2 1/5

6Anos

1mes

1,5

Porque você começou o pole dance?

Curiosidade

23 respostas

Desafio

9 respostas

Por esporte

5 respostas

Emagrecer

3 respostas

Porque sempre achei lindo

17 respostas

Sempre tive vontade

4 respostas

Indicação de amiga

9 respostas

Depressão

2 respostas

Superação

3 respostas

Sempre achei uma atividade artística incrível que além de bontia reaueria uma disciplina corporal absurda. Ou seja, admirava , mas tinha certo receio, um preconceito de que era algo estritamente feminino. Aí apareceu uma mozinha. Apareceu um presente de natal. E assim, quase que sem querer, ela mudou minha vida e me fez me apaixonar pelo pole.

Sempre sonhei em fazer pole desde 2013, porém nunca tive condições. Mas agora se tornou prioridade. Acredito que conforme eu for aprendendo e melhorando, conseguirei levar isso pra todas as esferas da vida.

Reforçar os músculos, principalmente o do abdômen, tive diástase na gestação, voltei ao meu corpo com muito treino e alimentação equilibrada e o pole ajuda muito a manter e a melhorar

Sempre tive nuuuita vontade, cheguei num momento em que nada de novo acontecia, estava vivendo somente meu trabalho e estava desanimada com as coisas, precisava de algo pra mim.

Por ser uma modalidade parecida com ginástica rítmica, eu tinha 13 anos quando vi o primeiro campeonato de pole sport no youtube e quis muito fazer. Com 16 anos eu comecei.

Sempre achei uma dança/esporte lindo demais, super sensual ... E como eu estava querendo fazer um esporte pois estava sem fazer atividade física nenhuma comecei no pole.

Porque queria praticar uma atividade física por ser sedentário, porém detesta academia, então acabei encarando o pole e gostei logo na primeira aula.

Estava com dores nas costas por ficar o dia todo sentada e com colesterol alto, por odiar academia resolvi testar o pole e foi amor a primeira aula.

Comecei a ter interesse com uns 15 anos. Via vídeos e ficava encantada. Quando achei um estúdio que tinha, me inscrevi, comecei e nunca mais parei.

Eu buscava resgatar minha consciência corporal, auto-estima e ter um tempo para mim. Meu psiquiatra indicou que eu fizesse uma atividade física.

Por ser uma ótima atividade física e melhorar meu condicionamento, queria testar uma dança que envolvesse sensualidade, força e flexibilidade

Eu queria iniciar uma atividade física depois de um longo tempo sem fazer nada, pole era a combinação ideal de dança e acrobacias

Por achar interessante fazer coisas mais diferenciadas e por gostar de danças que envolvem força, flexibilidade e sensualidade.

Por ser uma atividade física "divertida" e nada monótona, que me deixava mais empolgada com a próxima aula do que com preguiça.

Sempre achei muito bonito, vejo o pole uma forma linda de demonstrar a dança/arte, além de sem ótimo exercício físico

A princípio como atividade física pois não gosto de malhar e o pole é exercício com dança (que é uma coisa que gosto)

Sempre tive um interesse em aprender esse esporte e como sou gordinha queria provar pra mim mesma que eu sou capaz!

Quando tinha 10 anos vi uma reportagem na tv sobre e me apaixonei, esperei ter 18 pra fazer, e pratico desde então.

Por não gostar de academia, procurava uma atividade que fizesse por prazer e tivesse o mesmo resultado no corpo.

Já fazia aula de dança (ballet/jazz) e gostei muito da força, flexibilidade e desafios que o pole proporcionava.

Queria fazer algum tipo de atividade física, não queria academia e pensei em dança e me deparei como pole dance.

Porque queria ganhar condicionamento físico e emagrecer fazendo uma atividade que também considerasse divertida

Não gosto de modalidades comum de academia, queria algo também relacionado a dança, achei o pole e me apaixonei

Quando comecei a fazer dança de salão, vi que também tinha aula de pole dance no mesmo studio. Aí me apaixonei.

Acho um excelente esporte e dança maravilhosa... melhora nossa auto estima por ver resultado em nosso corpo.

Porque eu sempre fui muito fã de glam metal e ficava admirada com as meninas no pole e queria fazer igual

Porque sempre achei lindo, e eu queria desafiar o meu corpo a fazer o que eu achava impossível para mim.

Por curiosidade, indicação de amigas e pela procura de uma atividade p substituir a dança por um tempo

Tive depressão após término de relacionamento e o pole me ajudou aumentando autoestima e amor próprio

Minha primeira ideia era apresentar pro boy, aí vi que gostei e continuei para apresentar para mim.

Estava procurando algo que ajudasse a fortalecer meu corpo, mente e me ajudasse a passar o tempo.

Pq eu estava procurando uma atividade física prazerosa e de alta intensidade para emagrecimento.

Eu precisava fazer algum esporte.. e sempre tive interesse no pole, até que tive a oportunidade

Sempre achei lindo, quando abriu um Studio na minha cidade fui a primeira a iniciar as aulas

□

Procurava uma atividade física, sempre fui mto sedentaria e nunca gostei de nenhuma modalidade

Fui procurar um esporte que não forçasse tanto as pernas, pois desenvolvi tendinite fibular.

Sempre admirei danças e acrobacias e no pole encontrei os dois que me deixaram apaixonada

A primeiro momento para tonificar o corpo, agora ficou como meu escape do mundo/estresse

Queria fazer acrobacia aérea e o estúdio de pole era mais próximo que as aulas de tecido

Lesionei o joelho no Ballet Clássico e encontrei no Pole uma forma de continuar dançando

Queria fazer uma atividade física que pudesse sair da rotina que academia proporcionava

Para definir mas me apaixonei ,fiz a certificação e montei meu Studio hj sou instrutora

Uma pela prática que eu achava linda e outra pela performance que desenvolve no corpo.

Era uma atividade que eu sempre tive vontade de fazer pq achava, a princípio, bonito

Pq achei muito interessante pela parte sensual e pela "brincadeira" com a gravidade

Porque admirava, achava um ótimo exercício pro corpo, além de ser uma dança sensual

Tinha crises de ansiedade e minha ginecologista tratava uma atleta, ela me indicou  
Buscava algo para substituir a dança na minha vida, visando melhorar a ansiedade.  
Pois estava sedentária, precisava começar uma atividade e não gostava de academia  
Pela beleza e por propor desafios, por ser uma modalidade diferente das demais.  
Porque achava muito bonito e me apaixonei por um vídeo da Jeaninne Butterfly.  
Pq curiosidade e me apaixonei. E por eu ser gordinha era um desafio e tanto  
Precisava exercitar meu corpo, procurei uma atividade que não fosse monótona.  
Uma amiga me chamou e fui mais pelo role hahahah apaixonei e nunca mais saí  
Buscava uma atividade física intensa e de força que não fosse a musculação  
Sempre achei bonito. Quando tive oportunidade financeira, decidi começar.  
Porque achei um esporte diferente, encantador, fora da rotina muito bom.  
Pelo que o pole dance proporciona. Força, flexibilidade, emagrecimento.  
porque precisava de algum hobby e gostei das performances de pole que vi  
Queria encontrar um esporte que eu realmente gostasse e fosse desafiador  
Sempre admirei, mas não tinha por perto... quando teve, comecei a fazer!  
O médico me recomendou uma atividade fiz e resolvi fazer algo diferente  
Por que sou apaixonada por dança e Foi um modo para me exercitar também  
Achei legal e queria ver como funcionava, uma conhecida era professora  
Necessidade de atividade física e válvula de escape para a ansiedade.  
Sempre me interessei no pole até que abriu um studio na minha cidade  
Precisava fazer uma atividade física e sempre gostei muito de dança.  
Achava incrível as acrobacias, depois me apaixonei mesmo pela dança.  
Comecei por curiosidade. Mas inicialmente procurava lira ou tecido.  
Achei um esporte interessante e resolvi fazer uma aula experimental

Comecei para fazer novas amizades, pois havia acabado de me separar

Uma amiga começou e me chamou pra ir junto, disse que eu ia adorar

Minhas amigas estavam fazendo aula e me convidaram a experimentar.

Sempre tive curiosidade, depois q fiz a primeira vez me apaixonei

Porque estava em busca de uma atividade física e me identifiquei.

Porque eu ja tinha praticado pole em boates e achava muito lindo.

minha instrutora da academia me convidou falando que eu ia gostar

Porque quando vi, achei muito interessante, bonito e desafiador.

Achava a dança linda e me incentivaram pq aumentava a autoestima

Porque eu queria ser forte, ter uma boa autoestima e um corpão.

Porque não aguentava mais malhar, achava monótono e sem desafio

Precisava dum esporte q for completo mas não gosto de academia

Desde muito tempo tinha vontade de fazer então decidi começar.

Queria uma modalidade diferente e exercitar de forma divertida

Condicionamento físico e sempre gostei ajuda na auto estima.

Pra me desafiar e testar meus limites, tenho medo de altura.

Fui numa aula experimental sem compromisso e não parei mais.

Primeiro pra substituir academia. Depois por achar incrível.

Tenho uma filha Autista melhorar condenação motora fina.

Porque queria praticar uma dança diferente das "comuns".

Sempre tive vontade,depois de mto tempo achei um Studio.

Sempre gostei, sempre achei um esporte bem interessante

Busca de uma atividade física e inspirada por uma amiga

Pq não gosto de academia e queria um esporte diferente!

Pq gostei bastante das aulas e dos desafios do esporte  
estava procurando alguma atividade, que eu iria gostar  
Sempre tive o sonho de fazer Pole, acho lindo demais.  
Por que era um novo projeto da academia onde malhava  
Após meu divórcio...me ajudou muito psicologicamente  
Para fazer um exercício físico diferente de academia  
Pq queria uma atividade diferente das tradicionais  
Pois conhecia pessoas que faziam e eu achava lindo  
Para trabalhar uma atividade física mais feminina  
Me apaixonei pelo pole no primeiro momento que vi  
wanted to try smth new and got hooked immediately  
Foi um esporte que eu achei que me identificaria  
Pra me sentir mais segura, melhorar a autoestima  
Curiosidade pq uma amiga dava aulas e me chamou  
Pq vi em uma novela e achei muito interessante.  
Porque gostaria de iniciar uma atividade física  
Sempre quis fazer, mas nunca tinha oportunidade  
Comecei por curiosidade e porque achava bonito  
Procura por atividade física fora de academia.  
Por que eu achava esta modalidade interessante  
Eu queria um exercício físico que eu gostasse.  
Por achar uma dança incrível e emponderadora.  
Para melhorar a flexibilidade e a autoestima.  
Por influência de uma amiga que também fazia.

Sempre foi meu sonho que virou realidade □ □

Necessidade de praticar uma atividade física

Condicionamento físico e por causa da dança.

Pra ter uma atividade física que eu gostasse

Pq gosto da liberdade, sensualidade e força

Queria algo que gostasse e n caísse na rotina

Eu procurava uma atividade física diferente

Umam amigas faziam e eu achei interessante

Necessidade de fazer uma atividade física

Vi em um clipe, achei lindo e quis fazer.

Comecei por que não gostava de musculação

Por ser um esporte diferente e desafiador

Queria praticar uma atividade física nova

Por ser uma atividade física diferente .

Porque gosto de dança e acho pole bonito

Pq quis fazer algo gentil por mim mesma

Parte de terapia pq estava em depressão

Sempre tive vontade e acho muito lindo.

Não gostava de nenhuma atividade física

Vi uma apresentação na tv me apaixonei

Precisava fazer uma atividade física .

Precisava fazer algum exercício físico

Melhorar minha relação com o meu corpo

Pra me divertir e porque achava bonito

Fiz uma aula teste e gostei bastante.  
Atividade física, que me fez feliz rs  
É uma atividade física muito incrível  
Gosto de acrobacias, acho divertido.  
Experimentar uma atividade diferente  
Porque o esporte me atraia, a força  
Por ser do meio artístico acrobático  
Achava lindo os moves de isometria.  
Me superar e me sentir mais bonita.  
Fui convidada por uma amiga e amei  
Para ter uma quarentena produtiva  
Pq acho lindo e pela resistência  
Por que me identifiquei com pole  
Para fazer uma atividade física  
Meu esposo que me incentivou ☐  
Vi no YouTube e achei lindo ☐  
Emagrecer e elevar alto estima  
Queria começar um esporte novo  
Desempenho físico e autoestima  
Pra resgatar minha auto estima  
curiosidade e atividade física  
Para aumentar minha autoestima  
Para melhorar minha autoestima  
Porque queria dançar de salto

Pra fazer um exercício físico  
Amo alongamentos e acrobacias  
Curiosidade e esporte físico.  
Por ser um esporte desafiador  
Hobbie e influência de amigas  
Buscava uma atividade física  
Porque eu vi um vídeo e amei  
Autoestima, força e diversão  
Vi num filme e me interessei  
Faço dança desde os 13 anos  
Porque minha amiga insistiu  
Curiosidade e achava bonito  
curiosidade em novo desafio  
É muito desafiador e lindo.  
Queria me sentir mais sexy  
Estava com colesterol alto  
Melhorar minha auto estima  
Por não gostar de academia  
  
Sempre achei interessante  
Me apaixonei pelo esporte  
Achava lindo e diferente  
Outro modo de atividade  
Por conta da depressão  
Em busca de autoestima

Para ter um novo hobbie

Desafio e pela dança

Para adquirir força

Pacote Peixe Urbano

Exercício diferente

Elevar autoestima

Para ganhar força

Pela sensualidade

Modelar o corpo

Para me soltar

Pelo desafio

Oportunidade

Autoestima

Fui traída

Decepcao

Prq amo

Paixao

Atividade física

Para agradar um cara

Por curiosidade

Porque acho bonito

Porque eu admirava muito o pessoal fazendo e achava que iria me identificar

Por ser exótico

Ganhar força e flexibilidade

Atividade física

Acho lindo.

Queria fazer uma dança e me interessei muito pelo pole

Sou professora de tecido acrobático, comecei a trabalhar num estúdio de dança que tinha pole, fiz uma aula experimental e me apaixonei

Uma opção de atividade física mais dinâmica

Resgate de autoestima

Eu queria um esporte que me desafiasse e a minha mãe sugeriu eu fazer Pole.

Pq acho um lindo tanto como esporte e como dança

Estava em busca de um esporte alternativo

For a challenge

Acompanhar uma amiga

Sempre gostei de pole dance, mas achava que não era pra mim. Até que um dia uma jovem que eu sigo no Instagram começou a postar fotos dos progressos dela no pole, e eu acabei sendo meio que influenciada por ela.

Vontade e a filha motivou a começar juntas

Beleza dos movimentos

Curiosidade

Pq amo dança, sempre dancei e queria fazer algo diferente, que me trouxesse novos desafios e satisfação pessoal.

Curiosidade, pela ideia de sensualidade, auto estima

Autoestima

Achei muito bonito, interessante e divertido

Porque eu queria uma atividade diferente de musculação para fortalecer os músculos superiores e sempre achei linda essa atividade.

Queria me sentir melhor comigo, estava em uma desilusão amorosa.

Para fazer alguma atividade física

Porque queria fazer alguma atividade física e não gostei de academia

Porque é incrível

Para emagrecer

Queria desafios

Sempre achei muito bonito e interessante

Prática de atividade física diferente das tradicionais

por achar um esporte lindo e por querer me desafiar ao medo de altura.

Desejo antigo que só consegui realizar em 2013. □

Terapia

Porque eu queria uma atividade que me desafiasse de uma forma inovadora

Pra fazer algo diferente e que estimulasse meu amor próprio

Pela resistência física que ele nos proporciona

Acho incrível e desafiador.

O pole dance mudou alguma coisa na sua vida cotidiana e/ou na sua relação consigo mesma(o)? Se sim, o que foi?

Não

6 respostas

Auto estima

21 respostas

Sim me sinto mais confiante

2 respostas

Sim

3 respostas

Mudou minha maneira de encarar sensualidade. Primeiro, me deixou mais confortável com "o sensual." Até então "não julgar o sensual" e a "prática sensual" dos outros já era um pensamento teórico, que eu defendia, mas no íntimo não era uma "ideia" que eu colocava na prática. No meu íntimo eu ainda julgava, sem querer admitir para mim mesma, e esse julgamento me fez ter uma resistência inicial a fazer as aulas. Segundo, aprendi a separar a "sensualidade performática" da performance da "sensualidade íntima." Diferenciar a sensualidade performática, técnica e ensaiada, que envolve esforço e prática, da sensualidade íntima me ajudou a criar expectativas menos idealizadas e melhorar minha autoestima. Quando vejo apresentações eu penso na "habilidade" do outro, quando eu aprendo um novo movimento eu me empolgo com a minha conquista e o meu desenvolvimento físico e técnico, que por mais que trabalhe com "sensualidade" não diz respeito a minha intimidade.

Nossa. Claro! Nunca fui muito confortável com minha imagem corporal e nunca tive um senso de pertencimento no meu corpo e mesmo que não tenha resolvido isso, o pole me ajudou a encontrar beleza em mim, me ajudou com minha auto estima e me fez ser capaz de enfrentar algumas realidades sobre mim. Embora não tenha sido diretamente responsável, o pole me fez entrar mais em contato com meu corpo e com quem eu sou, por dentro e por fora

Sim. Na época eu tinha decidido me matar em março do ano seguinte. Então resolvi fazer tudo o que tinha vontade antes disso. Era por questões financeiras, o suicídio.

Financeiramente eu valia mais morta do que viva. Só que o pole me fez ver que a vida vale mais. E que mesmo pobre, é possível ser feliz. E, como pode ver, não me matei. O pole me salvou.

Com toda certeza. O pole ensinou a me olhar com mais carinho, a entender quanta coisa meu corpo é capaz de fazer, a ter paciência e persistência pra conseguir algo, a respeitar meu tempo de evolução, a ter mais cuidado com minha saúde, a ser cada vez mais livre e a não me importar com comentários alheios, a ser mais eu.

Muita coisa!! Principalmente a minha relação com meu corpo, meus cuidados com alimentação e exercício. Quero me desenvolver no pole e sei que nem tudo é uma questão de estética ou querer, mas física e fazer acontecer! O Pole me fez querer cuidar do meu corpo para atingir meus objetivos e ter mais saúde.

Melhorou minha disposição e humor a noite, me incentivou a comer melhor para estar mais preparada pros treinos e até pra ficar mais bonita mesmo. E hoje depois de ter bebê, me ajudou a voltar mais rápido ao meu corpo e me faz super bem psicologicamente para ter uma hora pra só mim.

Completamente. Não só o pole, mas a presença feminina no studio. Foi uma parceria perfeita. O pole mudou a maneira de sentir o meu corpo e desafiá-lo, é como se eu houvesse despertado para as possibilidades do meu corpo. As meninas me inspiram e me dão força para seguir aprendendo .

Sim, eu sempre gostei de dançar e de esportes mas todos enfiavam na minha cabeça que isso nao dava futuro. O pole me mostrou q tudo que voce faz com amor e dedicação da sim futuro. Melhor do que ficar dentro de um escritório trancada todos os dias sem ser o que eu gosto de fazer.

Mudou sim, depois do pole me tornei alguém bem mais confiante, o pole também propiciou mudanças nas minhas relações com os outros, pelo fato da aceitação, porém eu me sinto muito melhor hoje do que a dois anos atrás, mesmo algumas pessoas saindo da minha vida.

O que mudou foi os olhares das pessoas sobre mim, e os julgamentos do porque eu estudante de enfermagem estava fazendo na área da dança, muita gente julgava perca de tempo, falavam q eu tinha que fazer algo que me desse um retorno financeiro.

SIIM aumentou muito meu astral, pude tirar um tempo pra conhecer algo completamente novo! Sem necessidade de exigências... Amo poder fazer as coisas sem PRECISAR saber tudo e conseguir tudo o tempo todo, me sinto uma criança de novo!

Com certeza! Hoje tenho auto estima, eu não sabia o que era isso, sempre me achava gorda e encontrava mil defeitos em mim, embora hoje eu ainda tenha o mesmo corpo, eu amo cada pedacinho dele do jeito que é

Sim. Pole mudou a forma como eu vejo meu corpo. Passei a me amar mais e ter orgulho do que meu corpo é capaz, além de toda a vergonha que sempre tive com relação ao meu corpo ter ido embora :)

Sim, demais! Minha autoestima subiu muito! É algo que me deixa muito feliz, as vezes estou triste, ou estressada e vou para o pole, quando acaba a aula estou 70% melhor kk é incrível.

Me deu mais força, mais resistência, melhorou minha autoestima e a forma como me vejo. Melhorou a forma de me relacionar com mulheres também (sempre fui mais comunicativa com homens).

Sim. Sou muito mais confiante e me admiro muito mais. Aceito mais o meu corpo e também sou mais empática com as outras pessoas e suas individualidades. Tornei-me uma pessoa melhor!

Muito muito! Passei a me sentir muito mais confiante com relação ao meu corpo e a mim. É incrível a superação de dificuldades no Pole e como posso levar isso para a vida!

Mudou na relação com meu corpo. Qdo comecei era obesa e isso nunca foi um problema pra praticar pole. Eu comecei a gostar do meu corpo, que eu rejeitava pela obesidade.

Me motivou a gostar de exercícios físicos e a estabelecer metas para meu corpo. Isso me motivou a cuidar mais da minha alimentação e a ter maior consciência corporal.

Sim! Aumentou a estima, me ajudou em questão de postura e consciência corporal e noção de espaço. Minha desenvoltura melhorou muito. Me sinto muito mais confiante.

Sim, me dediquei muito e hoje faço para competir em campeonatos, a sensação de estar competindo é maravilhosa. Sem contar, que também melhora a autoestima

Sim, eu após fazer a minha primeira inversão eu passei a confiar mais em mim, mesmo tendo medo de altura e pouca força nos braços, preciso confiar e mim.

Mudou, mas ainda sinto que posso mudar mais. Ainda tenho vergonha do meu corpo. Vejo muitas mulheres lindas conseguindo fazer e me sinto para trás.

Yess, eu era muito insegura com o meu corpo. Nunca me senti uma pessoa delicada e o pole me mostrou que minha relação com o meu corpo poderia mudar

Sim, vi com o pole dance que possuo muito mais força do que pensava, além de me fazer superar desafios, ajudando também na minha vida pessoal.

Sim . Alem de força me deixou mais segura de mim . E me ajudou ate em relação as minhas clientes pois sou fotografa e faço ensaio sensuais

Muita coisa! Me sinto mais confiante e expressiva quando estou treinando regularmente, além de ter melhorado meu humor e disposição física

Sim. A maior e principal mudança foi na autoestima. Antes nem conseguia me olhar no espelho, hoje adoro me admirar em frente ao espelho.

Com certeza. Me sinto muito melhor com relação ao meu corpo. Andar de top, cropped, shorts, etc. Me sinto mais tranquila quanto a isso.

Sim, mudou tudo. Rs. Além do físico, condicionamento e emagrecimento, aliado com qualidade de vida, aumentou muito minha autoestima.

Sim, definitivamente! Me fez sair da posição de conforto de só falar sobre empoderamento feminino para atuar junto a outras mulheres

Muita coisa! Auto estima e segurança subiram muito! Encontrei algo que eu gosto de fazer e passei a me sentir bem comigo mesma!

Muita coisa. me ajudou a emagrecer, os alongamentos melhoraram minhas dores nas costas, até nas crises de ansiedade me ajudou. □

Não foi um momento revolucionário tanto na minha relação comigo mesmo, mas com certeza me senti mais próximo das minhas amigas.

Sim. Me sinto mais empoderada e com mais autoestima, além de me sentir mais forte por superar os desafios que a prática propõe

Tudo, minha autoestima, minha visão sobre mim e sobre o corpo, minha certeza de que eu e apenas eu posso ser dona do meu corpo

Sim, além do pensamento sobre o que era o pole dance, mudou também minha autoconfiança e o amor próprio, amor pelo meu corpo.

Sim, em tudo!! Mais confiança, amor próprio, força, flexibilidade e a forma de como me enxergo e enxergo outras mulheres.

Sim. Aumentou muito minha autoestima, minha força e me mostrou que eu sou capaz de fazer coisas que eu não sabia que podia

Sim, o pole ajudou a aceitar mais meu corpo, não ter vergonha de ficar de short e top, ajudou a superar desafios, etc.

Sim, me tornei mais ativa, mantive meu corpo em forma, fiz amizades de vários nichos, me tornei mais sociável inclusive

Comecei sem muitas expectativas, e olhando em retrospecto muita coisa mudou diretamente na minha ansiedade e autoestima

Sim me deu uma auto estima q me ajudou muito e me mostrou que consigo realizar movimentos q jamais achei q conseguiria

sim, me senti mais confiante e passei algumas questões sociais de outra forma, principalmente no movimento feminista

sim. É uma atividade desafiadora, me agrada muito, aumenta minha auto estima, além de ser um ótimo exercício físico.

Sim, aumentou minha autoestima, passei a me preocupar mais com meu corpo e com minha saúde (antes era sedentária).

Sim, não é fácil se olha no espelho semi nua e cheia de “imperfeições” foi um trabalho de aceitação muito grande

Mudou tudo, minha visão sobre mim mesma, sobre meu corpo. Sobre como sou incrível, troquei a economia por Pole

Sim. Melhorou meu condicionamento físico, minha relação com meu corpo e, por consequência, minha autoestima.

Mudou completamente . Passei a me descobrir, aumentar segurança , autoestima , potencialidades do corpo .

Sim, aprendi que gosto de dançar, fiz amigos por conta disso, influenciei outras pessoas a gostarem também

Sim, passei a ter mais autoestima e me enxergar com mais carinho. Aprendi tbm a me impor mais como mulher

Aceitação do corpo e das limitações, mais paciência comigo mesma, melhora da depressão, mais auto estima

Sim melhorou minha autoestima, resistência, confiança e certeza q gordinhos podem fazer oq querem fazer

Muito, sou muito mais autoconfiante. Hoje vejo que eu posso fazer tudo com muito foco, e determinação

Nunca pensei que eu fosse utilizar roupas tão curtas e que iria adorar vesti-las e tirar foto assim.

Tudo. Aprendi a me amar muito mais, mesmo com todas as minhas imperfeições e à testar meus limites

Mudou muito! Minha autoestima melhorou demais, auto confiança também, além dos benefícios no corpo

Siiim.. sempre fui muito insegura com meu corpo mas quando estou na aula nada apaga meu brilho kkk

Mudou tudo! A forma de me ver, de nao me cobrar tanto, de ficar orgulhosa das pequenas conquistas.

Sim. Consegui fazer coisas que eu tinha medo (flips) e consegui melhorar minha composição corporal

Muito. Me tornou mais segura, mais feliz com meu corpo, me incentiva a ter uma vida mais saudável.

Me sinto mais bonita, independente do meu peso, mais confiante, e sinto que sou mti mais forte...

Bastante. Com o pole me sinto mais segura com meu corpo, sei do que ele é capaz e da minha força.

Sim mudou tudo. auto confiança, me aceitar mais me amar mais ,ajudou muito a superar uma depressão

Sim. O pole é desafiante, cada conquista é uma alegria, aumenta a auto estima e confiança em si.

Sim, fez eu me superar, olhar para mim mesma com outros olhos, me aceitar mais e amar meu corpo

Tudo! A forma como me vejo, me amo e me aceito. Quando estou longe ele é a minha maior saudade.

Auto estima nas alturas, me sinto incrivelmente mais forte, mais feliz !! ( faço pole esporte)

Sim, primeiro na questão da auto estima, depois em me tornar atleta e instrutora da modalidade

Comecei a me achar mais forte, não só em relação a força física, mas me senti mais poderosa

Com toda certeza, além de me proporcionar mais força, me deixa com a auto estima bem melhor

Mudou minha relação com atividade física, hoje em dia eu AMO, eu aumentou minha confiança.

Muito. Melhorou minha auto estima, aprendi a superar desafios, me tornei mais confiante.

Sim, por conta da separação parei de me amar, e o pole me fez ver o quanto sou importante

Sim, minha auto estima melhorou muito e tento colocar pole muito mais no meu dia a dia.

Mudou tudo. Aumentou minha auto estima, força, auto confiança. E me tornei instrutora.

Mudou tudo, antes eu era sedentária, aprendi a amar treinar, superar minhas limitações

Sim, melhorou a minha auto-estima, tornei-me menos tímida e melhorou a minha confiança

Sim minha auto estima minha confiança descobri q posso ser mais forte do que imaginava

Sim. Elevou minha autoestima, segurança sobre meu corpo e autoridade sobre mim mesma.

Sim, nunca mais deixei de me exercitar, sei q não sou perfeita mas me amo como sou.

Melhorou meu amor próprio em 300%! Hoje trabalho exatamente isso com minhas alunas

Tem mudado a cada dia, minha forma de pensar, me enxergar, entre outras situações.

Mudou tanto, me tornei uma pessoa mais confiante e hoje em dia dou aulas de pole.

Me sinto linda como sou, antes não me aceitava! Me achava magrela, fora do padrão

Sim, em pouco tempo comecei a me olhar mais, me sentir mais bonita, mais sensual

sim, auto estima e principalmente problemas musculares como bursite e tendinite

Sim, me deu mais ânimo, me devolveu a autoestima e me deixou muito mais confiante

Mais vontade de continuar e vencer os obstáculos, disposição, ânimo, mais saúde.

Sim mudou. A aparência física, aumentou minha persistência e meu poder pessoal.

Sim, a cada aula acredito mas no meu potencial e sei que um dia vou arrasar rs

Sim, com o tempo como aluna, fiz os cursos de capacitação e passei a dar aulas

Sim, eu comecei a ver o meu corpo por outros olhos e me deixou animada/feliz.

Sim, me senti mais forte, mais flexível e ajudou muito com minha auto estima

Melhorou minha saúde física e mental. O pole para mim funciona como terapia.

melhora muito a nossa auto estima, eu combino ele tb com a dança do ventre.

Sim... força e tonus muscular. Sou poderosa pra mim. Felicidade familiar

Sim. Minha autoestima, auto imagem, e melhorou minha relação com meu corpo

Sim, passei a me aceitar melhor, ter uma relação harmoniosa com meu corpo

Sim, melhorou muito meu físico, força e ligo menos pra opinião dos outros

Sou capaz de fazer coisa que jamais imaginava. Mudou muito minha vida !!

Sim. Participei de campeonatos e aprendi a vencer meu medo de competições

Sim, consegui desafiar meu corpo e usar roupas que mostram mais o corpo.

Sim, me ajudou a aceitar mais meu corpo, e a respeitar os meus limites.

Mudou absolutamente tudo, meu corpo, minha autoestima e meus caminhos

Sim. Maior disposição, mais força, maior definição, melhor autoestima

Sim.. Aumento meu autoestima, minha força e muitas coisas além disso

Mudou tudo, passei a me olhar de uma forma diferente, me gostar mais

Auto estima, corpo mais firme, curvas acentuadas e disposição física

Sim. Mudou totalmente minha relação com meu corpo e minha autoestima

Melhorou muito minha autoestima e também minha forma e força física

Mudou o corpo, a força, flexibilidade e auto estima, emagrece tbm!

Sim. Mais confiança e segurança, fiz amigos e encontrei uma paixão.

Sim me fez sentir capaz pois não acreditava que conseguiria fazer

Melhora no condicionamento físico e aumentou muito a auto estima.

Sim! Me sinto bem comigo e com meu corpo. Não fico sem pole dance

Sim, passei a dar aula de pole e acreditar mais no meu potencial

Sim, me senti mais confiante e me faz feliz a cada aula que faço

Fiquei surpresa com minha evolução e o quanto era possível fazer

Sim eu me sentia bem mais sensual mesmo sendo um período curto.

Sim, descobri com bipolar que sou capaz de tudo o que eu sonhar

Sim. Meu condicionamento físico e consciência corporal mudaram.

Sim, aceitação do meu corpo melhorou e minha vergonha diminuiu.

Sim. Levantou a minha auto estima e melhorou a condição física.

Sim! Minha relação e aceitação do meu corpo. Minha auto-estima.

yes, more body awareness, improved fitness level and confidence

sim... Mudou a forma como vejo meu corpo e suas possibilidades

Além de me divertir muito aumentou mais ainda meu amor próprio

Sim. Mais confiança, força, flexibilidade e resistência física

COM CERTEZA, autoconfiança, empoderamento, força, amor próprio

Auto estima, superação e estou acreditando mais em mim mesma.

Sim, me sinto maravilhosa, que sou capaz de coisas incríveis.

Muito... me sinto mais confiante e hj me aceito mais como sou.

Sim...passei a gostar mais de mim, me admirar e aceitar mais

Sim, consigo me ver mais disposta e com a autoestima melhor.

Sim, me senti uma nova pessoa Muito mais segura de mim mesma

Sim, comecei a me aceitar e não ter vergonha do meu corpo

Muito. Mudou minha auto-estima, a forma como vejo meu corpo.

Sim, após uma mastectomia radical o retorno da feminilidade

Sim. A autoestima melhorou muito, confiança, empoderamento

Melhorou minha autoestima, minha autoconfiança e meu corpo

Sim! Me ajudou na depressão e me fez aumentar a autoestima

Sim, amor próprio, saber que não tenho limites, mais saúde.

Minha autoestima melhorou bastante, me sinto maravilhosa!

Sim, mudou minha consciência corporal e minha autoestima

Eu comecei a ligar menos para insatisfações com meu corpo

Sim. Porque dependente de sua idade no pole não tem isso.

Sim, melhorou minha autoestima e diminuí minha inibição

Sim, melhorou extremamente minha autoestima e confiança

Autoconfiança e autoestima, a relação com meu corpo..

Eu amo o pole dance é onde me sinto bem comigo mesma.

Me ajudou a aceitar meu corpo e melhorou a autoestima

Melhorou a autoestima, não necessariamente a física.

Sim. Segurança, autoestima, força de vontade, alegria

Tem me ajudado com minha ansiedade e baixa autoestima

Eu me sinto mais forte e mais disposta durante o dia.

Sim!! Aumenta a autoestima e me ajudava com a insônia

Sim, aumentou força física, alongamento e autoestima

Sim. Melhorou minha autoestima e minha saúde mental.

Sim, me sinto mais forte, mais resistente, mais capaz

Sim, eu passei a ter menos vergonha de usar biquínis.

Mudou minha autoestima, minha relação com meu corpo

Sim. Aceitação dos corpos sem necessidade de padrão.

Muito, sou uma mulher nova, deu sentido a minha vida

Sim tudo no geral principalmente alma mente e corpo

Sim, acreditei mais em mim, sou mais proativa agora

Sim , tonifica o músculo , faz bem para auto estima

Estima Qualidade de vida Disposição física Desafios

Sim, me sinto com o condicionamento físico melhor.

Sim. Me mostrou a superação em exercícios físicos.

meu corpo, fortalece o corpo e faz bem pra saúde.

Sim, melhorou muito minha auto estima, meu corpo.

Várias. Principalmente pq há 6 anos sou professora

Sim trabalho tudo em mim tanto físico e emocional

Estou me amando mais e me ajudou no sedentarismo

Fiquei mais desinibida com relação ao meu corpo.

Sim, a enfrentar desafios, melhorou autoestima.

Sim descobrir o grande potencial que eu tinha.

Sim, minha autoestima é aceitação do meu corpo

Sim, autoestima, autoconfiança e flexibilidade

Tudo! Autoestima, saúde, flex, equilíbrio etc

Sim! Me fez me amar mais e ter mais confiança

Sim. A autoestima e o condicionamento físico.

Ele meio que se tornou minha terapia semanal.

Sim, auto estima, fortalecimento dos músculos

Sim, me sinto mais segura e bem mais disposta

Tuudo inclusive a minha carreira profissional

Sim, é meu refúgio, minha válvula de escape.

Sim. Me sentia mais forte, disposta e feliz.

Minha disposição, minha relação comigo mesma

Sim, maior autoconfiança e autoconhecimento

Sim, aprendi a me respeitar e me amar mais

Sim, me senti mais a vontade com meu corpo

Sim, me senti mais forte alongada e linda

Aumentou minha autoestima e autoconfiança

Sim. Principalmente postura e autoestima.

Sim! Tudo! Nunca tive tanta autoconfiança

Sim muito, me senti mais confiante, sexy

Sim. Me fez enxergar beleza no meu corpo

Me ajudou muito a me ver com mais beleza

Sim. Aumentou minha consciência corporal

Sim! Aumentou minha auto estima e força.

Sim. Passei a ter menos vergonha de mim.

Sim. Aprendi a me olhar com mais carinho

sim, conquistei minha liberdade corporal

Sim. Força, sensualidade e resistência.

sim, melhorou um pouco minha autoestima

Sim! Me ajudou a aceitar mais meu corpo

Sim, disposição e me senti mais sensual

Sim, me fez me enxergar de outra forma

Sim, força e autoestima, autoconfiança

Sim fiquei mais confiante de mim mesma

Sim, estilo de vida. E novas amizades.

Melhorou muito meu corpo e auto estima

Sim, melhorou muito minha auto estima.

Sim, estou mais disposta diariamente,

Total! Aceitação entre outras coisas!

É muito benéfico pra minha ansiedade.

Sim. Minha autoestima, autoaceitação

Estou menos inibida e mais confiante

Mudou a minha relação com meu corpo.

Sim, melhorou a saúde e a autoestima

Sim, minha autoestima aumentou 100%

Me sinto muito melhor com meu corpo

Sim. Meu corpo e minha auto-estima.

Sim. Mais alegria, segura e forte.

Sim, hoje trabalho como instrutora

Sim, principalmente a auto-estima

Sim. Melhorou muito a auto estima

Sim, mudou muito minha autoestima

Sim, me fez sentir mais confiante

Sim. Melhorou a minha auto estima

Sim, ajuda muito na auto estima.

Modelou meu corpo e tornou forte

Entender a potência do meu corpo

Minha autoestima e concentração

Sim, aumentou minha auto estima

Sim, tudo! Pole é minha paixão.

Sim, melhorou minha autoestima.

Sim, autoconfiança e autoestima

Comecei a aceitar o meu corpo.

Fiquei mais ativa e confiante

Sim. Auto-estima e disposição

Sim. Me sinto mais confiante.

More confidence and strength

Sim. Autoestima mais elebada

sim. Auto estima e confiança

Melhora na pressão arterial

Sim. Fiquei mais resiliente

Sim, auto estima la em cima

Com CERTEZA. Auto confiança

Sim muito na auto confiança

Sim , aumentou minha estima

Sim, me deu mais confiança

Sim... Hoje sou mais ativa

Sim, virou minha profissão

Empoderamento e determinação

Aumentou meu amor próprio

Sim, físico e auto estima

Auto estima/ sensualidade

sim. ajudou na autoestima

Autoestima e confiança .

Sim. Autoestima melhorou

Mudou minha auto estima.

Me sinto mais desafiado

Me sinto mais confiante

Elevou minha autoestima

Auto estima e confiança

Me motiva

O corpo

Auto estima, auto aceitação

Aprendi a me admirar mais. O estúdio é cheio de espelhos enormes e com o tempo eu passei a prestar mais atenção ao que o meu corpo era capaz de fazer, em vez de ficar olhando somente os "defeitos" dele.

Sim, passei a me relacionar melhor com o meu corpo

Sim, e muito! Hoje olho para mim com mais carinho, entendo o meu processo com o meu corpo, me sinto uma grande gostosa. Rs

Sim! Aprendi que temos que ter persistência, mas entender nossos limites e fazer as coisas no nosso tempo. Também melhorou minha autoestima e me ensinou que eu sempre soube dançar, eu só não confiava nisso.

Sim, aumentou minha resistência e força. Modelou meu corpo e elevou minha auto estima.

Sim, o pole faz vc se sentir maravilhosa a casa movimento

Sim, me deixou bem mais confiante

Sim, me sinto mais capaz

Ajudou na mudança da minha relação com meu corpo

Aprendi a me aceitar mais e superar meus limites

Sim, ganhei mais força, superei medos e me aceitei como eu sou.

Muitas coisas... encontrei nele uma atividade que me dá muito prazer e ainda me desafia, como consequência disso, tudo mudou pra melhor. Ganhei força e flexibilidade, ganhei mais confiança e ganhei amigas pra vida, além de todo ganho estético.

Sim, na autoaceitação e autoestima

Aumento da autoestima

Absolutamente tudo. Mudou completamente minha relação com o meu corpo e mente

Mudou muito minha auto estima

Sim, sou mais feliz.

Como você se sente quando está numa aula de pole dance?

Feliz

42 respostas

Poderosa

12 respostas

Maravilhosa

14 respostas

Livre

7 respostas

Desafiada

5 respostas

Bem

7 respostas

Liberdade

3 respostas

Muito bem

4 respostas

Incrível

3 respostas

Animada

3 respostas

Maravilhosamente bem

4 respostas

Me sinto livre

2 respostas

Completa

2 respostas

Relaxada

2 respostas

Forte

2 respostas

Ótima

2 respostas

Plena

2 respostas

Se eu estou tendo uma aula "difícil" que não consigo executar ou sinto que não cresço é um tanto frustrante. Porém, quando é uma aula que, mesmo aos tropeços, eu sinto que avanço, eu me sinto "potência". Nessas aulas que eu vejo meu avanço sinto como se eu estivesse olhando para mim mesma e não imaginando como o outros me vêem. É um momento onde eu me sinto reafirmada por mim mesma.

Nos dias que consigo fazer tudo bem feito saio me sentindo a mulher mais foda e forte do mundo. Nos dias que não me saio tão bem lembro da persistência que sempre tive em ser minha melhor versão e fico pensando no próximo treino que tudo sairá conforme as expectativas. O aumento da auto estima também é uma questão bem relevante.

Sinto que não sou qualquer mulher, não sou mais uma correndo pra cima e pra baixo em São Paulo. Sou uma mulher que brinco com a gravidade, exploro meus músculos e articulações em busca de mais movimentos e mais poses.

Me sinto muito feliz, é meu parque de diversões kkkkkkk! O aquecimento é puxado, mas a hora da prática é muito gratificante, e eu saio da aula com sensação de ter conseguido me superar cada vez mais.

Foi uma experiência muito divertida! Mesmo praticando somente exercícios individuais, havia uma troca de observações, técnicas, críticas e elogios que criavam um ambiente colaborativo muito gostoso.

Depende da aula, se for uma aula coreografada com coreografias sensuais, me saindo um tanto quanto desconfortável, mas aulas de moves normais me sinto bem e desafiada, almejando sempre me superar

Mal, não tenho força nem elasticidade. As pessoas que começaram comigo ou que começaram depois se desenvolveram muito mais rápido. Depois de 1 ano eu não conseguia me segurar na barra!! Rs

Para mim é como se tudo fosse possível. Eu me sinto livre para tentar, errar, acertar, cair, levantar...Ah! É uma sensação linda de liberdade, desafio e aprendizagem.

Superando cada dificuldade e obstáculo! Me sinto muito bem pelas conquistas! Me sinto feliz com meu corpo e com o que estou fazendo ali! Adoro tudo!

Triste Qd não consigo atingir o objetivo da aula, mas isso me dá força para ser melhor na próxima. E ao mesmo tempo fico Qd faço a figura certa rsrs

Bem hoje em dia eu nao faço mais aulas de pole e sim treinos, são diferentes mas me sinto muito bem, sou persistente e não desisto fácil dos moves.

Minha visão enquanto aluna mudou muito depois de virar instrutora. Hoje presto atenção nas aulas já pensando em como ensinar as minhas alunas.

Confesso que me sinto às vezes em alguns moves patética por não conseguir fazer limpo e bonito. Mas eu respiro e me esforço para melhorar.

Muitas vezes frustrada e com vergonha, mas quando vejo o quanto eu melhorei eu fico satisfeita e orgulhosa de mim mesma.

Me sinto animada e motivada para aprender mais. Porém, às vezes, fico chateada de não conseguir realizar o movimento.

Me sinto ótima, apesar de achar bem difícil por não ter força suficiente, me sinto feliz por não desistir.

Livre e a vontade.. mas TB tem dias que me sinto mega mal pq me cobro muito. É uma gangorra de emoções

Misto de frustração por não conseguir as vezes fazer os exercícios mas felicidade se conseguir outros

depende se consigo finalizar o movimento, me sinto poderosa... quando não consigo me sinto frustrada

Realizada, forte física e emocionalmente,as vezes frustrada por não conseguir fazer o movimento rsss

Sinto que os problemas cotidianos ficam ali. Sempre termino a aula com outra energia, mais animada.

Exausta rsrs, mas é bom é como ir a um show de um artista q vc gosta muito vc cansa mas vale a pena

Geralmente bem, mas em alguns momentos me sinto diminuída pela superioridade das colegas de classe.

Como alguém que pode tudo, não é fácil, mas sei que conseguirei fazer os moves com a prática.

É meu momento de esquecer tudo em volta, todos os problemas ficam do lado de fora da sala.

As vezes incrível e as vezes frustrada (qdo repetidas vezes não consigo fazer o movimento)

Realizada. Posso sair frustrada por não ter realizado um movimento. Mas saio realizada.

Depende da aula. Tem aulas que me deixam muito frustrada, outras que me deixam feliz.

É um momento de puro prazer e excitação, sinto que consigo ser o que eu quero ser.

Sinto como se fosse um momento livre, de diversão, auto conhecimento e relaxante.

Primeiramente me sinto acolhida, feliz de estar entre amigas E ms sinto poderosa

Me sinto liberta e capaz de fazer tudo. Ali sou a mulher mais incrível do mundo

Me sinto bem demais e me faz querer ter aula todos os dias mesmo com as dores

Empolgada, posso chegar sem vontade mas é só começar q não quero q termine!

Pole fit e pole dance são desafiadores sinto nunca vou deixar essa prática

Depende do dia, me sinto super empolgada, mas tem dias que nada da certo.

Um pouco tímida no início, mas determinada e confiante ao longo da aula.

Feliz, gosto de competir comigo msm para conseguir atingir os exercícios

Uma diva quando danço e cada vez mais capaz a cada movimento conquistado

Incrível, não tem comparação digo que todas mulheres deveriam conhecer.

À vontade para se divertir, desafiar os movimentos! Fazer amizades!

Como se eu fosse indestrutível e a mulher mais maravilhosa do mundo

Muito feliz, e com aquela vontade de me superar em cada movimento.

Alegre por estar fazendo algo q gosto e aprendendo movimento novos

Me sinto descobrindo as potencialidades do meu corpo e muito feliz

às vezes muito frustrada, mas em geral, me sinto num lugar seguro

A mulher mais maravilhosa por estar se desafiando e se sentindo.

Me sinto plena, me sinto mais conectada comigo e com meu corpo

Me sinto desafiada, cada movimento é sempre uma nova surpresa

Cansada hahaha. Eu me sinto motivada e inspirada a me superar

Me tornei professora então me sinto alguém muito importante .

A mulher maravilha, posso voar kkkk me sinto muito poderosa.

é a melhor hora do meu dia, sinto que posso ser quem eu sou

Depende da aula, mas na maioria das vezes me sinto incrível

Eu sinto realização (mesmo que ainda não seja boa nisso).

São tantos sentimentos kkkk mas toda aula é uma superação

Maravilhosa! Capaz de superar qualquer obstáculo da vida!

Parece que estou errada, deixei de fazer algo importante

Ansiosa para conseguir executar os movimentos pendentes

Desafiada e realizada ao mesmo tempo. No geral, feliz.

Sinto que descarrego o estresse do dia e me sinto leve

O desafio das aulas, me faz ver que posso superar tudo

Super bem, maravilhosa, mesmo quando com dificuldade.

Depende do tema da aula: Confiante, corajosa, sensual

Muito feliz, como se tivesse descoberto minha vocação

A pessoa mais importante do mundo.kkkkkk leve e linda

Me sinto ótima , com vontade de aprender mais e mais

Desafiada a fazer coisas que não imaginava ser capaz

Não quero que nunca acabe Muito feliz satisfeita

Muito bem!!! São as melhores horas da minha semana!

Feliz, a troca com as colegas de aula é muito rica

Me sinto em constante desafio sempre me superando

Me sinto como se estivesse no meu lugar preferido

Sem aula... faço sozinha ou com a filha em casa

Me sinto feminina e cuidado do meu corpo e mente

Me sinto uma criança explorando o desconhecido!

Cansada, exercícios muito puxados porém eu amo

Maravilhada, sensual, empoderada, dona de mim.

Me sinto conectada comigo mesma, livre e feliz

Com dor. Cansad. E feliz, acima de tudo, feliz

Eu sinto que posso ser e fazer qualquer coisa.

As vezes nervosa mas quando começo td de boa

Bem, querendo sempre fazer uns moves difíceis

Feliz, me desafiando e desafiando meu corpo.

Satisfeita comigo e com o que posso fazer.

Maravilhosa, feliz e leve. É meu momento.

Feliz, único momento que esqueço de tudo

Feliz, leve, esqueço dos meus problemas.

Sinto alegria e um pouco de adrenalina.

Muito bem, e abraçada pela minha turma

Isolada de tudo ruim, é o meu momento.

Apaixonada a cada dia pela modalidade.

Me sinto a pessoa mais capaz do mundo

Feliz, desafiada, frustrada, forte...

As vezes diva as vezes uma lezera kkk

Livre, me sinto como se pudesse voar

Falo sempre que é uma "poleterapia".

Mto feliz, não vejo a hora passar

Exausta ... treino bastante forte

Na maior parte do tempo desafiada

Feliz, desafiada, completa, forte

Motivada, animada, é confiante.

Me sinto super bem e super leve

muito bem, melhor dia da semana

Me sinto ótima realizada, feliz

Desligo completamente do mundo.

Geralmente alegre e realizada.

Maravilhosa, incrível, calma.

Maravilhosa, poderosa e feliz

Motivada, feliz, desafiada.

A mulher mais gata do mundo

Me desligo do mundo lá fora

Muito feliz, forte, animada

Esqueço todos os problemas

Dolorida kkkkk porém forte

Livre, linda, poderosa....

Sinto que ali é meu lugar.

Me sinto ótima e acolhida.

Realizada, amo fazer pole.

Me sinto poderosa, forte.

Bem, alegre o tempo todo.

bem, cansada e desafiada.

Feliz fazendo o que gosto

Maravilhosa e respeitada.

Geralmente feliz e forte

Plena, energizada, feliz

livre, leve e solta rsrs

Maaaravilhosa, poderosa.

Muitas vezes, frustrada.

O pole é terapia pra mim

Me sinto poderosíssima

Desafiada. E amo isso!

Me sinto bem, acolhida

Desafiada e realizada

Totalmente realizada.

Realizada e desafiada

Gostosa e muito Feliz

Eu me sinto desafiada

Entusiasmada e forte

Sinto que posso tudo

A melhor hora do dia

Animada e motivada .

Relaxada e realizada

Me sinto revigorada

Leve, livre, feliz.

Longe dos problemas

Capaz de me superar

Me divirto bastante

Incrível! Poderosa.

Capaz, forte, foda.

Feliz e desafiadora

Animada e disposta.

Satisfeita e feliz

Feliz e desafiada.

Me sinto desafiada

Linda, leve é sexy

Me sinto realizada

Me sinto completa

Muito bem e feliz

Me sinto incrível

Desafiada e capaz

Forte e disposta

Desafiada e Feliz

Poderosa e feliz

Livre e poderosa

Poderosa e linda

Bem confiante.

Feliz e calma.

Focada e feliz

Bem e animada

Livre e leve

Em harmonia

MARAVILHOSA

Maravilhado

Realizada o

Desafiada.

Estimulada

Em êxtase

Entretida

Relaxada.

Uma diva!

Poderosa.

Realizada

Dolorida

Divaaaaa

Uma diva

Mulherão

Com dor

Em casa

at ease

Adorava

Plena.

Única

Capaz

Único

Paz

Isolada de tudo ruim, é o meu momento.

Empoderada, animada, curiosa, apreensiva e desafiada.

Muito feliz, tranquila

Muito fortinha e linda

Realizada

Maravilhosa

Viva

Uma mulher que pode tudo

Maravilhosa

Quão confortável você se sente a respeito das roupas necessárias para a prática?

Muito confortável

40 respostas

100% confortável

43 respostas

Tranquilo(a)

22 respostas

Normal

6 respostas

Me sinto bem

9 respostas

Confortável

9 respostas

Me sinto ótima

2 respostas

Muito bem

2 respostas

Super

2 respostas

80%

2 respostas

adorooooo principalmente pq já uso poucas roupas no dia a dia quando estou de folga e moro na praia, então os shorts são minúsculos! E as roupas do pole não me incomodam. Pena que algumas pessoas ainda julgam as outras. Seria tão bom se elas fossem fazer uma pós, outra faculdade. É tão bom estudarmos as culturas e respeitar as diversidades. Eu amo estudar, malhar e dançar. Tenho 4 faculdades e duas pós. Sou pedagoga, trabalho tb no banco santander, mas as horas mais felizes para mim, é quando estou na praia com o meu filho e marido ou dancando no pole.

Tranquilamente, a roupa curta que nós usamos também se usa na ginástica rítmica, ballet.. usamos pois com roupa comprida não daria pra travar em alguns movimentos, seria desconfortável, e deslizaria na barra. Também dificultaria exercícios de flexibilidade, como espacate, abertura, ponte... a diferença é que as pessoas, vêm o pole como apenas sensual, e é desrespeitoso para nós atletas que nos esforçamos muito.

No começo ia com roupas maiores, mas com o tempo vc vai vendo todo mundo indo com as roupinhas pequenas e curtas e o ambiente é tão acolhedor que vc tb sente vontade de usar as roupas menores e ser livre do jeito que é. (Penso tb que foi mais fácil por ter um corpo padrão, mas pessoas q n tem corpo dentro do padrão relatam q o ambiente as fazem se sentirem confortáveis).

Roupas curtas em geral não me incomodam, mas roupas extremamente curtas usadas numa aula de pole sport, onde preciso muitas vezes segurar os alunos, acho um pouco desconfortável pra mim como instrutora. Já em aulas de Exotic, sensual, etc não vejo problema pois dificilmente haverá momento em que precisarei segurar os alunos e ficar próxima as partes íntimas deles.

Confesso que é difícil achar roupas apropriadas que eu me sinto confortável, eu gosto do short o mais comprido possível e com o cós o mais alto possível, e o top o quando mais firme. Então sempre que encontro algo nessas características, logo já vejo se consigo comprar

Falando nos dias atuais. Tem roupas desnecessárias, que chega a ser impossível passar um aquecimento decente pra aluna. E que seriam viáveis em algo mais específico. Tipo uma apresentação. Mas o top e o shorts do dia dia ok. Seria como se fosse um vôlei de praia.

Admito que antes de realmente entrar na aula não me sentia muito confortável com a ideia de ficar só de cueca... Mas isso sumiu rápido. Todos estão igualmente expostos, então não fazia muito sentido ficar me estressando com isso.

Em uma escala de 10, dou o número 7. Quando prende minha barriga, me sinto sufocada mas prefiro pq não amarra as dobrinhas. Enfim, muito ruim essa sensação. Se pudesse, tamparia sempre a minha barriga.

Anjo, eu sou exibicionista! Amo usar shortinhos que me fazem ficar GOSTOSAAAA/O to brincando, não tenho nenhum problema com a vestimenta utilizada embora no início eu tivesse um pouco de vergonha

Não muito. Dou preferência as roupas de pole sport, até porque não me sinto confortável (não só em aparência, mas também em termos de comodidade) com calcinhas asa delta ou fio dental.

Não me sinto confortável com shorts cavados no bumbum, o fato de ser curto é tranquilo pra mim. O top não me incomoda. Mas opto por um estilo super "fitness" e nada sexy.

Eu estou acima do peso, então tenho optado por short saia com top e camiseta larga. As meninas riem e me chamam de freira, mas eu me sinto mais confortável assim.

Super confortável porque minha modalidade exige apenas o shorts e o top, mas se eu fosse obrigada a utilizar calcinha e sutiã eu não me sentiria confortável.

As vezes fico meio bolada com ter que estar depilada sempre devido as roupas curtas, mas por ser um tabu pessoal, no estúdio encaram super de boa os pelinhos

No começo eu ficava com um pouco de vergonha de mostrar a bunda, não sentia segurança de usar top sem bojo... Hoje em dia faria até pelada se pudesse hahaha

Super confortável, no início bate uma vergonha em relação a mais meninas no Studio, mas depois passa-se a entender o motivo, para ajudar nas travas

Eu treino com uma cueca box e um top. Acho extremamente confortável. Mas não sei se tenho coragem de usar aquelas calcinhas ou body para treinar

Eu me sinto bem com o meu corpo, então fico confortável. O único problema para mim são os excessos de pelo que tenho, apenas isso me incomoda.

Pouco, as roupas nem sempre são feitas pro meu tamanho (44). Não sou gorda nem magra mas é difícil achar alguma confortável e que fique boa.

Se fosse em outros tempos eu me sentiria desconfortável mas como eu disse tenho me enxergado de outra forma então quando mais curto melhor.

No início eu não gostava, hoje eu me sinto confortável com short e top (não me sinto confortável em usar calcinha mesmo que seja grande).

No início me sentia incomoda pq minha autoestima estava muito baixa, hoje me sinto super a vontade e estou sempre comprando uma peça nova.

No começo morria de vergonha do meu corpo. Mas depois vi q o Único intuito era fazer a aula e não reparar nem criticar o corpo do outro.

Depende da roupa, algumas hotpants me deixam com a sensação de estar usando fralda, mas tem outras que me deixam explodindo de gostosa

No começo é difícil de se acostumar, mas depois você entende que as roupas tem que ser assim para a pratica, hoje uso ate em casa.

Parcialmente confortável, mesmo depois de 7 anos ainda não larguei de uma regatinha por cima do top (ooo barriguinha kkkk)

Ainda me sinto um pouco com vergonha, mas fico me imaginando usando algumas roupas e acredito q logo terei coragem de usar

No início desconfortável por estar acima do peso, mas depois fui vendo as mudanças e investindo nos modelitos despojados!

No começo eu me incomodei principalmente pq eu tenho a barriga grande e ela fica exposta na aula mas depois me acostumei.

Não muito, não por mim, mas por julgamento da minha família, ainda estou em processo de aprender a não me importar...

Não me sinto confortável em usar algo q n seja um short na parte de baixo. Mas admiro as roupas em outras pessoas.

Roupas para meu tipo de corpo e difícil encontrar bonitas para apresentação . Mas para treino quanto menos melhor

No começo eu tinha muita vergonha. Hoje em dia, acho que devia ser obrigatório sair assim pra qualquer lugar hahaha

Na maioria das vezes muito confortável, o desconforto vem um pouco quando resolvo colocar um short mais curto

No início eu ficava com muita vergonha. Hoje já me olho de frente no espelho e adoro uma roupa com brilho!

A princípio não ficava. Mas aprendemos a autoaceitação do corpo ao se olhar com frequência com pouca roupa

Acho lindas! No início, com vergonha mas depois passa e só consigo apreciar cada vez mais cada uma delas.

Me sinto a vontade, mas demorei para entender que a trava não fica muito certa com um pano atrapalhando.

Faço a linha mais esporte e dentro de Minhas escolhas entre modelos e marcas, me sinto confortável sim.

no começo é um pouco constrangedor, logo nos adaptamos e começamos a gostar e aceitar mais nosso corpo

Nos dois primeiros meses tinha vergonha. Agora não tenho mais vergonha e me sinto super confortável.

hj eu me sinto um pouco desconfortável pois tem muitas meninas com corpo bem bonitos e me acho feia.

No início não me sentia bem em ter que deixar a barriga a mostra, hoje me sinto bastante confortável

Me sinto totalmente confortável, ja me acostumei com as roupas curtas e tops sem nenhum problema.

No início era mais difícil, um pouco de vergonha. Agora uso a roupa que eu achar bonita sem medo.

Um pouco de vergonha, porém como só tem mulher e sei que elas não julgam, coloco assim mesmo!

No início ficava um pouco desconfortável, por ser tímida, mas hoje em dia melhorou muito

Não sou adepta a roupas curtas ou calcinhas. Uso short e top igual usaria na academia

Antes eu me incomodava, hoje em dia não ligo, acho necessárias pro atrito com a barra

Dentro da sala e em lugares seletos extremamente confortável. Fora deles nem tanto.

Acho que com menos roupa deve ser mais confortável, por enquanto só usei short e top

No início me sentia desconfortável por vergonha do meu corpo, hoje nem ligo e amo

Depois de tantos anos praticando: super confortável, é como qualquer outra roupa

Super confortável, já venho da dança do ventre, estou acostumada a ver meu corpo

Muito confortável, elas são do comprimento necessário para praticar o pole dance

Me sinto bem confortável, no Rio de Janeiro é mt calor e na sala só tem meninas.

Fico tranquila, meu corpo não é o "padrão" , mas hoje sou bem confortável com ele

Eu amo as roupas, me sinto poderosa, e ja nao me incomodo com algumas opiniões

Muito confortável! É como vestir um maiô necessário para uma aula de natação!

Ainda estou me acostumando, não pelas roupas, mas pela vergonha do meu corpo.

As vezes um pouco desconfortável pelo meu corpo mas isso é questão de costume

Depende do dia o short fica maia curtp ou mais comprido dependendo do humor.

Confortável, não me sinto obrigada a me vestir nem com menos e nem com mais

No começo tinha vergonha, hoje em dia nem ligo, uso como uma roupa qualquer

Tem marcas e marcas, muito a melhorar, a maioria nao tem tamanho plus size

Ainda não me sinto a vontade para ficar com bunda de fora e seios a mostra

As roupas hoje não me incomodam mais eu me sinto bem confortável usando

Super de boas com relação a isso, porém aonde faço é pequeno e fechado

Eu fico incomodada de ficar só de top, aí fico com uma blusa soltinha.

Hoje em dia muito bem, mas no começo tinha vergonha, ia mais coberta.

Me sinto confortável, o que me incomoda mais é em relação a depilação

Me sinto muito confortável, o que me incomoda é a percepção externa

No começo foi estranho, mas depois me senti totalmente confortável.

Apesar de estar acima do peso ideal, me sinto bastante confortável.

Totalmente confortável. Quanto menor, maior o sorriso no meu rosto

Muuuito confortável na aula.. mas na hora de postar penso bastante

Ainda me sinto um pouquinho incomodada mas e coisa da minha cabeça

Não muito. Eu dificilmente acho roupa do meu tamanho que eu goste.

Me sinto 100% confortável, inclusive adoro usar aquelas roupas rs

Super tranquila dpsndonpole tomei coragem pra virar passista...

Mesmo sendo gordinha, me sinto confortável em usar roupas curtas

Pouco confortável, mas a desconforto passa no decorrer da aula.

No começo tinha um pouco de vergonha mais agora ja me sinto bem

Ainda um pouco tímida, mas tá vencendo aos poucos essa barreira

A medida em que a minha estima melhorou, foi se tornando comum

No início estranhava me ver com pouca roupa, mas agora gosto!

Quanto menor melhor, mais partes para travar na b Barra kkk

Me sinto um pouco envergonhada mas isso não impede a prática

No início tinha vergonha, agora acho normal e me sinto bem

No inicio tinha vergonha. Agora quanto menos roupa, melhor.

Normal, cada dança ou esporte exige um tipo de vestimenta.

No início eu tinha vergonha, hoje em dia é super tranquilo

Me sinto muito bem, até pq na minha turma só tem mulheres.

No início tive um certo receio, mas depois me acostumei.

Nao tenho problemas com elas. me sinto muito confortável

No início ficava incomodada hoje em dia nao me incomoda

No começo foi difícil, mas com o tempo ficou agradável

Me sinto bem confortável com as roupas curtas do pole

Atualmente 100% confortável, no começo não era assim

Não me sinto muito confortável, mas eu me acostumei.

Hoje, muito segura e confortável. Mas no começo não.

Hoje me sinto muito bem,pois me sentia envergonhada.

Confortável. O começo foi estranho mas me acostumei

Bastante confortável. Acho sexy. Valorizam o corpo.

No começo não me sentia ok agora me sinto tranquila

Ótima, adoro as roupas, só que acho que são caras

Acho tranquilo, tenho roupas de todos os tamanhos

Amo as roupas, logo, me sinto super confortável.

Acho uma droga, mas entendo que são necessárias.

No começo não me sentia muito bem mas agora amo.

Agora tranquila, mas de princípio é impactante.

Me sinto ótima não ligo mais para o que falam

No começo com vergonha, depois me acostumei.

Super confortável, quanto mais curto melhor.

Muito confortável, não ligo por serem curtas

Não muito, me sinto envergonhada as vezes.

Durante as aulas roupas mais confortáveis

Já tive mais vergonha. Hoje acho normal.

Não ligo, o foco é executar o movimento.

Início tinha vergonha, agora acho lindo.

Não muito pois estava acima do meu peso

Totalmente confortável. Não sou pudica.

No início tinha vergonha, depois passa

A pele precisa ter contato com o pole

Normal como em qualquer outro esporte

N fico muito a vontade... Mas n ligo

Me sinto plena menos é mais hahaha.

Clothes got skimpier as I went on

Uso o que tenho e fico a vontade

Quanto mais curta melhor. Rsrs

Bem confortável e amo muito.

Hoje, Totalmente confortável

Sem problemas tudo numa boa

hj um pouco mais a vontade.

Eu adoro, me sinto gostosa

No ambiente são tranquilas

Completamente confortável.

Me sinto super a vontade.

Mais ou menos confortável

Super me acostumei a elas

Inicialmente envergonhada

Extremamente confortável

Me sinto bem confortável

Totalmente confortável.

Um pouco desconfortável

Eu amo me sinto liberta

Dentro da sala não ligo

nunca tivemos problemas

adoro e me sinto linda

Atualmente confortável

Uso o que me sinto bem

Não muito confortável

O shorts curto é top.

100 por cento de boa

Atualmente muito bem

Não tenho problemas.

Bastante confortável

Totalmente à vontade

Super confortável.

Pouco confortável.

Super confortável!

Se adaptando ainda

Confortável, sexy

Hiper confortável

O melhor possível

Muito satisfeita

Hoje em dia 100%

Bem confortável

Super tranquilo

Super a vontade

Bem a vontade

Me sinto bem.

Mais ou menos

Totalmente!

Totalmente.

Totalmente

120% adoro

super bem

Erotizado

Bastante.

Média...

De boas

Ótimas

Adoro!

Amo

Quando você comenta que você faz pole dance, como as pessoas reagem?

Surpresas

18 respostas

Ficam impressionadas

2 respostas

Acham o máximo

2 respostas

Acham legal

2 respostas

Antigamente quando iniciei, muitas faziam piadas falando que eu seria dançarina de boate, agora que sabem que eu sou professora e participo de campeonatos eles me respeitam demais. As pessoas que nao sao do meu convívio social ainda me olham meio torto e acham que o pole é só sensual e quando eu explico que existem muitas modalidades eles ficam impressionados e falam que realmente nao faziam ideia.

Acho que razoavelmente não foi como se eu chegasse de um dia pro outro e começasse teve um dedinho da mozinha, todos os meus amigos viram o processo acontecendo e as pessoas de fora, não converso muito com elas... Mas entre curiosidade sobre a prática e o porquê normalmente a reação é neutra pra positiva

Eu pratico pole sport e me incomoda que esse fato desperte nos caras o fetiche. É como se nós não existissemos como individuos e sim, para despertar neles o desejo e o prazer. Aos meus pais, já fui explicando que era esporte e tal. Eles ficaram curiosos e se divertem com as fotos das posições.

As pessoas ficam surpresa, pois eu sou uma mulher gorda e isso acaba chocando as pessoas... Mas a maioria das reações são positivas, as mulheres que eu conto ficam super empolgadas e querem sempre saber mais sobre, já os homens acabam com aquelas perguntas que você ja deve saber qual □...

Eu geralmente só comento com pessoas que tenho mais proximidade e que sei que não serão preconceituosas, então geralmente a reação é positiva, as pessoas ficam interessadas. No começo como não era tão popular as pessoas perguntavam mais sobre, hoje em dia sempre tem alguém que faz.

Acham legal e me fazem perguntas como "é difícil?", também falam que não seriam capazes de fazer por exigir muito condicionamento, eu sempre tento tirar essa ideia da cabeça das pessoas, pole é pra todos. Ah, e também tem os homens que sexualizam né, mas eu corto logo as gracinhas

Meus alunos no início acharam super estranho , até tomarem coragem de me perguntar se eu fazia "aquele negócio de boate"... i expliquei o Que era o pole sport e passaram a achar super maneira, querendo ver fotos e vídeos. Mas já tive reações " dança pra mim ou qto vc cobra"

Depende a idade da pessoa, minha avó por exemplo, quando falei que fazia pole dance ela já associou a cabaré, pois é o que aparece em novelas, as strippers fazendo pole dence em cabarés.... Mas é muita gente ainda tem um pensamento fechado quanto ao pole dance

Se é mulher, costuma achar legal e demonstra interesse, perguntam como funciona e algumas até foram atrás pra aprender. Agora se for homem, é sempre alguma piada tosca do tipo "dança pro mim" ou "seu namorado deve se beneficiar disso hein" □

Nossa que legal. É difícil né? Quanto aos comentários de homens que a turma do pole comenta bastante, tipo, dança pra mim. Não passa de uma cantada de mau gosto. Que se não fosse o pole usaria outra desculpa para se comunicar. Tipo cozinhar.

Algumas pessoas acham de certa forma corajoso da minha parte, libertador e interessante por ser mais "diferente", outras (na maioria homens) hiperssexualizam a prática, e muiiiitas pessoas vêem como uma prática vulgar.

Hum... Não sei responder. Nos meus círculos é algo ok, comum, "uau". Quando fui num ortopedista porém, fiquei com vergonha e disse apenas que fazia "dança". Para família eu não dou espaço para comentários.

Me olham esquisito no inicio. Algumas pessoas soltam uma piadinha. Mas ainda explico mais sobre como é, não demonstro vergonha, pelo contrário, me orgulho, e elas começam a me tratar com mais normalidade.

Incrivelmente, a maioria das pessoas não reage com preconceito! Costumam ficar admiradas, se interessam pela prática e perguntam coisas sobre as quais são curiosas em relação ao universo do pole.

Há reações variadas. Costumo comentar apenas com quem possui uma mente mais aberta, pessoas mais conservativas tendem a ver o pole como algo promíscuo e me julgar com base nesses conceitos

“Dança pra mim” , outras olham de uma forma estranha. Mas existem pessoas que olham com admiração e dizem “nossa! Como eu queria fazer tbm” ou “queria ter coragem de fazer tbm!”

se for homem pergunta quando vou dançar pra ele, mulher depende as vezes diz que legal, se interessa em saber mais e as vezes julga fazendo cara feia e comentarios ruins.

A maioria na qual falei reagiu de uma forma bem interessante, sabendo de muita situação que passei comigo mesma, me ver fazer e falando de pole pra eles é gratificante.

A maioria das pessoas acha muito legal e já convenci algumas amigas a fazerem também. Alguns homens acham legal, outros torcem o nariz, mas são bem poucos felizmente.

A maioria reage bem, pois como sou atleta logo já falo a respeito das competições e mostro vídeos de atletas, assim já quebra a ideia de boate que muitas pessoas tem.

Quando contei da aula que fiz, as reações foram positivas e com muita curiosidade. Não acho que pole é uma prática que seria facilmente associada a mim.

A maioria já pensa no preconceito de uma forma feia, e alguns perguntam como lidamos com isso, mas sempre tem um babaca para falar "dança pra mim.

Geralmente é um comentário positivo, mas também eu não falo para todos, por causa do preconceito que o pessoal tem com isso e por eu ser professora

Olham diferente e sempre querem fazer alguma piadinha em relação ao namorado estar gostando, sendo que sempre falo que quem tem que gostar sou eu.

Inicialmente com preconceito. Homem já leva p lado sensual, com piadinhas. Mulheres que não praticam julgam como vulgaridade, exibicionismo, etc.

Algumas acham incríveis e outras arregalam os olhos. Falam algo do tipo "Nossa, não sabia que você era assim" "Você tem cara de nerd, quietinha"

Geralmente um tom de surpresa e ficam curiosas para saber mais. A princípio dizem: nossa que legal... E muitas dizem: eu sempre quis tentar

A maior parte reage com surpresa. Alguns fazem cara feia, por causa do estigma envolvendo o esporte; outras comentam que acham bem legal

Existem várias reações, mas elas podem ser resumidas em: que incrível, ou a pessoa não sabe como reagir por ter preconceito com prática

É meio dividido as opiniões rsrsrs uns acham coisa de quenga e querem q eu dance pra eles outros acha uma coisa super diferente e legal

Ora surpresas, ora chocadas pq sou professora e logo perguntam: seus alunos não vêem suas fotos não, né. Com aquele ar de reprovação.

Algumas pessoas surpresas, por acharem que é algo "promíscuo" outras sexualizam esperando satisfazer seus desejos, e outras admiram.

Na maioria das vezes surpresa, pois dizem não combinar com minha personalidade. Após isso vem os comentários de entonação maliciosa.

Primeiro uall, ...depois como você consegue ficar nessa barra ? Acham legal eu sempre convido as pessoas a terem essa experiência.

2 tipos de reações...: "Puxa que incrível, deve ser difícil" e "seu namorado/família falam o que sobre isso? Você dança em boates"

Se forem mulheres, perguntam como é, e eu sempre as incentivo e tentar. Se forem homens, perguntam se posso dançar pra eles ☐

Normalmente falam q nao tenho " cara" que faco isso. Pq assimilam com algo totalmente sexual e sou mto discreta no dia a dia

Algumas com cara de espanto outras com cara de preconceito outras falam q acham bonito e q acham q tem q fazer bastante força

Algumas pessoas acham legal, outras tem bastante preconceitos, mas num modo geral, comigo a aceitação foi mais fácil.

Sempre imaginam que é a mesma coisa que stripper, e muitos reagem mal quando descobrem que precisa usar pouca roupa.

Algumas ficam surpresas, perguntam como é e falam que é sensual. Mas no geral, minha família super apoia e entende.

1-Nossa, mas isso não é coisa de puta ? 2-Ou nossa queria fazer mas tenho vergonha 3 - nossaaaaaa que de maaaaais

Depende do gênero/geração. Mulheres novas reagem com curiosidade e pessoas mais velhas no geral são mais fechadas

Em 2014 as pessoas ja me olhavam com aquele olhar de julgamento. As coisas mudaram mudaram muito e melhoraram.

differently, many people do understand it is a hard work, others follow stereotypes and make strip tease jokes

Alguns comentam “se tudo der errado, já tem uma opção né?”, mas em geral as pessoas estão respeitando bastante

Depende da pessoa... Quem não é do meio acha diferente (às vezes de modo positivo, às vezes de modo negativo)

Homens acham que sou puta (não tenho mais comentado sobre isso com qualquer pessoa, só com pessoas próximas)

Por enquanto todas as mulheres que comentei/viram acharam LINDO e querem fazer também, menos minha avó rsrs

Com cara de espanto e com aquele olhar de "isso é coisa de vaganunca, nunca imaginei que você fizesse isso"

depende, alguns reagem elogiando por reconhecer que é difícil, outros reagem falando que é muita exposição

Ficam admirados, perguntam coisas. E alguns idiotas já fazem comentários estúpidos como "dança pra mim".

Dentro da minha bolha, é ok. Fora dela, as principais reações envolvem "seu marido deve gostar, hein"

Algumas se espantam e dizem “nossa mas tem q ter uma força “ já outras são totalmente desrespeitosas

Sinto que ainda há muito tabu sobre as pessoas que praticam pole, pois associam pole a prostituição.

Pensa que sou viado, boiola e outros termos pejorativos que aparecem no balão de pensamentos deles.

Algumas são machistas( homens principalmente), mas a maioria me apoia e fica encantada junto comigo

Relacionam logo a strippers, mas quando explico q as modalidades, as pessoas mudam o pensamento.

Arregalam os olhos do tipo "nossa, vc faz isso" alguns de forma pejorativa e outros com admiração

Com aquele olhar raio x tentando me ver pelada dançando como uma stripper em uma barra vertical.

Normalmente bem.... Tem algumas pessoas q ficam bastante surpresas mas aprendi a lidar com isso

Algumas se mostram interessadas em saber como é a atividade e outras tem reação preconceituosa

Muitas fazem perguntas, elogiam a grande maioria ver isso como vulgar, ou pra atrair homens

Agem com expressão de surpresa e as vezes com preconceito, achando que é coisa só de strip.

Alguns ficam surpresos, outros curiosos e outros fazem brincadeiras em tons "pejorativo".

A maioria das mulheres admiram e falam que querem fazer e os homens assediam ou debocham.

Alguns acham legal e ficam curiosos , outras pessoas Ja mandam logo um " dança pra mim"

Algumas mulheres achar maravilhosa outras tem preconceito é para o homem eles piram.

Mtas tem preconceito. E acaba sendo uma selecao natural pra mim. Nao me relaciono mais.

A maioria acha muito legal e me apoia,algumas perguntam se é necessário se expor tanto

Só lembram do estilo de dança, mais sensual. A maioria desconhece o estilo acrobático.

Quase sempre falam q é dança de rapariga, q devo ter muita alongação e ser boa de cama

A maioria acha legal, mas alguns ainda fazem comentários desnecessários pelas costas.

Alguns ficam impressionados e fazem perguntas, uns babacas olham errado e eu já corto

Falam que estou fazendo pra dançar pra homem, quem não conhece tem muito preconceito

Alguns levam para o lado sexual, outras acham sensacional devido a força q fazemos

A maioria acha muito legal, mas tem uns que reagem com deboche porque acham vulgar.

As pessoas que não conhecem tem um preconceito mas quem conhece reage normalmente

Algumas apoiam ( maioria) outras acham que quero me aparecer, que sou mentira. Etc

Algumas reagem com naturalidade. Outras insinuam que é algo muito sensual/erótico.

Então, ainda existe um certo preconceito com relação ao pole,mais está diminuindo.

Nossa as mulheres principalmente me elogiam e até msm estou incentivando algumas

Algumas acham muito legal , outras ainda é possível notar um certo preconceito .

Nossa verdade? Que legal, mas a gente sente que tem um preconceito nas palavras.

Alguns com olhar de julgamento, outras de admiração, e uma outra com malícia. □

Com admiração, embora algumas pessoas tenham um pré conceito sobre o pole dance

A maioria fica surpresa, algumas disfarçam, mas consigo perceber o preconceito.

Cara de "aah então tá dançando de lingerie e salto alto, sensualizando por ai".

Todos acham diferentes, algumas pessoas são até inconvenientes mas ã me importo

Algumas não entendem o que é, mas dps que mostro foto elas acham interessante

Muitas riem fazem piadas, falam que vai abrir um puteiro e me agenciar enfim.

Algumas elogiam, outras falam que é a dança de boate, outras querem aprender

geralmente entendem de um jeito pejorativo e tendem a fazer piadas machistas

acham legal, e se não entendem oq é eu explico e passam a achar interessante

A maioria acha muito legal e se interessa em entender como funciona a aula.

Com espanto. E quando veem os movimentos perguntam: nossa como vc consegue?

Como se eu fosse striper ou uma super esposa que faz striptease pro marido

Algumas ficam surpresas por eu ser uma pessoa muito discreta no dia a dia

Os mais velhos reagem sempre com desconforto, assimilando à prostituição

Sempre com reação de surpresa, por não ser uma prática comum de esporte.

Normalmente as pessoas ficam chocada e rola um comentário preconceituoso

mulheres acham que nunca conseguiriam fazer, homens reagem com surpresa

Algumas pessoas reagem mal, algumas acham o máximo ... depende a pessoa

As mulheres amam e os homens tem sempre aquela gracinha: dança p mim ☐

Algumas acham interessante, outras ainda demonstram certo preconceito.

Algumas acham muito legal e outras acham que é coisa de prostituição.

Ficam surpresas, algumas acham lindo, outras acham que é algo imoral.

Costumam dizer que acham legal e que deve precisar de bastante força

Surpresas, algumas admiram e outras fazem aquela cara de preconceito

Algumas bem e outras fazem comentários desnecessários mas logo corto

Elas acham que já faço tudo de cabeça pra baixo (não consigo ainda)

Geralmente com curiosidade, mas já ouvi bastante coisa desagradável

Mulheres acham legal e homens, já sabe, são homens. Já pensam bosta

Tem de tudo... rrsrrs Com malícia, curiosidade, admiração e inveja.

Algumas não entendem como funciona, aí eu explico elas acham legal

Com surpresa e com a reação de "nossa tem que ter muita força né"

Algumas admiram...outras acham que sou louca, coisa de boate ...

Algumas pessoas têm preconceito, outras pessoas diz ser incrível

Com uma cara tipo "aquela dança de striper?" "pq você faz isso?"

De Preconceitos e piadas sem graças a pessoas que acham incrível

Sempre com surpresa, as vezes para bom e outras vezes para ruim.

Olham estranho, não entende que além de uma dança é um esporte.

Com cara do tipo "como você consegue?" "Seu namorado é sortudo"

Com surpresa e admiração. Algumas pessoas associam com sexual

Quem me conhece acha legal , mas os homens sempre tem malícia

"Ah q legal!" "Tem que ter força né?" "Tem vídeo? Quero ver!"

Fazem perguntas curiosas, mas em geral aparentam normalidade.

Difícilmente comento, porque a reação é sempre desagradável.

Algumas ignoram e outras se mostram curiosas e interessadas.

Em uma boa parte, com preconceito e piadinhas desnecessárias

Depende da pessoa. Tem gente que até nem sabe o que é! Rsr

A maioria erotiza, não vê como atividade física ou esporte.

Dizem que o meu marido que deve gostar... odeio ouvir isso.

Me olha de cima a baixo e imagina q sou dançarina de cabaré

As vezes espanto, as vezes admiração, as vezes reprovação.

Sempre com pudor ou quando não tabu/preconceito disfarçado

Muitas acham estranho, uma atividade que "não é para mim".

Admiram, falam que necessita de muita força, acha lindo!

Algumas reagem interessada, outras sempre com preconceito

Nossa que legal eu tenho vontade mais não sei se consigo

“Nossa, deve ser difícil”, “precisa de muita força, né?”

Geralmente com sarcasmo, espanto, piadinhas maldosas ...

Ficam surpresas, pois sou muito tímida e introspectiva.

Grande maioria acha estranho. Existe muito preconceito.

A maioria reage de forma um tanto quanto preconceituosa

com grande curiosidade e um pouco ainda de preconceito

Bem “nossa que bacana” me perguntam como é e tudo mais

A maioria acha muito legal, mas há quem torça o nariz.

A maioria admira e apoia. Mas sempre tem uns sem noção

Sexualização da prática, sempre relacionam a estriper

Hoje já não tenho mais paciência para dar explicações  
Ficam surpresas e geralmente tem uma reação positiva.  
Kkkk preconceito algumas vezes outras acham o maximo  
Ficam surpresas, acham interessante, ficam curiosas.  
C espanto... afinal sou gorda ... tipo como consegue  
"Uaaalll", "que legal", "deve ser mt difícil né ?"  
Grande maioria age como se eu fosse prostituta.Aff  
Algumas apoiam e outras veem com certo preconceito  
Acham legal, comentam que é uma atividade difícil.  
Uns estranham, outros tiram sarro, poucos apoiam.  
Assustadas, algumas gostam outras tem preconceito  
Se surpreendem por eu não ser do biotipo "padrão"  
As pessoas costumam dizer que é legal e diferente  
Pensam que sou puta. É engraçado. Não ligo mais.  
Algumas acham legal, mas algumas fazem cara feia  
Elas dizem que parece ser legal e é bem bonito.  
Acham que estou praticando para dançar em boate  
Só falta perguntar onde é o cabaré que eu danço  
Sinto como se me achassem vulgar, mas nem ligo.  
Pergunta recorrente, pra quem vou fazer show.  
De várias formas, mas muitas tem preconceito!  
Acham que eu sou uma stripper/ ficam chocados  
Elas ficam surpresas umas até falam q admiram  
Ficam surpresas, algumas acham muito legal .

Ficam surpresas, pois ainda há muito estigma  
As pessoas reagem com curiosidade e surpresa  
Acham legal e ficam interessadas em fazer.  
Depende muito. Mas ainda é bem sexualizado  
No geral, aceitam bem, só comentários bons  
Me chamam de doida e dizem que eu invento.  
Acham maravilhoso e demostram curiosidade.  
Mudam de assunto ou ficam muito curiosas.  
80% acha um absurdo 20% quer experimentar  
Ficam espancadas e as vezes admiradas...  
Falam: Nossa, tem que ter força, né? Rs  
As vezes com surpresa mas sempre de boa  
Algumas são boas, outras desnecessária  
Sempre com um olhar ou algo sarcástico  
Estranham e associam a outras coisas.  
Algumas pessoas ainda têm preconceito  
Algumas pessoas ficam muito surpresas  
Geralmente levam pro lado da putaria  
Ficam surpresas, mas gostam da ideia  
Até hoje, sempre foi super positivo.  
Ficam surpresas e acham interessante  
Como uma dança sensual só veem isso  
Ficam surpresas e algumas criticam  
Quase sempre associam a strippers.

Levam tudo na base da sensualidade  
Ficam chocadas e perguntam como é  
umas se espantam, outros admiram  
Acham estranho, fazem perguntas  
Os homens costumam a objetificar  
Acham legal e dizem ter vontade  
Todas acham super interessante  
Geralmente ficam administradas  
acham super legal e diferente  
Com preconceito/ desrespeito  
Não me importo mais com isto  
As pessoas ficam surpresas .  
Ainda existe um pré conceito  
Com admiração e curiosidade.  
Aparentam surpresa e elogiam  
As pessoas acham muito legal  
Acham que serei uma stripper  
Depende do âmbito que estou  
“nossa é muito difícil né?”  
Geralmente agem normalmente  
Dança de garota de programa  
Nem ligava p opinião delas  
Incrédulas. Tenho 51 anos.  
Depende só sexo da pessoa.

Levam para o lado sensual.

A maioria acha muito legal

Acham que é muito difícil

A maioria achava o maximo

Primeiro impacto: espanto

Surpresas e interessadas

Acham que é bordel kkkkk

Perguntam se eu "danço"

Surpresa e encantadas

Acham super diferente

A maioria olha torto

Surpresas .. admiram

As pessoas estranham

A maioria acha legal

De forma sarcástica

Ficam chocadas kkkk

Ficam surpreendidas

Admiradas, curiosa

Acham maravilhoso!

"Nossa! Que legal"

Pensam que é strip

Some are surprised

Em geral elogiam.

Sorriso malicioso

Surpresa positiva

Acham muito legal

Mostram interesse

Ficam surpresas.

Com preconceito.

Cara de surpresa

Nossa que legal!

Ficam surpresas!

Nossa que bacana

Ficam espantadas

Com curiosidade.

Ficam esquisitas

Com curiosidade

Ficam admiradas

Acham um máximo

Acham engraçado

ficam surpresas

Ficam curiosas.

Com estranheza.

Com preconceito

Acham incrível

Surpreendem\_se

Ficam surpresa

Evito comentar

Impressionadas

Achavam bacana

Ficam felizes

Com despeito.

Acham legal!

Normalmente.

Normalmente

Acha legal.

Elas gostam

acham lindo

Reagem bem

Perplexas.

que legal!

Com piadas

Espantadas

Com ironia

Assustadas

Muito bem!

Admiradas

Que legal

Estranham

Chocadas

Curiosas

Depende

Normal

Gostam

Você já esteve em alguma situação desconfortável por fazer pole dance?

Não

115 respostas

Vazio

16 respostas

Sim, no meu estágio. Nunca tive vergonha em falar que faço pole dance, mas sou uma pessoa reservada em relação a minha vida particular no meu ambiente de trabalho. Meu supervisor descobriu e contou para todos os pacientes (as idosas não julgaram, só ficaram preocupada com o fato de eu me machucar. Inclusive uma dizia que um dia estarei no circo de soleil, achei extremamente fofo). Mas, uma paciente que trabalhava em frente a clínica descobriu e um colega de trabalho, conseqüentemente, também descobriu e meu instagram tb. Nunca teve uma abordagem direta dele, mas a colega ficava soltando piadas do tipo: "ele fica louco com suas postagens", "ele ta louco para ser tratado por ti, receber massagem no aparelho dele". Simplesmente nojento e mais nojento ainda vir de uma mulher. Tirando o fato que é complicado se relacionar ou conhecer um cara completamente, pois assim que ele vê que vc faz pole já com o comentário que sou uma pessoa ferosa (tipo que??) Ou para eu dançar pra ele.

Antes de trabalhar somente com o pole eu tbm trabalhava como assistente contábil em uma empresa aqui de Curitiba, e certa vez meu chefe fez piadinha com pole dance, levando para conotação sensual/sexual mesmo sabendo que eu era atleta de competição da modalidade. Fiquei desconfortável na hora mas sempre fui muito firme com relação a isso e embora eu não tenha respondido, ele percebeu o comentário ridículo que fez e nunca mais repetiu o ocorrido. Outra situação ocorreu com minha irmã, na época ela recém tinha noivado, e eu era solteira. Ela não compareceu a inauguração do meu Studio com a desculpa de que teria gente

usando aquelas "roupinhas". Fui rever minhas postagens no Instagram pra tentar entender de que rroupinhas ela estava falando, só havia vídeos e fotos meus com shorts que cobriam totalmente a bunda ou calça. Fiquei sem entender de que rroupinhas ela se referia.

Estava acontecendo um evento chamado pole street e estávamos tirando algumas fotos, um senhor chegou e começou a perguntar como ganhávamos dinheiro com aquela modalidade, então minha instrutora respondeu que conseguia ganhar dinheiro, dando aulas e realizando workshops, então ele questionou, e quem é aluna, como ganha dinheiro, algumas outras alunas responderam que faziam por hobby e não para ganhar dinheiro, dessa maneira ele prosseguiu com outros assuntos até que ele começou a mencionar que surfava e que fazia stand-up, então nesse momento eu comecei a falar que o stand-up era uma modalidade bem interessante e divertida, e ele foi dando atenção no que eu estava falando, até que em determinado momento eu soltei a seguinte pergunta, como você aluno de stand-up ganha dinheiro fazendo isso, e ele ficou tão constrangido, que parou de fazer outras perguntas.

Já estive em varias. Eu comecei Pole quando era menor de idade, e desde o inicio da pratica eu já fui adicionada em diversos grupos pornográficos no instagram para venda de fotos, e isso começou comigo sendo menor de idade mesmo e praticando Pole esportivo. Eu também já passei pela experiência de estar em uma festa com algumas amigas que por acaso tinha uma barra de pole, eu subi nela pra fazer o scorpion apenas pra tirar foto, no momento em que eu desci e fui no banheiro dois meninos me cercaram na porta falando que eu tinha que dançar pra eles, sorte que minhas amigas vieram me ajudar. Fora a quantidade de "puta" que eu recebo no meu direct e "dança pra mim que eu te pago". Obs: eu não sei dançar porque a minha pratica é Pole pra esporte e não pra dança e isso esta bem claro no meu insta.

O meu psiquiatra havia me indicado um esporte. Quando comecei no pole, fiquei muito feliz e contei a ele durante a consulta. O comentário foi: Nossa! O seu marido deve estar adorando. E ele complementou a fala: Sabia que isso deixa a vagina mais forte? Eu disse a ele que o objetivo é o meu prazer e a minha saúde mental. Fico incomodada com algumas modalidades sensuais do pole, eu sinto como se estivéssemos, mais uma vez, na dedicação para conquistá-los, agrada-los ...me incomoda quando é dia de fazer combos e sempre rolam as músicas sensuais, pra ser sincera.

algumas vezes. acho que a que mais me feriu foi num dia que fui à padaria do bairro e tinha um grupo de meninos. eles começaram a falar de um jeito muito nojento sobre uma menina até eu perceber que era sobre quando falaram "pole dance". quando cheguei em casa, a

rodinha inteira tinha começado a me seguir no insta, a curtir minhas fotos e mandar dm. eu fiquei muito enojada pela forma que me trataram e excluí tudo. depois entendi que não era pelo pole nem por nada relacionado a mim e segui minha vida bem plena.

Sou jornalista e, durante uma entrevista na Câmara Municipal da minha cidade, um vereador falou coisas sugestivas e desnecessárias sobre eu fazer pole dance. Um tempo depois, se sentiu no direito de dizer pra outra pessoa muito próxima de mim que eu era uma "gostosinha", ato que tenho certeza que se sentiu confortável pra fazer pelo fato de me achar "uma puta qualquer" por fazer pole dance. Outro vereador da mesma cidade me adicionou no Facebook e curtiu todas as minhas fotos de pole dance.

Sim Fui comprar um conjunto de topinho e shorts quando disse para a vendedora para que queria bem curto. Ela disse que sabia q se tratava. Eu disse q legal. O que conhece. Ela disse aqlo de ficar trepando no pau de ponta cabeça Fiquei triste Mas rebati na mesma hora Vc ve o que a falta de informação faz com as pessoas Pole e a melhor coisa q existe Trabalha com nos que praticamos de dentro para fora alem de ser um ótimo esporte q nos permite ter condicionamento fisico

Lembro-me que participava de um grupo de mulheres cristãs no Facebook muitos anos atrás. Perguntei pra elas se a prática de pole dance seria adequada e aquelas mulheres fizeram uma briga tão desnecessária que eu me senti mal. Saí daquele grupo algum tempo depois pq eu não me sentia bem em estar com mulheres que falavam tanto sobre fé, Deus e afins e não tratavam direito as pessoas. Hoje sigo com a prática de pole e a consciência tranquila em saber que elas é que estavam erradas.

Sim, acho que como mulher ja passei por muita coisa que me deixou coagida, como uma mulher que faz pole ficou pior. Os tipos de comentários babacas, ja me mandaram mensagem no meu direct do instagram perguntando quanto era o programa, foi muito constrangedor pra mim, assim como diversos comentários q ja apaguei nas minhas postagens de homens que ficam enchendo o saco falando coisas sobre "dança pra mim", "nossa queria ter alguém que fizesse pole"... detalhe é q sou casada.

Sim, na faculdade (educação física) um professor de cinesiologia desdenhava do pole e teve que aceitar que o pole proporciona ganho de força e flexibilidade, pois numa aula prática ninguém conseguiu demonstrar um movimento simples de força e flexibilidade, a não ser eu

que faço poledance (que para ele não passava de uma dança)! Foi mui satisfatório ver ele reconhecer que o pole proporciona melhora nas capacidades físicas de força e flexibilidade!

Sim. Já me aconteceram muitas coisas, mas as mais marcantes foram em relacionamentos amorosos... Já tive namorado que quando não gostava de algo que eu postasse, simplesmente entrava nas minhas redes sociais e apagava minhas fotos e vídeos. Já tive namorado que me escondeu da família dele por mais de um ano. Já ouvi de familiares que eu assusto os homens e eu deveria ser mais "legal" com eles e ser mais razoável, se eu não quiser ficar sozinha.

Sim. Muitas vezes quando posto sobre ou posto vídeo/foto, recebo alguns comentários negativos de sobre isso ser "vulgar" pra mim. Uma certa vez um cara me mandou várias mensagens dizendo que queria falar comigo, e o que ele queria era saber "quanto era pra eu fazer um programa com ele". E agr pouco consigo começar a conversar com alguém pensando em ter um relacionamento, pq a maioria dos caras já pergunta logo quando vou dançar pra ele.

Já ocorreu de na minha academia, após pedir alguns exercícios direcionados para o fortalecimento pro pole, ouvir alguns homens comentando sobre como eu fazia strip tease, o q deixou a situação um pouco estranha. Eu resolvi me dirigir a eles dizendo q n era o caso mas fui ignorada, foi bem incômodo. No Instagram eu tento não postar nenhuma foto "muito sensual" mas sempre aparecem homens desconhecidos comentando.

Ano passado foi um dos piores anos da minha vida. Terminei um relacionamento de anos, perdi uma amiga querida, perdi meu pai, morava de aluguel e estava sem praticar pole. Me envolvi com um cara por 3 meses, quando ele foi terminar comigo uma das coisas que ele tacou na minha cara foi "você nunca dançou pole para mim" como se eu tivesse alguma obrigação de dançar pra ele, ainda mais em meio a tudo isso!!

Sim, ao postar uma foto no pole no Facebook, não vi curtida de uma certa amiga, do face e pessoal, um dia encontrei uma outra amiga comum a mim e àquela mas q não era minha amiga no face, e no meio de um monte de outros amigos chegou e me relatou que a fulana tinha mostrado minha foto me pendurando no pau para eles e dava gargalhadas, em tons sarcástico, nem liguei simplesmente exclui aquela fulana!

Uma pessoa que trabalhava comigo falou para todos os líderes homens da gerência que eu fazia pole no meio do expediente. E todos passaram a me olhar como uma dançarina e não

como uma profissional. Passaram a falar coisas que nunca dei abertura e tive que me posicionar fortemente para que eles entendessem que fazer pole dance não me incapacitar profissionalmente e não me torna um pedaço de carne.

Sim! Faço enfermagem, e meu professor veio conversar comigo, sobre eu postar os vídeos praticando pole, pois ele achava algo muito íntimo de ser postado! Minha resposta foi que ele como uma pessoa muito inteligente deveria abrir a mente dele e estudar um pouco sobre o pole esporte, antes de falar qualquer coisa, que quando agt se dar respeito é muito difícil alguém nos atingir

Uma familiar já tentou me diminuir como mulher por me expor tanto. Nas palavras dela, ela via mais minha bunda na internet do que meu rosto. Já estou acostumada com esse tipo de comentário. Também sou muito abordada no Instagram, alguns homens acham que o fato de eu fazer pole dá liberdade para eles fazerem comentários sobre meu corpo que me deixam desconfortável.

Um ex colega de trabalho falou que eu "gostava de subir no pau" qdo soube que eu fazia aulas de pole dance. Respondi que só subia nos que eram realmente grandes e ele ficou um pouco sem graça pela gargalhada dos demais. Achei extremamente rude a reação dele, pois não tínhamos intimidade nenhuma para que ele se sentisse confortável em falar uma groselha dessas.

Uma vez o marido de uma amiga perguntou ao meu namorado como era ter uma namorada pole dancer, no sentido de "vc deve ter muito ciume" ou de "deve dar trabalho", ele apenas respondeu "normal" e já mudou de assunto. Depois qdo me contou achamos totalmente desnecessária essa pergunta. Fora os homens que (qdo eu era solteira) me pediam pra dançar para eles.

Ao contar para meu pai que estava fazendo pole, ele me questionou "Está fazendo pra que isso?", com um tom de quem estava me cobrando, e realmente querendo saber o motivo pelo qual eu estava fazendo aula. Percebi que me questionou aquilo com preconceito. Foi bem complicado no começo, porém agora ele já entende, respeita, e sabe o quanto amo.

Meu ex marido (ex por isso e por outros motivos kkk) não gostava nem um pouco que eu fizesse pole. Quando nosso relacionamento já não tinha mais concerto, em uma discussão,

resolveu jogar na minha cara um monte de besteiras, e dentre todos os defeitos que ele achava que eu tinha disse que eu fazia aulas no pau de puta. □□□

Eu tenho muito peito, e em uma foto, o decote do top ficou mt profundo, mas era um move muito difícil e eu consegui fazer então quis postar em redes sociais, uma moça veio me falar pra não me expor daquele jeito, que meus peitos estavam pulando pra fora. Fiz maior textão sobre como não vou deixar de postar, e nunca deixei.

Me senti bastante desconfortável qdo um cara q estudou comigo há anos atras e eu nem tinha mto contato, me mandou direct meio q questionando eu fazer pole, que ele nunca esperaria isso de mim, a exposicao do corpo e tal. Como se eu tivesse q dar alguma satisfacao p ele. (como não o odiar os homens?google>pesquisar)

A familia do meu ex namorado, quando souberam ja falaram que nao fazia bem pra imagem da minha pessoa. Ate que levei todos pra ver uma apresentação, e algumas aulas e entenderam que nao era o que pensavam. Aquela imagem pre conceituada de que é uma dança para dançarinas de clubes noturnos ou strippers etc.

Sim. Falei que fazia e uma mulher na mesa falou que isso era coisa de puta. Placidamente convidei ela para conhecer o Studio e ela riu ... alguns meses depois estávamos novamente reunidos e a filha dela me disse "eu me apaixonei pelo pole tia" rsss o bom é que ela hoje já não acha que é coisa de puta

Não. As pessoas não ousariam me falar. E sou muito bem resolvida em tudo o que faço e pole é um esporte, eu sou fitness, adepta da vida saudável. Elas que lutem para ficar em forma, maravilhoso postar os videos, travar as pernas e não marcar a celulite. O que elas vão falar? Se estão gordas? Kkkkkkk

Durante tantos anos, já passei por muitas. Mas a que mais me constrangeu foi uma vez que fui me apresentar em uma festa, e uma das mulheres se sentiu no direito de passar a mao em mim enquanto eu dançava. Empurrei ela, e ela meio bebada caiu no chão. Parei a apresentação e fui embora.

Em certas situações ouço comentários desnecessários de pessoas aleatórias e pessoas próximas tb. Além disso tb é muito incômodo quando estou conversando com um homem e

ele começa a levar a conversa pra um lado sexual sem consentimento, oq acontece na maioria das vezes inclusive.

Eu estou muito orgulhosa em fazer Pole dance. Mas uma vez uma "amiga" viu as marcas roxas no meu braço e perguntou o que era, quando expliquei ela me disse que seria melhor dizer que estava apanhando do namorado, pois seria menos vergonhoso. Resumindo, acabou a amizade!

Sim. Quando falaram alto na sala dos professores e ficaram chamando o pole de "pau". "Ah, ela agarra no pau". Essas coisas. Levo na esportiva mas me incomoda e me posiciono quando estou disponível para argumentar. O olhar preconceituoso sobre o pole é revoltante demais.

Em algumas, já ouvi muitas coisas desconfortáveis, o "dança pra mim" é quase que automático quando um homem descobre que eu faço pole. Já ouvi reclamações de pessoas falando que eu fico muito exposta com as fotos de pole na rede social e isso me afetava bastante.

Hoje em dia, a divulgação é bem maior, os benefícios são bem vindos, então muitas pessoas reconhecem como uma atividade física completa. mas ainda tem quem acha que vc é solta demais... moderninha, e não respeitam. homens ainda maliciam... e mulheres criticam.

Tinha um rapaz que era personal training que dava em cima de mim quando viu uma foto minha no pole perguntou se eu era garota de programa e se eu cobrava pra fazer uma dancinha pra ele, eu o mandei pro inferno vai ser preconceituoso pra casa da mãe dele kkk

Fui abrir uma conta para o meu estúdio em um banco I, e a gerente perguntou: é só puta ou garota de programa que faz pole dance?! Fiquei muito chateada, mas ainda sim pela timidez, só respondi com educação e expliquei que pole é para todas as pessoas

Sim. Julgamentos preconceituosos, principalmente das mulheres. Homens também julgam e muitos se acham justificados para fazer comentários maldosos e de assédio, mas se parar para pensar, as mulheres demonstram mais claramente o preconceito.

Sim. Já tive homens que vieram oferecer obscenidades após saber que pratico pole. Já perdi uma oportunidade de emprego porque viram no meu Instagram que eu praticava pole (e olha que eu só faço esportivo, não me aprofundo nada no exótico).

Como não comento tão abertamente com pessoas que sei que possivelmente serão preconceituosas, nunca ocorreu nada desagradável diretamente comigo. Mas sei de vários casos do estúdio que frequento de preconceito no trabalho, na família etc.

Quando eu era aluna minha instrutora dava oportunidade para umas é outra não eu fui uma delas mais fui atrás do meu sonho tenho muito orgulho das minhas conquistas quando ela souber que eu mim formei em instrutora .ficou sem graça.

Uma vez fui num angiologista e falei pra ele que no momento era a única atividade que eu praticava. Ele em tom bem irônico disse: Vc com esse peso todo duvido que consiga subir na barra. Fica mto mais bonito uma magrinha fazendo.

Infelizmente sim. Principalmente comentários de homens por exemplo “em qual puteiro você tá trabalhando” “postando foto assim daqui a pouco tá pedindo respeito” “dança pra mim “tá igual a uma puta se esfregando nessa barra”

Só me senti desconfortável com relação aos comentários de quando eu contava que fazia pole e insegurança de postar nas redes sociais o pole exótico por conta das pessoas não entenderem que é uma dança como qualquer outra

Ja sim na faculdade de enfermagem professores falavam q eu só queria saber de dançar usaram isso até na hora de avaliar o meu tcc, amigos falando q eu não servia para ser enfermeira porque eu fazia pole dance.

Sim, após publicar uma foto praticando fui abordada pedindo para "dançar pessoalmente" pro indivíduo. Ao negar recebi a seguinte resposta "mas não é pra fins sexuais que você faz isso (praticar pole)?"

Já ouvi que eu gosto de segurar no pau e eu respondo que gosto mesmo. Já falaram que meu marido deve adorar que eu danço pra ele e eu respondo que não dá tempo porque eu chego muito cansada da boate.

Na escola do meu filho, tive q deixar ele mais cedo pq a aula de pole tinha começado... quando disse a diretora q era para eu ir para aula de pole dance ela olhou com uma cara de negação para mim.

Sim, posteí um vídeo no Instagram e recebi de uma pessoa que mal conheço “dança pra mim” , achei extremamente ofensivo. Não danço para ninguém, apenas para mim, para o meu bem estar e pq eu amo.

Sim, em uma confraternização da escola, uma colega ficou falando a todo momento que eu gostava de ficar trepando no pau e que era pra eu fazer um show pra todo ver ali mesmo na confraternização

Sim, normalmente acontece com homens. Perguntam se eu danço pro meu namorado, se ele deixa, se eu sou safada, que eu me exponho demais, se eu cobro pra fazer show, se eu faço show particular.

Sim várias ,minha cidade é pequena povo aqui não busca conhecimento ,grande maioria achou q tinha virado Stripper, namorado se afastou de mim.Familia dele achava um absurdo eu no Pole.

Sim. Já fui recriminada pelo meu pai por ser, segundo ele, uma dança de "menina da vida". E já recebi olhares/cantadas de homens totalmente nojentas após contar que sou pole dancer.

Em determinado contexto, um professor do ensino médio falou na frente da sala inteira durante uma comemoração que "só faltava um poste pra eu dançar". Fiquei super incomodada

Toda vez que conheço um homem ele tem que falar uma gracinha, eu corto e não dou ideia, não me desgasto com essa gente. Pedir "dança pra mim" também é um clássico, né?

Sempre tem uns olhares como se vc fosse prostituta , ou algum comentário descensario como se a pessoa que faz pole tivesse que fazer obrigatoriamente dança sensual .

there was a pole at one of the corporate parties and i was asked to show something, the video went viral in all departments, neither good, nor bad, just an experience

Até então não tive muitas, só li uma vez dizendo que "o homem que ficar contigo vai ter sorte" e a minha(nossa) vontade de fazer pole não é para o outro, é pra mim.

Não completamente desconfortável, mas em apps de namoro costumo esconder o que faço (sou professora de pole) pois gera comentários desnecessários de conteúdo sexual

Até hoje não passei por momentos desagradáveis e de preconceito por praticar pole dance, sempre quando falo as pessoas mostram admiração e querem mais informações.

No pole não, mas já tive em relação ao pole, das pessoas me perguntarem se a barra me aguenta mesmo, como que eu uma mulher gorda consegue fazer isso e por aí vai.

Sim. Meu Instagram é repleto de fotos de pole dance. Diversas vezes já fui "avisada" que isso poderia atrapalhar minha vida profissional e que era muita exposição

Sim. Um ensaio fotográfico no arpoador, em pleno feriado. Praia lotada... até homens se masturbando por baixo da roupa foi possível perceber. Mto constrangedor.

Quando digo que faço pole dance, as pessoas geralmente ficam assustadas e logo acham que quero virar uma stripper, dizem que não tem necessidade de fazer, etc.

Só ouço alguns comentários: homens sem noção que só veem o corpo e não o corpo como instrumento da dança e algumas mulheres que falam que exhibe muito o corpo

Já ouvi alguns comentários bem machistas e preconceituosos sobre a prática, mas sempre elucidado a pessoa sobre o quanto está sendo ignorante pensando assim.

Ao postar uns vídeos de split, alguns homens que eu conheço em comum com o marido de uma prima comentaram com ele. Eu fiquei bem brava e desfiz a amizade.

When I was obese I wanted to start but never felt comfortable. I only started when I reached a healthy weight. Now I gained some back but I still feel ok.

Ah, comentário de homem nas fotos, cara que nunca nem falava comigo. O pior era vindo de um parente. Ele elogiava, mas notei que era num tom sexual.

Sim, estávamos apresentando o pole no aniversário da cidade e um cara veio e falou "se eu colocar 50 reais lá em cima, e você pegar é seu" ranço

Poucos momentos de assédio por conta de fotos. Dei muita sorte nesse aspecto, pq minha bolha é bem privilegiada e minha família não é conservadora.

Em uma publicação, no Instagram, onde eu postei uma movimentação novo que tinha aprendido e alguns caras vieram no direct falar um monte de gracinhas

Com relação a pessoas que não estão no meio sim, principalmente homens, homens acham que fazemos tudo pra agradar eles e satisfazer seus desejos.

Minha mãe comentou com um Padre amigo da família que eu fazia pole dance e ele me olhou com julgamento. Me senti revoltada com o olhar dele.

Ja sim, na família do meu esposo, dizem que é coisa de puta. Antes meu esposo não gostava, hj ele nem liga, tira minhas fotos e me incentiva.

Alguns olham com outros olhos, mas percebem o esforço, as competições, e mudam o ponto de vista. Por exemplo, minha família me apoia muito.

Ainda ã, mas já vi relatos de meninas que postam as fotos de homens chamando elas no privado e tratando como se fossem garotas de programa

Uma vez postei uma foto no inst, pessoas do meu trabalho perguntavam se havia necessidade de usar aquelas roupas, achei bem desnecessário

Já teve gente que me perguntou se eu dançava para meu namorado, se ele deixava eu postar foto sensual, que era ridículo eu me expor tanto

Uma aluna substituiu a professora e não tinha metodologia, nem entendia que cada corpo tem uma questão. Chorei de tamanha frustração..

Sim. Sempre vem aquela piadinha “você sobe no pau “, “dança pra mim”, “vc não tem vergonha de ficar tão exposta “ e coisas do gênero.

Desconfortável não, a aula sempre é um ambiente tranquilo e agradável. Com os outros procuro não comentar e não posto muitas fotos!

Graças a Deus não tive. E quando surgem um ou outro comentário, sigo não dando bola ou já corrijo na hora. Aí a conversa nem evolui

Uma vez fazendo pole street no carnaval sofri um ataque honorífico em que espirraram álcool no meu olho e me chamaram de viadinho.

Sim, em um momento um moço me chamou e pediu pra dançar pra ele, expliquei que não era assim que funcionava, acho que entendeu.

A única coisa são alguns homens que são inconveniente e acham que pole é sensualidade aí já coloco no lugar dele e tudo certo

De convidar uma amiga e ela dizer não, pois comentando com o namorado, ele disse que não era coisa de mulher "decente" fazer.

Sim, perguntaram se eu já havia dançado pra meu marido. E eu sempre explico que pole dance é um esporte e não só uma dança.

Sim, o desconforto é relacionado a cultura já enrustida em nossa sociedade que rotula a prática com o sendo algo vulgar.

Eu contei que fazia pole e já me perguntaram quando eu iria dançar pra pessoa, quanto cobrava para fazer striptease e tal

Sim, a prática do pole deixam hematomas, e já fiquei tão roxa que alguém veio me perguntar se estava sofrendo violência

Não.. nunca passei por nenhuma situação de desconforto! me pedem pra dançar.. mas não me sinto ofendida por isso ...

Sim, uma vez mandaram um vídeo em um motel onde tinha uma barra, me chamando pelo simples fato de eu fazer o pole

Já estive, mas como disse anteriormente, levanto a cabeça e saio por cima dessas situações. Aprendi a ser assim.

No geral, pessoas associam a práticas sexuais. Porém explico o que faço e não ligo muito pro que os outros falam

Só uma vez, uma prima minha disse que o homem que ficasse comigo seria sortudo por eu estar fazendo pole dance.

Sim. Recebo mensagens obscenas de homens pelo Instagram. Video deles se masturbando, convites para viagens...

Em geral o pior são os homens heterossexuais que pedem dança, e que acham que porque você dança sensual, você não merece respeito..

Falar para um cara que eu fazia pole e ele de forma grosseira disse que eu era obrigada a dançar para ele.

Já aconteceu mais de uma vez de homens passarem na rua e ficarem espiando a aula pela janela do estúdio

Sim. Sempre que posto vídeos ou fotos, aparece algum homem inconveniente falando para "dançar" para ele...

Acho que por eu ser casada e ficar na linha fitness nunca tive problemas nem situações desconfortáveis.

Já senti algumas "amigas" que tinham inveja ou sei lá o que quanto as minhas fotos de pole que eu posto

Sim, vários amigos me recomendaram a não contar para outros porque iriam se "aproximar" de mim só por isso.

Sim quando contei para minha tia ela me olhou com cara de espanto já achando que eu estava dançando na noite

Sim. Já fui julgada de ser "fácil demais" "piranha" "muita exposição" só por praticar esse esporte

Sim, já me perguntaram se eu era garota de programa, expliquei que fazer pole, não significa isso.

Sim... uma vez um cara foi super inconveniente no Messenger mas eu dei um block e tudo resolvido

Detesto qnd dizem " ela gosta de trepar no pau, ou se pendurar" , tratam com falta de respeito.

As vezes recebo umas mensagens de homens que nao conheço no Instagram, mas simplesmente ignoro

Meu namorado mostrou minha foto no pole pra família,perguntaram se eu faço programa. Kkkkk

Sim, quando os colegas descobriram num local de trabalho. Mas a chefia não deu importância.

Sim. Já fui chamada de puta/prostituta, me mandaram nudes após eu postar foto de pole dance

Evito falar sobre, não é segredo, mas se tocar no assunto vira centro de roda de conversa.

Tenho pouco tempo de pole, ainda não tive esse tipo de experiência ruim (graças a Deus RS)

Algumas pessoas fazem elogios e tom de crítica. E geralmente são mulheres, infelizmente.

Sim. Colegas de trabalho convidando para "dançar pra eles", achando que sou stripper, etc

Um marido de uma amiga veio comentar sobre um vídeo que postei de uma forma meio pesada

Sim, quando me perguntam com uma cara de deboche do pq dançar essa “dança de stripper”

Infelizmente sempre com homens. Ouvindo comentários desconfortáveis e preconceituosos.

Já surgiram boatos no trabalho que eu estava fazendo programa por praticar pole dance

A amiga da minha filha comentou na escola q ela( minha filha) ia dançar para os gurus

Não, só me sinto insegura ao falar da atividade para homens e/ou pessoas mais velhas.

Frase em tom de desdém "pode pindurar, só não pode empinar a bundinha" eu já ouvi.

Não estive não, fora macho idiota pedindo pra dançar pra ele, mas isso eu bloqueio

Sim, homens falam pra eu dançar pra eles, so que deixo mto claro que faço para mim

SIM, das pessoas acharem que tem liberdades que não tem só por conta da atividade

Comentei que praticava pole é uma colega perguntou se eu era garota de programa.

Sim, principalmente no trabalho, muitos comentários inadequados e sexualizados.

Acho que por ser super recente ainda não tive contato com esse tipo de situação

Sim, de falarem que eu so fazia pra ficar me mostrando pros machos no facebook

Sim . As pessoas acham que não Trabalho que vivo me divertindo dançando a toa .

Nunca, mas também minhas redes sociais são de amigos que eu realmente conheço.

Não. Meus pais apenas não gostavam de falar poledance, falavam aula de dança.

Com comentários idiotas, dos homens....exemplo: Quando vai dançar para mim ?

Não. Eu vejo que as pessoas se sentem desconfortáveis mas eu não me importo.

Até agora só um nude não solicitado no direct. Resolvi bloqueando o cidadão.

Sim, em que julgam o fato de eu usar roupas curtas, e mostro muito o corpo.

Nunca tive situações desconfortáveis, as pessoas tem me respeitado sempre.

Um amigo do trabalho disse que era coisa de boate, foi muito constrangedor

Sim. De um homem casado vir me mandar mensagem pedindo pra dançar pra ele.

Uma vez uma colega disse que parecia uma quenga por gostar de rodar no pau

Nunca estive em uma situação desconfortável, tirando a dor das travas kkk

Creio que a maioria já ouviu isso: nossa, quando você vai dançar pra mim?

Já, mas aprendi a lidar com tudo e ignoro quando é algo que não gosto.

Geralmente sempre por homem acabo fazendo mais em casa por vídeo aulas

Sim já aconteceu de pessoas me falar que ia pagar para me ver dançando

Já fui cantada por fazer Pole... muitos n entendem q Pole eh esporte

Só homens sendo babacas usando isso para me medir, ou encher o saco.

Tranquilo. Porém, as pessoas pensam que vc está sempre virou streper

Meus sogros não aceitam muito bem, sentem vergonha por eu fazer pole

As pessoas querem que vc demosntre que sabe em qualquer poste ☐

sim, qdo as pessoas perguntam se é aquela dança das boates....

Só converso com pessoas que amo, não falo a respeito com todos

Pedir para dançar, ou perguntar se faço a dança das strippers.

Ja me perguntaram se eu trabalhava em boate e se era stripper

Por várias vezes pediram para "dançar", fazer um "showzinho"

Sempre falam que é sensual demais e que é muita exposição

Não liguei, mas escutei comentários comparando com streepers

Geralmente qdo posto foto nas mídias sociais levo cantadas.

Homens que objetificar o corpo e comentam nas redes sociais

Já fui sexualizada em alguns dates ao falar que fazia pole

Postei um story no Facebook e fui chamada de vagabunda ☐

Com homens . Geralmente pra eles p pole ta ligado a sexo

Eu, não. Mas o meu marido, sim. Foi "zuado" pelos amigos.

Sim. Ate hoje recebo convites para trabalhar em boate

Sim. No começo o pessoal achava q era tipo stripper

muuuitos comentários repugnantes nas redes sociais

Olhares e comentários do tipo: faz strip no pole

Passei sim, com uma visão religiosa de uma amiga

Só me sinto desconfortável para contar a homens.

Sim por preconceito, mas me sai bem na resposta

Só a chatice de escutar: Vc dança pra mim??? Rs

Não permito que falem muito ...sou bem taxativa

Sim. Fui chamada de puta por algumas alunas.

Macho escroto querendo dancinha... afe...

Não aguento mais escutar "dança pra mim"

Sim preconceito com o tamanho das roupas

Sim, sempre associam com prostituição

Não. Apenas alguns comentários idiotas

Meu namorado com ciúmes das fotos.

Alguns comentários desnecessários

Eu não consegui fazer o movimento

Meu ex marido surtava de ciúmes

Sempre. Sempre tem uma piadinha

Homens dando encima. “Normal.”

Julgar como segunda profissão

Alguns homens já assediaram.

Assédio do meu ex cunhado

Já, mas ã sei bola.

Preconceito

Prejudicado

Sim..

Quando você demonstrou interesse pelo pole dance, o que sua família achou? (incluindo pais, tios, avós, filhos, etc)

Apoiaram

19 respostas

Normal

7 respostas

Acharam legal

3 respostas

Estranho

3 respostas

Nada

5 respostas

Acharam interessante.

2 respostas

Incentivaram

2 respostas

Quando falei que queria fazer pole dance, falei em tom de piada (pura ignorância minha, mas eu apenas tinha 17 anos) para minha mãe. Ela apenas respondeu um: Pq não? Com meu pai foi um pouco complicado, então quase fiz uma apresentação de power point para convencê-lo falando dos benefícios. Minha irmã curtiu a ideia e entrou primeiro, eu ainda tava relutante, mas depois eu entrei e não sai mais. A família por parte de pai não sabe, pois são bem conservadores. Por parte de mãe, sabem e eles são bem tranquilos em relação a isso.

Meu pai (em memória), gostava de ver as fotos e ficava contente. Meu marido gostou de me ver fazendo algo que gosto... No início, foi relutante com as fotos .. mas, me impus e ele me apoia. Tive que trancar o pole para concluir o mestrado e ele falou: " não tranca não, te faz bem". Achei isso muito bacana. São 14 anos de casamento e essa parceria é fundamental. Já até dancei para ele no pole que tenho em casa.

Meus pais ficaram curiosos e adoraram ver o quanto eu me sinto feliz. Uma prima me disse ter vontade de fazer, mas que não há academia perto da casa dela ( Marechal Hermes), mas pelo objetivo de agradar homens . Os demais, não comentaram, ficam com os seus preconceitos e sua forma oprimida e opressora de levar a vida rsrsr Maneira da qual busco me libertar todos os meus dias.

Minha mãe sempre apoiou, inclusive comprava shorts curtos quando encontrava. Meu pai tinha medo de eu me machucar, mas sempre apoiou, sempre me manda vídeos de pessoas se apresentando, quando recebe no Whatsapp. Minha irmã já foi mais conservadora, sempre falou que acha muito chato, e ficava fazendo comentários chatos que estou comprando muitas roupas e que são curtas.

Bem, meu interesse pelo pole sempre foi esportivo e quando mostrei pra minha mãe o que eu queria ela permitiu, eu tinha meu empreguinho e paguei minhas aulas, e ela não empacou pq viu que não era nada vulgar e até criança fazia. Todos me apoiaram quando começaram a ver oq realmente o pole era, dentro da minha modalidade esportiva.

Minha mãe amou, disse que era lindo e ela ama até hoje, curte e comenta minhas fotos e tem muito orgulho de contar para as pessoas que eu dou aula de pole dance. Meu pai tbm gosta muito, nunca criticou e sempre apoiou. Nunca tive problemas com minha família em relação a isso (tios, tias, primos...)

Meus pais no começo ficaram curiosos pois só conheciam a vertente sensual, mas qnd mostrei a qual prática, que é mais ligada a fitness eles ficaram mais tranquilos ( acho que estavam preocupados com o julgamento dos outros), mas acham um esporte perigoso.

Minha família (mãe) e namorado na época apenas se preocuparam se o local era uma escola de dança "direita" e não um prostíbulo ou algo do gênero. Acredito que imaginaram que o lugar seria uma forma de "recrutar" meninas para serem prostitutas.

Quando comentei com minha família eles mais riram do que qualquer coisa. Mas mais porque na minha vida familiar não tenho o nível de exposição e exibicionismo que é natural da prática de pole, então foi um contraste engraçado para eles.

Sai de casa muito cedo, então no caso seria meu namorado e meus irmãos. Só me perguntam se me faz bem e que se faz bem pra eu ir em frente. Porém se um dia eu falar disso pra minha mãe, dirá que não tenho jeito e que sou puta.

Minha mãe ficou meio intrigada no começo, até pq não era um esporte que tem a visibilidade que tem hoje. Hoje em dia ela super me apoia, pois viu que a maioria dos comentários sobre essa prática vem de uma sociedade machista

Eu já achava espetacular desde quando vi sobre algo na tv, e certo dia fui pesquisar aonde teria aulas, e fui lá e fiz a matrícula, ã perguntei ou pedi permissão aos familiares, mas nunca foram contra acham o máximo.

Meus pais ficaram um pouco apreensivos no começo por não achar ser coisa "de mulher decente" (mas hoje em dia eles acham lindo, e meu pai só fica preocupado de eu me machucar hahaha), e meu namorado deu o maior apoio!

Minha mãe quis ver como era a aula e ficou feliz em saber que tinham varias meninas de biotipo diferentes. Meu pai diz que a fisioterapeuta dele fala que é um exercício muito bom pro corpo e pra desenvolver músculos.

Minha mãe adorou, meu pai no início achou estranho, mas mostrei para ele que não é o que as pessoas acham e agora ele gosta da ideia. Familiares próximos adoram ver vídeos. Não tive problemas com familiares próximos.

Minha irmã e meu cunhado adoraram, minha mãe ficou preocupada com os roxos mas depois ela adorava ver minhas fotos nas aulas; meu pai me deu uma bronca no começo mas depois ele me ajudou a comprar as roupas de pole ♥

Fiquei até surpresa com a reação dos meus avós (moro com eles), achei que eles achariam que era algo vulgar, mas pelo contrário! Sempre que eu mostrava a foto de um move novo que aprendi eles super me incentivavam

Depois de mostrar uns vídeos e fotos para que as pessoas entendam o que é o pole, todos acharam lindo e me apoiam até hoje. Só o idiotão mau amado do meu ex que não gostava, mas ele não gostava de nada mesmo kkkk

Demorei muito para demonstrar para minha mãe, com medo do que ela iria pensar. Sempre foi muito preconceituosa com certas coisas. Mas me surpreendi com a reação dela, ela me apoiou e achou bem interessante!

Na época éramos só eu e meu marido, ele foi meu maior incentivador e inclusive foi ele que me levou pro estúdio para me informar etc. Eu estava com vergonha e preguiça... ele me ajudou superar tudo isso!

Minha mãe ficou com o pé atrás, mas quando foi na aula e viu como era, aceitou tranquilamente. Meu pai precisou ver minha primeira apresentação pra ter certeza que eu não ia arrancar a roupa no meio dela.

Sempre tive uma relação boa com meus familiares próximos então fui apoiada, mas meu pai demorou um pouquinho pra aceitar. Ele nunca falava nada, mas também fingia que eu não fazia hahaha

No começo minha família não gostou muito pois acharam que era só rebolar mas depois que viram os movimentos e as dificuldades viram que as coisas que passam nos filmes vai muito além

Meus pais acharam um pouco estranho, um leve preconceito. Mas quando viram como era ficaram impressionados e sempre me apoiaram, meus pais, meu marido, meus filhos, cunhada, amigos.

Minha mãe teve reação bem preconceituosa, estigmatizando muito a atividade como algo vulgar, e a mim mesma também. Já meu pai, achou legal eu estar engajada com uma atividade física

Minha mãe e irmã - extremamente religiosas - disseram que era uma exposição do meu corpo que era "contra os propósitos de Deus". Hoje me apoiam, porque viram que não é nada demais.

Alguns tios e primos me xingaram pelas costas, pois eu tinha somente 14 anos ( 2012), mas eu já trabalhava e ia pagar sozinha, então foi 100% indiferente pra mim esses comentários.

Tive total apoio do marido e familiares, mas venho de uma criação nada reacionária e acredito ser minoria. Pois escuta de amigas que. São julgadas diariamente por seus familiares.

Sou casada, meu marido é professor de educação física/ personal! Ele super apoiou ! Já as outras pessoas eu nem fiz questão de saber, o que eles pensam ao meu ver não importa.

Minha mãe não concordou, por achar que se trata de uma "arte feia" e não comenta com outras pessoas sobre a minha prática. Mas atualmente, meus familiares já se acostumaram

Preconceito e julgamentos na maior parte da família. Os mais próximos são neutros, como meu marido, por exemplo, que não desaprova, mas as vezes se sente pouco confortável

Minha família sempre me considerou a "louca da família" mas na época já morava sozinha então nem falaram nada. Quando viram o meu desenvolvimento passaram a respeitar mais

Meu marido amou (oba! Ela vai dançar pra mim) e odiou (meus amigos vão saber que minha mulher faz pole) kkkk minhas filhas e minha mãe amaram rsss o resto é resto.

Minha filha me convidou pra fazer uma aula experimental, confesso que fui com um pouco de preconceito, mais fui e adorei. Por fim aceitaram de boa, e me apoiaram.

Meus pais sempre me respeitaram muito em relação ao pole, desde o início. Quando comecei a experimentar o exótico minha mãe achou meio exagerado, mas respeitou.

Na vdd não falaram nada, meu pai até me elogia pelo os movimentos kkk minha mãe acha engraçado... Ela diz que é estranho alguém dançar assim na vara kkkk

Um certo preconceito pelos meus pais, porque sempre quando ouviam a palavra pole dance, a primeira referência era algo relacionado a garota de programa.

Minha mãe ficou animada, meu irmão tbm, minha família no geral teve uma reação positiva, inclusive uma de minhas primas está interessada em fazer tbm.

Meu pai achou legal (ele tinha visto uma matéria na televisão falando bem rs) e minha mãe aceitou também mas no começo tinha um pouco de preconceito.

Então, só devo satisfação para meu esposo e filhos, meu esposo foi o meu maior incentivador. Meu filho mais velho até gosta e comenta com os amigos.

A maioria apoiou, meus pais ficam com medo, acham que é um pouco perigoso. Mas fora isso, apoiam totalmente. Sempre pedem pra ver as fotos e vídeos.

Como eu expliquei que seria para melhorar meu desempenho físico e sair do sedentarismo acharam ótimo, Até minha mãe fez uma aula experimenta kkk

Nunca dei brecha para que outros que não meus filhos, dessem opiniões. Meus filhos amam que faço pole, inclusive minha filhinha faz cmg.

minha mãe me deu apoio, o restante da família soube muito tempo depois e ninguém falou nada, pelo menos não chegou as meus ouvidos.

A maioria com preconceito só depois de ver como e de verdade e q não e estriper que estou fazendo que alguns começaram achar legal

Não gostaram muito por terem aquele pré-conceito que pole é "coisa de puta", mas mostrei que é um esporte que vai muitoooooo além

Meus pais me apoiaram, mas sei que outras pessoas da família não aceitam a prática por possuírem pensamentos muito tradicionais.

Minha mãe ficou preocupada por causa dos roxos, pois minha pele ficava muito marcada. Hoje em dia ela acha muito legal e apoia.

Não comentaram nada. Não dou vazão para esse tipo de comentário, são escolhas minhas e não sou tão próxima da minha família.

Depois de muito tempo estão começando a me criticar menos, mas ainda sim existem críticas, até em "formato de brincadeira".

Não achou nada, não dou liberdade pra opinar sobre minha vida e minha mãe achou bem legal e até chegou a fazer umas aulas.

No início eles estranharam um pouco, perguntaram o porquê de eu querer fazer pole dance, mas aceitaram e me apoiaram muito.

Minha família não tem muito contato comigo pra influenciar em algo, mas os meus amigos mais próximos me incentivaram muito.

Meu ex marido achou q queria ter amante . Com o tempo foi se conformando levei até minha filha q na época tinha 5 anos

Os mais velhos, invenção de moda. Os mais jovens, curiosidade. Hoje em dia, acredito que entenderam que faz parte de mim.

Disseram que eu era doida. Mas não pela prática, e sim porque eles não entendem como que conseguimos fazer os movies rs

Não tive muitos comentários, fazia tecido antes então falava coisas como "aah os horários/preços são mais convenientes"

Meus pais irmã super apoiaram, para o resto da família só ficaram sabendo após minhas postagens de fotos e vídeos kkkk

Todos acharam super legal, meus pais adoram ver meus vídeos e já me viram dançando em casa também pois tenho a barra

Minha mãe apoiou, me deu o 1o pacote de aulas, meu namorado sempre gostou, meu pai apoia, minha filha já fez aula tb

Meu marido foi quem mais me incentivou, meu irmão denunciava minhas postagens kkk mas todos da minha família gostam

Eu tenho o privilégio de ter uma família muito acolhedora que me apoia nas minhas decisões, então foi bem positiva.

A maior parte da minha família achou incrível e super legal, minha avó perguntou se eu não podia fazer de calça.

De início nada, mas quando os roxos apareceram. Daí a dúvida era se de fato era pole ou meu namorado me batendo.

Minha mãe acha que é coisa de vagabunda, não conto para o meu pai pois sei que ele reagirá muito mal também.

Minha mãe amou, ficou admirada e deixou eu montar um cantinho do pole na nossa casa. Meu pai me recriminou.

Minha filha apoio e quis fazer tbm. Marido ignorou e tira sarro. Restante não fiz questão de contar...

Se espantaram, acharam que era besteira. Mas quando viram fotos e vídeos acharam difícil e hoje admiram.

A maioria das pessoas achou diferente, sem informação e com vaga referência do pole ser ligado a boates.

Sabia que era esporte eu já fazia desde pequena, ginástica olímpica, minha família via da mesma forma

Normal, eu sempre dancei e malhei. Nossa tinha quer ser. Como vc descobriu isso? Mas foi bem de boa...

Foi super tranquilo. Até minha falecida avó que tinha 92 anos gostou quando mostrei as fotos pra ela.

Engraçado. Quando comecei e eles perceberam do que se trata a atividade, passaram a dar muita força.

Por incrível que pareça todos que apoiaram, até a parte da família extremamente religiosa me apoiou

Minha mãe tinha medo que eu fosse me machucar ao cair da barra kkk mas em geral não tive problemas

meus pais acham incrível, mas algumas pessoas criticaram bastante mesmo ninguém dando importância

Todo mundo achou legal. Minha irmã começou a fazer depois de mim e agora minha filha faz comigo.

Estranharam no começo, pq nunca tinham ouvido falar sobre hahahha, mas hj em dia td mundo curte

Não acharam nada. Gostam que eu faça algum tipo de atividade física, independente do que seja.

99% não apoiou, até hoje não apoia e me julga, e 1% me aceita, esse 1% é só o que preciso.rsrs

minha mae amou, ate quis fazer mas nao levou pra frente, pro resto das pessoas foi indiferente

Minha mae não gostou muito, mas nunca impediu. Hoje ela já não se importa, já compreende.

Minha família toda apoiou e pede para ver fotos, vídeos, só meus sogros que não curtem .

Acharam uma prática bem atípica, mas não fizeram nenhum comentário negativo sobre isso.

No início não acharam que ia continuar, mas depois viram que eh gosto e dão super apoio

Acharam diferente/interessante, mas não se surpreenderam por ser algo vindo de mim rs

Minha mãe achou super legal e fez quase um ano junto comigo!! Todo mundo me incentiva

Meu pai apesar de super machista nunca falou nada, minha mae nao gostava dos roxos.

Sou casada e meu marido me deu muito apoio, aliás ele foi e é o meu maior apoiador.

Minha mãe desaprova até hoje, meu pai não se importa até gosta de comentar sobre.

minha filha faz no mesmo estúdio somos incentivadas por todos da família e amigos

Minha familia é um amor, apoiaram. Meu marido me apoia em qualquer doidera também

Apoio total. Minha mãe e esposo que se revezavam para deixar e buscar nas aulas

Minha mãe me apoiou. Os demais membros da família nunca foram de comentar nada.

Marido tranquilo, filho também, mãe olhou como se eu estivesse me prostituindo  
Os pais aceitaram. Tive uns tios que não gostaram inicialmente mas já aceitaram.  
Eu nunca pedi a opinião de ninguém, mas sei que alguns apoiaram e outros não.  
Só convivo com minha mãe, achei que ela iria relutar, mas ela super me apoiou  
Meus pais acharam incrível, já meus parentes fizeram piadas, até hoje na vdd.  
Uns perguntaram o que era isso, outros ficaram surpresos e poucos elogiaram.  
Meus avós não entenderam muito bem o que era, mas a minha família reagiu bem  
Meu pai foi o único que falou piadinha mas eu cortei em dois instantes kkkk  
Só sei da reação dos meus pais. Eles não se importam, nunca falaram sobre.  
Ficaram meio preocupados por conta das acrobacias, mas de resto gostaram.  
Minha mãe não gostou muito. Indiferente para as outras pessoas da família  
Sempre fui ligada a Ginástica Rítmica e artística, então foi tranquilo.  
Minha mãe achou desnecessário, minha filha amou e o restante não opinou  
não dou muito ouvidos, e não abro espaço para esse tipo de comentário.  
Todos apoiaram meu pai achou ótimo e q seria um exercício bom pra mim.  
Minha mãe ficou preocupada com os roxos, mas nunca ninguém me julgou.  
Meus filhos foram contra brigaram muito, mas aceitaram um ano depois .  
Pais tranquilos. Avós reagiram com surpresa mas nunca me repreenderam  
Ninguém quis me peibir mas até hoje vejo que incomoda um pouco eles  
acharam meio estranho e de muita exposição. mas depois acostumaram  
Meu pai não aceita até hoje, o resto se não aceitar Eu nem ligo  
Meu pai foi totalmente contra, mas hj ele sabe o bem que me faz  
Meu marido e filhos gostaram... O restante pensam q é maluquice  
Meus pais aceitaram mas tenho uns parentes que até hj confundem

Super apoiaram, inclusive minha mãe e meu marido fazem cmg. □

Meus pais vão em minhas apresentações e nunca falaram nada kk

A maioria ainda ã sabe, não tenho o pq falar e não me importo

Algumas pessoas acham que pole é só para dançarinas de boate.

Desconfiados no início, mas aceitaram numa boa posteriormente

Meu pai achou legal, minha mãe falou que era coisa de "puta"

Acharam o máximo mas achavam que eu não seria capaz de fazer

Criticaram, minha mãe ficou preocupado com o que iriam falar

Minha família não estranhou, tenho uma barra na minha sala.

Acharam que é uma atividade perigosa, que eu podia cair sim

Meus pais não sabem. Meus filhos adolescentes acham normal.

they are fine, i don't think they have an opinion about it)

Minha mãe não gostou, meu esposo disse "se você gosta faz"

Adoraram e me apoiaram justamente pra sair do sedentarismo

Acharam que era coisa de prostituta mas depois entenderam

País um pouco desconfortáveis, mas estão aceitando melhor

Minha família me apoiou. Sou privilegiada nesse aspecto.

Não sabiam ao certo do que se tratava, então foi neutro.

Minha mãe acha vulgar o pole sensual e as roupas curtas

Eles não sabiam, só souberam quando comecei a lecionar

Alguns ficaram meio esquisito no começo mas não liguei

No começo todos acharam estranho, mas depois aceitaram

Demorei pra contar, mas no fim eles gostaram e admiram

Ficaram so com medo pelos movimentos, medo pela queda

Me deram total incentivo pra fazer, sempre me apoiam.  
Acharam o máximo. Iam ver minhas apresentações e tudo  
Meu irmão incentivou muito. Minha mae achou terrível.  
Todos acham legal, elogiam. Minha mãe acha perigoso.  
Não falaram nada. Minha mãe hoje em dia também faz.  
Acharam maluca por virar de cabeça pra baixo, kkkkkk  
De início acharam estranho, mas depois foi natural  
A maioria me apoiou mas um irmão não gostou muito!  
Terminei um relacionamento por conta desta escolha  
Incrível. Mas minha família é meio pirada... Haha  
Não questionaram. Agiram normalmente.... esporte  
Minha família sempre me apoiou e me incentivou.  
Tive apoio por parte de todos, inclusive marido  
Sempre foi visto como algo ruim da parte deles  
Me apoiaram, é um esporte como qualquer outro.  
Meus pais não aprovam. Mas não dependo deles.  
Só o meu marido sabe e ele simplesmente amou.  
Sou so eu e minha mae. E ela me apoia muito!!  
Meu namorado super apoiou, minha irmã também.  
A maioria julgou, mas alguns ainda me apoiam  
Marido apoiou, o restante não se manifestou  
Como já sou artista eles viram naturalmente  
Meus pais não falaram nada.namorado tbm não  
Não demonstrei interesse com antecedência.

Algumas pessoas próximas acharam estranho.

Apoiaram, nunca tiveram preconceito sobre.

Minha irmã apoiou e minha mãe torceu o nariz

Meu pai morreu de vergonha, hoje já aceita

Eu nem avisei, só me matriculei e comecei

Minha filha de 10 anos na época fez junto

Não me interessei pela opinião dos outros

Alguns acharam legal, outros acharam ruim

Acharam que eu estava me prostituindo...

Minha mãe q foi atrás da escola para mim

Nunca tive problemas com relação a isso!

Q iam achar q eu era garota de programa

Minha mãe apoiou apesar do preconceito

Eles nem ficaram sabendo até um tempão

Acharam ok, mas tive receio em contar

Não perguntei. Só fui atrás de fazer.

Não falaram nada pq quem paga sou eu

Meu filho apoiou, e é o que importa

Acharam que seria algo passageiro.

Minha família acha maravilhoso ☐.

São evangélicos não gostaram nada

Acharam que eu não deveria fazer.

Fui muito apoiada pela minha mãe

Me acham doida, depois aceitaram

Adoraram, menos minha avó hahaha

Acharam legal sempre tive apoio

Reagiram bem, sempre me apoiam

Estranharam + depois aceitaram

Acharam que era fogo de palha.

Minha disse que era muito caro

Ninguém disse nada a respeito

Não gostam, acham que sou velha

Não perguntei nada a ninguém.

Nada, apenas vai lá e arrasa.

Acharam que eu tinha talento

Incentivaram e acharam lindo

Ninguém comentou nada a mim

Não tive problema com isso.

Não gostaram mas aceitaram

Eles gostaram. Me apoiaram

Meus pais foram tranquilos

Acharam legal e apoiaram.

Essas pessoas não opinam.

a maioria aceitou de boas

Disseram que eu invento.

Ninguém nunca foi contra

Não acharam nada demais

Não sei. Não perguntei.

Todo mundo me deu apoio

Minha mãe super apoiou.

Todos acharam tranquilo

Nenhuma reação incomum

Minha família detestou

Eles me apoiam em tudo

Não gostaram da idéia

Não achou nada demais

Não falei pra ninguém

Meu esposo me apoiou

Não houve problema .

They were supportive

Não se pronunciaram

Eles não sabem...rs

Me apoiaram e muito

Minha filha adorou!

eles acharam de boa

Adoraram e apoiaram

Não se manifestaram

Foi super tranquilo

Acharam muito lindo

Achou interessante

Super me apoiaram.

Acharam loucura rs

Não falei com eles  
Estranharam muito.  
Meu marido adorou  
Normal. Me apoia.  
Não falaram nada.  
Acharam bacana...  
Gostaram da ideia  
Gostou. E apoiou.  
Acharam estranho.  
Não ligaram muito  
Ficaram curiosos.  
Me repreenderam.  
Todos apoiaram .  
Que eu era louca  
Não foram contra  
Não acharam nada  
Que era loucura  
Achou bem legal  
Tive tudo apoio  
Nem sim nem nao  
Ficaram de boa  
N criticaram n  
Tudo tranquilo  
Não comentaram

Acharam normal

Foram neutros

Desnecessário

Me apoiaram.

Falaram nada

Interessante

Nada contra

Achou ótimo

Orgulhosos

Loucura...

Não opinou

Incrível.

Incentivo

Curiosos

Chocados

O máximo

Pessimo

Amaram

Legal

Você compartilha conteúdo de pole dance nas redes sociais? Se não, pode me contar porque?

Se sim, o que você sente sobre o que você posta nas redes?

Sim

10 respostas

Sim.

3 respostas

Compartilho

2 respostas

Sim, eu sou professora e tenho um bom número de pessoas que me vê em redes sociais, ela me ajuda a divulgar meu trabalho. Me sinto bem postando meus treinos, dicas, movimentos que eu consigo depois de tanto treino, fotos, eu acho uma forma legal de mostrar que o pole não é apenas oq todo mundo via na TV, em filmes e clipes de musicas, em minhas redes sociais eu mostro TUDO, desde treinos, quanto movimentos falhos, quedas que ja tive, machucados, eu tento mostrar sempre o real pole para que vejam que nao conseguimos as coisas de uma hora pra outra como todos pensam, e tenho alcançado esse objetivo pois acabo encorajando outras mulher a fazerem pole, principalmente as que estão acima do peso que acham que não conseguem. Tenho também umirmão deficiente, e eu fiz um projeto Para-pole e passei a treinar ele e todos ficaram muito impressionados pq nunca viram um cadeirante fazendo pole e nao sabiam que era possivel, quero levad isso adiante.

Sim. Eu percebo q muitas pessoas desconstroem suas visões por passarem a ver que essa prática exige muito treino, força, flexibilidade e que não é uma coisa fácil. Além de postar sobre os treinos e a realidade que não é nada fácil, também mostro que existem várias modalidades pra todo tipo de personalidade e vontade. Também sinto que muitas pessoas se sentem a vontade para falar oq bem entenderem só por eu postar conteúdos do tipo, é como se não possuíssem um discernimento pra entender que meu corpo não é público e que eu não vou tolerar comentários desrespeitosos e assédios virtuais. Sim, porem tenho controle quem ve essas publicações. Por exemplo, as pessoas do meu trabalho nao tem acesso pois isso poderia acarretar na minha demissão. Tenho amigos que ja foram demitidos pelo fato de serem gays, e a empresa demitir por ver as fotos das redes sociais. Nao quero ter a mesma experiência. Mas acredito que de 2014 pra 2020 as coisas mudaram muito para quem pratica o pole dance. A luta para as pessoas abram suas cabeças e entenderem que é arte, esporte e dança, ainda é muito grande. Mas ja melhorou muito.

Claro que sim. É possível sermos mães, esposas, dona de casa e termos um corpo saudável, livre de diabetes e colesterol. Às vezes dou aulas de zumba e dança do ventre na academia perto de casa e partilhou nas redes tb. E ainda escrevo: treine, construa o corpo que deseja, faça por vc o que ninguém pode fazer! Amei-se mais! Elas me viram engordar 30 quilos aos 38 anos de idade em uma gestação que desenvolvi diabetes e me viram voltar ao peso de novo, com 40 anos, não levo nem 30. Viver feliz é rejuvenescer!

Sim, mas tenho certo receio às vezes. Costumo postar fotos de todos os movimentos que realizo e vídeos dançando de vez em quando. Por ser jornalista, me preocupo que isso possa me afetar negativamente no âmbito profissional em algum momento. Por isso, posto coisas sempre com shorts que não mostrem muito o corpo. Mas, tirando esse receio, me sinto extremamente realizada por mostrar para meus amigos e conhecidos minha evolução no pole dance e fico feliz com cada elogio respeitoso que recebo!

Sim. Mas tranco as postagens para alunos e responsáveis, por medo de perder o meu emprego (sou prof de escola particular). Eu amo postar as minhas evoluções, faz bem pra mim, porque sempre fui péssima nos esportes e sempre corri dessa exposição, por ser sempre alvo de risadas (com todo motivo, mal sei chutar uma bola sem levar uma canela junto).

Compartilho sim. E compartilho pelo mesmo motivo que compartilho as fotos dos meus trabalhos voluntários. Penso que mais pessoas vejam e queiram fazer também. Essa semana mesmo, uma conhecida do nosso grupo de voluntários que atua em outra instituição, que começou pole a alguns meses, me marcou em uma foto do pole dizendo que se inspirou em mim ♥

Compartilho, sim. Foi por este motivo que criei um Instagram. Porém, deixo meu perfil fechado e seleciono quem eu quero que veja. Faço isso para evitar transtorno com alunos. Esse meu posicionamento me incomoda... Mas, é a maneira como me sinto confortável ao postar minhas fotos.. ao menos por agora. Espero ter ajudado.

Compartilho! Mas demorou quase 1 ano... quando finalmente consegui fazer o handspring eu simplesmente não consegui não contar pro mundo e depois disso não parei mais. Eu adoro mostrar minhas conquistas e esforços... pelas postagens influenciei 3 amigas a começarem a prática e então fiquei feliz por elas também.

Sim. Pra mim, expor minha dança, expor minha arte é um ato de resistência contra todo que me criticam. Sempre vão ter pessoas criticando, mas não podemos deixar de fazer o que nos faz feliz por causa delas. Então expõe sua arte sim, posta foto sim! Nossa dança é linda e merece ser compartilhada.

O que gosto de postar, e voltado apenas para pessoas selecionadas nos meus stories do insta são minhas fotos da aula da semana. Gosto de compartilhar o meu desenvolvimento, a minha conquista semanal. Não gosto muito de postar como publico pq cansei de gringo vir me cantar por causa do pole!! Compartilho sim, sempre tento levar o lado corporal em questão no sentido pessoal de ser mudança pessoal. O lado "sensual" das danças eu sempre compartilho nos melhores amigos pois tenho medo de homens (apesar de que acho que a maioria das polers passam um filtro nos seguidores)

Posto, as vezes vem um pensamento de "será que vão achar que estou me mostrando ou qualquer coisa outra?" Porém depois vem outro pensamento dizendo "as pessoas não postam tudo o que fazem e o que gostam? Então eu posso e vou postar que faço pole dance e tô amando"

Partilho porque sinto orgulho genuíno. Os moves são realmente difíceis e muitas vezes impressionantes, então eu me sinto muito feliz quando faço. É meio chato ter que esquivar de babacas que acham que isso significa sexo grátis, mas para mim, vale a pena.

Compartilho. Na maioria dos casos me sinto confortável, pois é uma pratica que sou apaixonada e curto a ideia de quebrar esse preconceito sobre o pole como algo vulgar. Mas, quando eu penso em postar algo mais ousado, ainda me sinto desconfortável.

Na minha conta pessoal, compartilho pouco, pq sou professora e tem uma censura velada por trás de tudo que é exposto nas redes. Mas tenho uma conta privada só para meu esporte. Nesta conta só add quem é do universo pole dance ou mente escancarada.

Sim, compartilho. Sinto que incentivo outras pessoas a procurarem um esporte para praticar, principalmente as com mais idade. Tenho 60 anos, dois filhos, casada e saudável, nada impede qualquer pessoa que queira, de praticar o esporte; Pole Dance

Compartilho moderadamente. Movimentos geralmente compartilho, mas vídeos com coreografias sensuais menos pq o olhar moralista de pessoas específicas do meu círculo (família do namorado, colegas acadêmicos) me incomoda e então prefiro não me expor

Simm! Fotos dos movimentos do dia (me sinto a tortinha) hahahah' As vezes posto vídeos zoeiros com as amigas, de coreografias ( eu sou MT bruta, pra dançar, então fica bem engraçado) posto os vídeos na intenção de zoar com as amigas msm kkkk

Eu compartilho poucas coisas, mas só pelo fato de ainda não ter muita prática. Mas sempre posto alguma coisa sim, e me sinto bem em compartilhar meu esforço e mostrar que com muita força de vontade a gente consegue realizar nossos sonhos.

Meu ig é profissional, e eu dou aula de pole, então sempre to postando algo. Atualmente minha rede tem mt pole dancer então é bem tranquilo, mas a galera q eh de fora não interage ou deixa de seguir. Já me fez mt mal, hj em dia não ligo.

Compartilho no meu Instagram pessoal, que é fechado. Eu me sinto bem postando as fotos pq isso pra mim é acompanhar a minha evolução, fazer um histórico na prática do pole e as pessoas em geral reagem positivamente às fotos e stories.

Compartilho e continuarei compartilhando. Muitas pessoas tem preconceito com o pole porque não conhece o esporte, não sabe nada sobre. Então eu acredito que trazendo informação podemos quebrar grande parte do preconceito que existe

Compartilho sim, tenho meu Instagram voltado só para isso (@dani\_witchdance) ...eu adorei montar um Instagram só para isso, varias mulheres me mandam mensagem falando que sou a inspiração delas, e isso me deixa muito feliz. Por enquanto apenas posto nos stories, porque estou no início e quando postar, quero que seja um movimento bem feito. Mas quando posto nos stories, eu me sinto bem, porque pole dance é difícil e poucas pessoas fazem.

Compartilho sim, pra mim é uma modalidade que pode ser praticada por qualquer pessoa, e quando posto algo espero que as pessoas gostem e se interessem em praticar alguma atividade física, seja ela Pole ou outra.

Sim. Antes alguns comentários me deixavam chateada, mas hoje passei a ignorar e focar só em quem aprecia a arte. Passei a receber muitas mensagens de mulheres perguntando sobre ou tirando dúvidas sobre o pole.

Sim. Tenho um Instagram só de pole e geralmente recebo bastante incentivo, mas quando posto em outras redes ou no Insta pessoal, algumas pessoas fazem comentários desagradáveis, do tipo como tenho coragem.

Sim. Posto em todas as minhas redes, mas tenho um insta dedicado somente ao pole, porque trabalho no meio corporativo, onde há muito machismo, então deixo alguns conteúdos só nesse perfil por precaução.

Eu compartilho, gosto do que faço e as fotos no Pole são as minhas melhores. Eu me sinto orgulhosa por cada movimento que eu treinei até aperfeiçoar pra tirar foto. Minhas fotos são minhas conquistas.

Sim, antigamente eu era mais cometida. Hoje em dia aprendi a amar e aceitar meu corpo e vejo a postagem das fotos como uma forma de aceitação pessoal, amor próprio e incentivo para outras mulheres

Sim. Além de demonstrar Minha evolução dos movimentos, divulgar mesmo o Studio, que existe na minha cidade, pois pode ter mais pessoas interessadas a fazer, e não saber da existência na cidade

sim, me sinto bem de maneira geral assim como as outras pessoas que usam para compartilhar seus momentos. gosto bastante das relações que criei no meio do pole principalmente no instagram

Eu compartilho fotos e amo os incentivos que recebo das pole friends e alguns amigos e amigas que não fazem pole . Ignoro quando fazem comentários ou reações que acho desnecessários.

Compartilho só para algumas pessoas. Maioria dos amigos, mas evito pessoas no trabalho. Apesar de me orgulhar muito, tem a ver com uma satisfação pessoal e não com o meu trabalho.

Posto sim, e com muito orgulho sempre apoiando outras pessoas a fazerem também, mas percebo uma rivalidade feminina em relação as fotos, pelo tamanho das roupas que usamos no pole

sim, o tempo todo! adoro compartilhar as pessoas que admiro e me inspiram no pole, compartilho pq é um conteúdo q eu gosto muito e outras pessoas tbm podem gostar e se interessar

Compartilho sim, porque eu gosto e para desconstruir um pouco a imagem que as pessoas têm do pole. Eu me sinto bem, porque depois do pole eu comecei a me sentir bem comigo mesma.

Sim bastante, hoje entendo que meu trabalho se torna muito mais escalável com uma presença online. É minha força de chegar a pessoas que jamais me conheceriam ou seria alunas

Compartilho. Vejo como uma forma de incentivar e mostrar que qlqr pessoa que queira praticar é capaz. Gosto de mostrar a minha evolução e tbm acompanho de outras pessoas.

Sim. Sinto vontade de contribuir com a expansão e reconhecimento da modalidade, além de registrar meus momentos de treinamento para comparação no processo de evolução. Postava,

estou grávida e parei temporariamente, mas me sentia muito orgulhosa por saber de que eu era capaz de fazer vencendo preconceitos e limites. Superrecomendo.

Sim e me sinto bem, acho que é o tipo de informação que pessoas que querem começar e não tem coragem precisam, principalmente conteúdos sobre desmistificações

Sim! No início sentia vergonha, mas como fui desenvolvendo a autoconfiança e o amor pelo meu corpo, fui me sentindo mais segura. Hoje não tenho vergonha mais

Compartilho fotos e vídeos das danças mais artísticas, tenho um pouco de insegura mesmo postando o pole fitness mas é uma barreira que estou tentando quebrar

Sim, e foi assim que pessoas do trabalho ficaram sabendo pois não comento mas como meu Instagram é aberto alguém viu e compartilhou no grupo dos gerentes.

Sim. Eu gosto mt de postar coisas de pole, fico vendo e revendo meus posts e pensando em tudo q superei pra conseguir montar aquela coreo ou um move...

Sim. Porém alguns dias atrás já considerei apagar ou coisa relacionada devido aos comentários que acabo recebendo da família ou de gente desconhecida

Compartilho sempre, recebo muitas reações positivas. Quando tem algum comentário desnecessário é por pura leiguise mesmo e falta de conhecimento.

Sim. Me sinto empoderada, penso que inspiro outras pessoas, diversas pessoas já me mandaram mensagem perguntando de indicação de escola, etc...

Compartilho e as pessoas curtem muito. Claro que vez ou outra aparece algum homem babaca pra comentar com segundas intenções, mas eu só ignoro.

Posto sim. Se eu gostar da foto posto mesmo e acho que com o tempo as pessoas estão mudando o olhar e o pensamento preconceituoso que do pole.

Compartilho, levo amigas pra fazer, e acredito que ajudo a desmistificar a ideia de um pole dance sexual! O pole é um esporte! O pole é vida♥

Posto no Instagram, Facebook, WhatsApp quero que o mundo veja o quanto maravilhoso e o pole, e que tirem da cabeça de que e uma dança sexual!

Sim, a maioria apenas no Instagram, tenho alunos no Facebook e sei que isso iria gerar problemas em como eles me respeitam em sala de aula

Sim, eu posto porque acho lindo mas as vezes vem uns comentários negativos e machistas, mas também tem quem admire e ache lindo, e elogia!

sim! posto pq tenho a intenção de dar aulas, e estou me preparando pra isso, além de ter muito orgulho por não ser um esporte nada fácil.

Compartilho, acabo atraindo uns homens babões e fofocas negativas (mas quem faz fofoca é o povo feio da minha faculdade então não ligo) Sim, tenho uma página exclusivamente para o pole (pública) e não me incomodo em compartilhar. Quem me conhece sabe que faço pole dance

Eu compartilho minha arte acho lindo e nem me importo com o q vão dizer eu quero ser feliz o resto que não gostar é só me excluir kkkk

O tempo todo! Amo. Me sinto confiante, poderosa e sempre querendo aprender movimentos mais difíceis para postar e ter orgulho de mim

Posto sim. Geralmente me sinto bem, me faz muito bem. O que me incomoda são os comentários desnecessário de héteros, piadinhas, ....

Sim! Me sinto segura pois estou fazendo algo que eu gosto e que me faz bem fisicamente e mentalmente também! E é isso que importa.

Sim...eu fico à vontade por entender que é uma arte, um esporte e tudo que é bom, faz bem e nos ajuda, deve sim ser compartilhado

Compartilho sim. Sinto orgulho de mostrar as coisas que consigo fazer na barra e penso que motivo outras mulheres a fazer também.

Sim. Hoje em dia meus amigos de rede social já acham normal, mas no começo era desconfortante por conta dos comentários maldosos

Super compartilho. Quase não tem foto minha (de rosto). Só movimentos e coreografias hahaha tenho orgulho de fazer pole dance.

Compartilho sim mais são poucos que curte ou comenta gosto de compartilhar p mostrar o que faço e que não tem nda de errado

Posto sim!!! Me sinto muito feliz em poder mostrar o que meu corpo é capaz de fazer e inspirar quem tem vontade a fazer tb!

Sim. Adoro compartilhar os movimentos, as danças e me sinto bem com as pessoas elogiando. Não tenho problema quanto a isso

Sim, tenho um perfil somente para isso... acho importante para dessexualizar a visão que a maioria tem sobre o pole dance

Dependendo da foto ou vídeo eu compartilho, mas evito compartilhar os mais sensuais com medo de julgamento ou coisa pior.

Posto sim, apenas bloqueio algumas publicações para os meus sogros. Posto fotos de movimentos estáticos, vídeos de dança

Sim, posto. Eu sinto orgulhosa, para mim é mais como o registro de algo q nunca achei q conseguiria. É uma celebração.

Sim. Gosto de compartilhar os movimentos que nunca acharia que fosse capaz de fazer. Isso me ajuda na autoaceitação. Sim, acredito que desperta interesse em muitas pessoas, porém por questão de preconceito, as mesmas ficam retraídas

Sim. Mas levei mto tempo pra isso. Pq trabalho com mtos homens. Mas não tive grandes problemas, ao menos não direto

Compartilho sim , estamos na luta para quebrar tabus. Cia de Arte e Dança Micheli França. São José do Rio Preto SP.

Sim. Posto. E fico muito feliz com o meu desenvolvimento gradativo e compartilho. Independente do que vão achar.

Ajudo a compartilhar para que mais pessoas possam conhecer esse esporte. Frases, documentários memes tudo de bom

Sim. Me sinto mto bem, gosto de "ser diferente". No início recebia algumas msgs sem noção , mas dps acostumou .

Sim, e os posts chamam muita atencao de mulheres interessadas na pratica do pole, do que do publico masculino.

Compartilho, me orgulho do meu progresso e não me deixo afetar caso surja alguma crítica. Simplesmente bloqueio

Sim, acho legal como forma de incentivo para outras pessoas fazerem pole e se apaixonarem como eu me apaixonei.

Sim, no início fiquei acanhada, mas depois de receber feedbacks positivos eu me animei em continuar postando.

Sim. Não sinto nada de específico, é algo que gosto de compartilhar e registrar como outras fotos/momentos.

Compartilho sim, tento não me importar com o que vão falar ou pensar e posto o conteúdo em que me sinto bem

Posto as minhas fotos, posto porque gosto e por mostrar que é um esporte e que possui diversos benefícios.

Só posto o que me sinto bonita, sinto que ainda preciso trabalhar mais a imagem que tenho sobre mim mesma.

Sempre compartilhei, principalmente um movimento novo, me sentia ótima, principalmente pelos comentários

Posto, não com muita frequência. Mas, preciso analisar bem as imagens para evitar comentários masculinos.

Sim. por ser dona de Studio mas divulgo pouco meus vídeos porque ainda enfrento algumas questões internas.

Sim, tenho dificuldade de postar, por insegurança, pela reação das outras pessoas, mas posto mesmo assim.

Sim.. amo minhas fotos mas penso muito antes de postar pra não passar por nenhuma situação desconfortável

Sim, compartilho. Me sinto apoiada pela comunidade e/amigos, o que me dá mais vontade ainda de praticar. Sim, sempre compartilho tudo Me sinto muito bem, é um sentimento de superação e bem estar muito grande

sim, compartilho minha experiência, tiro dúvidas sobre o esporte e encorajo outras pessoas a começarem

Posto sim. Sinto orgulho por mostrar que o pole é muito mais do que as cenas de striptease nos filmes

Compartilho fotos e vídeos fazendo combos, porém dançando ainda tenho vergonha/medo de compartilhar.

Sim mas não tudo pois mas oq posto sinto muito orgulho e fico super feliz com as curtidas e elogios!

O tempo todo. Procuo divulgar pra desmistificar que prática está somente ligada à bordéis e afins.

Eu posto e sinto que as pessoas começam a ver o pole dance com outros olhos, menos preconceituosos

Sim, as pessoas num geral elogiam bastante o esporte em si. E sempre tem os homens dando em cima.

Sim, algo que me dá prazer e fico feliz em compartilhar conquistas e superações nos movimentos.

posto muito sobre pole as aulas que faço das minhas amigas acho um incentivo p outras pessoas

Sim. Muitas amigas elogiam. Poucos são os comentários que não entendem a prática da atividade.

Sim compartilho pois faz parte da minha vida e é bonito não tenho vergonha de nada do que faço

Compartilho muito. Minhas redes sociais são basicamente só Pole... Me sinto feliz e empoderada

Posto. Posto pra incentivar as pessoas, a mostrar minhas conquistas, agradecer as professoras

Sim. Posto aquilo que gosto e ninguém tem nada haver com isso, não me importo com comentários

Compartilho e a única coisa que eu não gosto tanto é quando vem uma galera super sexualizando

Sempreeeeeee compartilho. Adoro e que se danem o que pensam. Me sinto empoderada posto mesmo

Tenho um insta só para o pole, posto coisas minhas e das minhas alunas, coreografias e fotos

Sim, mas tive que privar minhas redes para não sofrer mais assédio de homens desconhecidos.

As vezes posto fotos e não sinto nada anormal, acho tão comum quanto minhas fotos sorrindo.

Sim Pois sou instrutora e é meu trabalho. Mas também compartilhava quando era apenas aluna

Sim.. compartilho quando fica legal. Sinto que mais meninas ficam querendo entrar pro pole

Sim posto. Pra mim é normal como se fosse uma foto com outra. Não me importo com opiniões.

Sim, posto. Penso que desse forma posso incentivar mais pessoas. Me sinto confiante, forte. Sim. Eu sempre gostei de postar fotos sensuais, então para mim não teve muita diferença.

Compartilho sim, já que é meu trabalho. Nunca tive problemas com comentários de ninguém.

Compartilho sim. As vezes fico um pouco de medo dos julgamentos, mas posto mesmo assim.

Compartilho todas as minhas atividades. Com isso vejo minhas mudanças e aperfeiçoamento

Sim, apenas nos melhores amigos do Instagram justamente para não ter tanto julgamento.

SIM!!! Meu Instagram só tem foto de pole ultimamente hahaha e eu acho bem empoderador

Sim, sinto que meus amigos e familiares têm a oportunidade de conhecer melhor o pole.

Sempre compartilho movimentos, figuras e algumas superações. Me orgulho do que posto.

Demorei pra compartilhar. Criei um perfil exclusivo para o pole, com poucas pessoas.

Sim, sempre. Não me importo com a opinião contrária de pessoas que não me conhecem

Só compartilho pole, o restante da minha vida é privada, rs. Me sinto maravilhosa.

Sim, posto muita foto de pole e flex, me sinto muito orgulhosa por cada evolução

Compartilho, eu gosto de postar minhas evoluções, minhas pequenas conquistas. ♥

Sim ... acho q Pole é esporte e essa bandeira q eu mostro nas minhas postagens

Já tive pessoas q me excluíram p isso, mas não me faz diferença! Eu posto sim!

Compartilho no insta. Algumas pessoas sempre comentam que tem vontade de fazer

Sim, sobre minhas conquistas e trajetória, além de cursos e workshops que dou  
Posto sim. Eu me sinto compreendida, principalmente pq as pessoas reagem bem.

Eu compartilho, antigamente ligava mais, hoje não ligo para nada nem ninguém

Sim, me sinto bem isso faz parte de minha vida entao nao tenho o q esconder

Sim, o tempo todo kkkk do tipo "olha as fotos que vc posta, vc não é santa"

Sim! Me sinto livre para poder mostrar o que sou, o que faço e o que gosto.

Sim, somente pelo fato de querer ter todo o meu desenvolvimento registrado.

Compartilho tudo que posso, fotos, vídeos divulgo o studio que faço aula.Sim, sinto que sou capaz de fazer qualquer coisa que eu queira! Liberdade

Sim. Agora só tenho amigos realmente em meu instagram, então me sinto bem

Sim me sinto única não são todas pessoas que consegue fazer o que fazemos

Sim. Muitas pessoas elogiam a evolução, outras com comentários machistas

Sim, não ligo, é uma paixão minha, não tem porquê eu esconder de alguém.

Sim, posto. Me sinto bem por estar compartilhando dessa arte maravilhosa

Sim, e percebo que incentivo muitas outras à se permitirem coisas novas

Posto mas precisei deixar o perfil privado pq quiseram fazer fofoca CMG

Sim. Sinto que muitas pessoas ainda não fazem por causa de preconceito.

Sim, as pessoas se surpreender com os movimentos que conseguimos fazer

Sim. Publico o que gosto de fazer, sem pensar na opinião dos outros.

Sim. Acho ok se eu me sinto confiante em relação ao conteúdo do post

Sim, gosto de compartilhar por me sentir forte e poderosa pelo pole.

Posto só no Instagram, me sinto bem pois eu sigo várias poledancers

Compartilho sim, fico super orgulhosa de tudo que consigo fazer ☐

Compartilho, acho legal mostrar aos outros o que eu consegui fazer

Sim, o tempo todo, trato o instagram como meu diário e me divirto

Sim, me sinto empoderada, mas às vezes tenho medo dos comentários

Sim, posto como parte da minha vida normal. Acho super tranquilo.

Sim, compartilho pq gosto e como forma de mostrar minha evolução

Sim, compartilho, me sinto linda e forte, fazendo algo diferente

Sim, compartilho. Adoro postar minhas fotos e me sinto a vontade

Sim, sinto que muitas pessoas ficam motivadas em começar também

Sim. Me sinto orgulhosa e gosto de compartilhar minha evolução Sim... sinto como um arquivo de bons momentos da minha vida!

Sim eu compartilho. Na maior parte das vezes não me incomoda.

Sim. Amo publicar minha evolução e meus movimentos favoritos.

Sim e quero postar cada vez mais ,povo precisa abrir a mente

Sim. Para mostrar a minha revolução não quesito amor próprio

Sim, eu gosto de mostrar o quanto me sinto realizada e feliz

Sim. Postos fotos. Me sinto com muito orgulho de mim mesma.

Sim, gosto de mostrar um pouco das atividades que pratico.

Sim compartilho. Me sinto bem pois é algo normal e natural

Sim, as pessoas ficam admiradas pela força e desenvoltura

Sim, eu amo postar minhas fotos com movimentos incríveis.

Sim, sinto que estou divulgando meu esporte e minha dança

Sim, me sinto um pouco exposta a julgamentos mas n ligo

Sim eu posto, me sinto ótima por mostrar a minha arte

Posto sim e me sinto orgulhosa das minhas conquistas

Posto Muito!! E não me importo com o que pensam !!

Sim compartilho e um esporte nao vejo nada de mais

Sim, tentando diminuir o preconceito sobre o esporte

Sim meus amigos passam a conhecer pole como esporte

Sim. Eu adoro e nem ligo pra comentarios maldosos.

Compartilho fotos dos movimentos, memes sobre pole!

Sim, como prof meu insta e face são soh sobre face

Sim, gosto de postar pra ver mais a minha evolução

Sim sempre cpt e sempre recebo incentivo de amigos Posto, quero que as mais pessoas conheçam o pole.

Sim posto agora os amigos até pedem mais postagem

Siiiiim. Orgulho! Fala sério, olha que gostosura!

Sim. Faço um diário no insta com meus avanços ☐

Sim... amo compartilhar a arte que é pole dance

Sim! Sempre recebo comentários muito positivos!

Compartilho e as pessoas adoram ver as figuras

Sim, eu me sinto confortável comigo para isso.

Sim, acho bonito, gosto de mostrar a evolução

Sim, gosto de ver a evolução dos movimentos.

Sim! Me sinto muito bem e muito estimulada!

Capaz orgulhosa de cada movimento diferente

Sim! Sinto orgulho de mostrar os movimentos

Posto com todo prazer e as pessoas adoram.

I post on Facebook but mostly on Instagram

Sim. Eu me sinto confortável e confiante.

Sim posto e quem não quer ver, que me blq

Compartilho sim. Me sinto poderosa rs

Sim, incluindo minhas fotos ou vídeos

Sim... amo demonstrar minha evolução

Sim! Me sinto absurdamente incrível

Sim, porque fico orgulhosa de fazer

Sim, mostro que o pole é um esporte

Sim, sinto um pouco de preconceito.Sim. As vezes sou mal interpretada.

Sim, posto vídeos e fotos minhas.

Sim, porém de forma bem seletiva

Eu curto tudo, amo ver os vídeos

Sim. Ñ ligo pra opinião alheia..

Sim, incentivar outras mulheres

Sim, posto e me sinto poderosa.

Sim!!! Acho que já acostumaram

Sim. Instagram. Grupo fechado.

Todos os meus amigos adoram!!!

Compartilho o vídeo da colega

Muito. Até pq sou professora

Sim, como qualquer postagem.

Siiimm muito tenho um studio

Sim, me sinto maravilhoso

Compartilho me sinto bem

Sim. Pra impactar mesmo.

Já postei e foi positivo

Sim minhas fotos apenas

Sim, sinto-me realizada

Sim, compartilho muito

Sim porque acho lindo

Sim, me sinto forte

Algumas fotos sim..Sim. Eu acho bonito

Sim... minhas fotos

Sim.qiando.fiz sim

Sim algumas fotos.

Sim, alguma coisa.

Compartilho tudo!

Só no Instagram.

Sim. Amo o pole

Compartilhava

Pouco. Tive apenas uma situação que me incomodou, mas no geral estimula outras pessoas que tem vontade de

fazer tbm! E eu dou dicas e super apoio elas! Pole é incrível!

Sim, exceto as aulas de coreográfico que tenho “vergonha” de postar por ser sexualizada demais

Sim, mas depende do movimento. Pq tenho vergonha do meu corpo

Pouco por conta do meu meio corporativo

Como não faço atualmente, não tô compartilhando. A princípio tinha vergonha de compartilhar. Com o passar

do tempo senti menos vergonha.

Ocorre curiosidade por parte de mulheres e assédio por parte dos homens...

Compartilho algumas fotos, mas com certo filtro.

Posto poucas vezes, só quando alcanço algum move que queria muito e me sinto bem.

As vezes alguma foto de figura.

Na minha página pouquíssimas coisas, mais na página do trabalho

Às vezes sim.

As vezes

Incômodo

Já posteí algumas vezes, mas hoje não posto mais por opção. Hj em dia não muito.

Não compartilho muito. Vejo o mundo do pole como uma disputa de ego, uma querendo ser mais bonita, sexy, flex que a outra. Pregam uma crença de aceitação geral, mas muitas criticam fotos e vídeos de outras no particular. Acho que é uma realidade mentirosa, onde a maioria vive de aparência, onde não se vive o que se prega.

Não compartilhei as fotos da aula que fiz, pelo menos não nas minhas contas principais. Não tive nenhuma razão específica, só não faz parte do tipo de conteúdo que eu tendo a compartilhar sobre minha vida. No entanto, compartilhei em grupos mais íntimos, onde esse tipo de "narrativa" não é aplicada.

Não costumo compartilhar, primeiro por vergonha, como já comentei acima. Segundo por não me sentir confortável com pessoas "estranhas" me vendo e comentando minhas fotos assim. Já vi que muitas meninas criam uma rede só para postar as fotos referentes, mas eu realmente não me sinto confortável.

Não posteí porque não sei fazer nada que eu admire pra postar em mim. Tenho que estar preparada pra comentários maldoso. Olha eu posto fotos de espacate e já comentam. Imagina no pole... são uns tontos.

Não, trabalho com pessoas tradicionais e o pole dance ainda trás um olhar ruim. Mas já compartilhei coisas no meu perfil e foi tudo muito aceito, só não quis ficar postando sempre

Depende do movimento não compartilho. Nos que fazemos o pole entendemos e enxergamos a arte e as dificuldades... mas pessoas mal intencionadas apenas vulgariza

Não, não me sinto a vontade pois recebo algumas mensagens inconvenientes mesmo sem postar, acredito q postando isso possa piorar e ã lido muito bem com isso

Ainda não posto, mas geralmente não posto sobre nenhuma outra coisa nas redes sociais. Se um dia eu for boa nisso, com certeza postarei. (Nádla)

Não, mas assim, eu basicamente não compartilho nada em lugar nenhum então pole só faz parte do todo que eu não compartilho.

Não compartilho, entendo que a sociedade ainda não assume sua real hipocrisia e entende como perfil conquistador apenas.

Não, primeiro porque não sou de compartilhar muito e segundo que minha falta de domínio apenas me faz ter Vergonha

Não, raramente. Odeio ficar horas explicando pra gente ignorante que pole não é strip nem coisa se prostituta Não cheguei a postar nada. Na época não queria me expor e tbm não bqueria ouvir as críticas que iriam fazer.

Não, pois tenho colegas de trabalho nas redes sociais e prefiro não expor meu corpo

Nao, pois sou dentista e muitos pacientes homens confundem

Não, com medo dos julgamentos e de ficar muito exposta.

Não, por que minha família olha estranho

Não, por que não acho necessário

Não, porque n faço mais aula

Não tenho redes sociais

Não, por conta do trabalho.

Não preconceito

Eu sou uma pessoa que posta pouquíssimas fotos nas redes sociais, de qualquer coisa. Sei lá, devo postar uma foto a cada dois meses kkkkkkkk Então por conta disso tenho poucas fotos de pole publicadas. Mas dizer que não possuo receio em publica-las seria mentira. Evito postar fotos que enfatizam os glúteos, por exemplo, para evitar desconfortos. Outras fotos que evito postar é por conta do meu corpo mesmo. Sempre me cobrei muito, e hoje que realmente estou com sobrepeso, não me sinto confortável para publicar fotos minhas

Eu realmente evito por essa divisão de opiniões, eu evito muita exposição nas redes sociais e muita gente tem uma ideia sexualizada do pole então prefiro não expor tanto mas as vezes fico com tanto orgulho que deixo tudo de lado e posto kkkkk

Poucas vezes posto algo meu, tenho muitos amigos do trabalho e clientes... Aí a timidez fala um pouco mais alto. Mas mesmo assim posto de vez em quando.

Postava poucas fotos e acompanho conteúdo. Mas hoje, posto menos devido a exposição unida a falta de entendimento do público a respeito.

I used to when i was active in social media. now I don't post at all and use FB as a 15 min scroll session for gossips after lunch

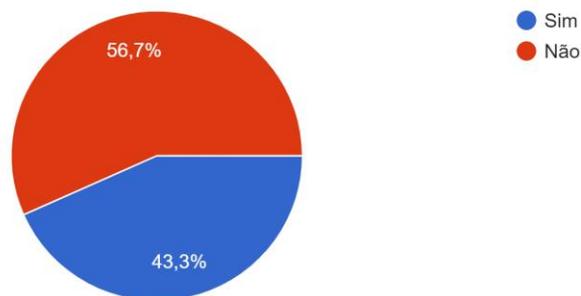
raramente, porque sou menor de idade e minha mae não deixa muito

Evito

## 12.2. Respostas não pole dancers

Você já quis fazer pole dance?

60 respostas



Me conta um pouco sobre essa vontade (ou falta dela)

Tenho pesquisado sobre , porém procurando um lugar mais acessível.

Só uma curiosidade de saber alguns movimentos pra brincar quando houver oportunidade (especialmente relacionados a “escalar” o tubo)

Exercícios + querer ser a FKA Twigs

Acho uma dança muito bonita

Achei bonito mas tenho nervoso de machucar minha coxa toda kkkk

já quis fazer pq acho que modela muito o corpo e também gosto da sensualidade envolvida quando a dois.

Acho sensual

Sempre achei muito interessante tanto na parte esportiva quanto artística.

Para fazer exercícios físicos e ajudar na auto estima.

Vejo minhas amigas dançando, acompanho o estúdio que frequento na rede e bate a vontade. Eu tenho vontade de voltar a dançar e acho pole incrível.

Já quis muito, acho uma prática linda e muito sensual, acredito que faria um bem danado pra autoestima e fora que é um exercício maravilhoso pra fortalecer o corpo

Sempre quis fazer mas não conheço um lugar perto de casa e que dê no meu orçamento

Sinto vontade pq acho muito bonito

Eu acho muito legal ter essa flexibilidade, uma meta pra mim é ter flexibilidade, fazer coisas desse tipo com o meu corpo.

Gostaria de fazer pole porque é uma atividade que pode nos desenvolver fisicamente e que pode trazer autoestima.

Vi algumas cenas de pole dance e calistenia e fiquei interessado/curioso

Acho interessante

Eu acho muito bonito, e acho que podia ser uma atividade divertida para fortalecer os meus músculos; mas desisti porque para se pendurar no pole é preciso de atrito entre a pele e o poste e eu achei essa uma sensação muito incomoda e machuca

Eu quis fazer, mas conversando com umas amigas que fazem, elas acharam melhor eu n fazer por ser ht e poder deixar as meninas desconfortáveis

Tenho curiosidade mas vergonha e desconhecimento

Tenho curiosidade sobre como seria a experiência de fazer uma aula, mas nunca surgiu como uma vontade efetivamente.

Eu gosto de dança em geral, então eu gosto de assistir, mas não praticaria

Acho dança sensual demais pra mim, prefiro coisa mais acelerada

Eu acho bonito, mas nunca me chamou a atenção para a prática

Nada me chama muito a atenção ao pole dance. A não ser quando aparece em algum show que assisto, o que é raro.

Prefiro outras danças. Pelo lado artístico, acho muito estante. Pelo lado acrobático, prefiro com o corpo mais solto, como ginástica rítmica ou circense.

Não é algo que eu tenha interesse em praticar, apesar de achar incrível.

é uma atividade entre tantas que nunca tive vontade. Não me anima a ideia

Não me interesso pelo Pole Dance por ser uma prática que envolve sensualidade e dança, que são elementos dos quais não me identifico.

Eu sou muito sedentária e infelizmente corro de todas as atividades físicas que existem. E posso estar falando besteira, desculpa, mas tenho a coxa grossa e tenho a impressão que ia sair da aula com ela toda assada

Nunca me vi fazendo mesmo

Só não tenho vontade

Diversas posturas e treinos são impressionantes pra mobilidade corporal, ganho de força e controle motor, mas não é a prática que mais se aplicaria a minha pessoa.

não é algo que me vejo investindo tempo e dinheiro

Acho que só não tenho interesse mesmo

Acredito não levar jeito, não ter força para fazer essa atividade.

N sei, é legal, mas nunca tive vontade.

Não tenho nem flexibilidade nem peso pra isso. O medo de me esborrachar no chão e me quebrar todo é maior.

Nunca chamou meu interesse

Acho que só não tenho interesse mesmo

Tive vontade de fazer, porém me senti bem acuada por conta do meu tipo físico e da minha péssima coordenação motora

Na verdade não tenho muito interesse por praticar danças no geral.

Não tenho flexibilidade nenhuma HAHAHAHA

Sou ruim com essas coisas

Não é o tipo de atividade que se encaixa com meu perfil. Prefiro outro tipo de lazer/hobby, como futevolei.

Me identifico mais com outros esportes mas admiro mt

Apenas nunca me despertou atenção

Nunca me apeteceu particularmente

Acho interessante, mas como tenho problemas na coluna, não sei se conseguiria praticar

O que você pensa a respeito dessa prática?

Acho legal

Criativa e exige muita técnica

Incrível

Chique

Acho uma forma de arte de expressão corporal muito técnica e bonita

Eu invejo as pessoas que tem flexibilidade e força nos membros para praticá-la.

Mesmo as melhores coreografias de pessoas muito hábeis não me encantam. Acho que o esforço pra chegar em um nível avançado não vale a pena pro resultado. Prefiro outras danças

Acho muito legal, a dedicação e concentração dos profissionais é invejável, por diversas vezes me peguei impressionado com uma performance.

Nada em particular, mas gosto muito de ver pessoas praticando. Impressiona demais o desempenho físico e os movimentos

Boa atividade para desenvolver força estática e flexibilidade geral, além de melhorar a autoestima do indivíduo com a prática.

Acho um exercício interessante e dinâmico mas normalmente associo a sensualidade

Acho hipnotizante. Eu jamais teria habilidade pra ficar de ponta cabeça.

Acho lindo! Acredito que seja uma prática que traz muita consciência corporal e amplia a sensualidade

Acho interessante. Como qualquer expressão artística, acho bonito e até com potencial competitivo

Que é um exercício excepcional, mistura força, elasticidade e sensualidade.

Lindo!

É excelente por diversos aspectos, como ganho de mobilidade, força, flexibilidade, além de ter os fatores da própria arte como a sedução.

Eu acho muito bonito, eu gosto muito dessas danças com "movimentos fluidos" como no pole, dança do ventre, balé...

Acho muito interessante e acredito que tenha muita a ver com o autoconhecimento, percepção do próprio corpo e amor proprio.

acho incrível

Acho legal porque me parece desenvolver flexibilidade, o que eu não tenho muito

Incrível

Acho super legal e admiro muito os movimentos, força, sensualidade, etc.

Acho interessante, enquanto exercício, porque parece envolver o corpo todo, mistura dança, acrobacia, força, sensualidade

É massa, mas n tenho interesse

Acho bonito como qq outra dança

admiro quem faz

Acho incrível e todo o apoio pra quem pratica.

Uma prática bonita que mesmo com muito esforço consegue ser linda

Pode ser uma boa atividade para aceitação do próprio corpo e pra expressão artística

Acho incrível, deve ser ótimo pra elasticidade e pra auto estima

Acho bonito e que é um esporte/dança o qual exige muito esforço físico para ser praticado.

Muito linda e interessante

Muito foda e incrível e sexy. Fico impressionada com as técnicas e tudo que é possível fazer no pole.

Um esporte maravilhoso!

Acho que quem gosta e quer fazer deve fazer tem que ter mais visibilidade.

Acho super bonito

Me parece ser uma forma de valorizar o corpo sobre uma ótica voltada para o auto cuidado e auto conhecimento. Uma prática esportiva que desenvolve diversos aspectos humanos

Lindo, difícil, precisa de prática e força no abdômen

Acho incrível, lindo demais. Porém infelizmente ainda é vista como algo muito vulgar por muitos.

Uma atividade muito cansativa fisicamente falando

Válida como qualquer outra, mas com um histórico associado a ela.

Acho muito interessante, além de bonito também é uma prática que demanda muita força. Gosto dessa combinação

Acho curiosa, é uma forma de arte bem diferente né

Acho maneira pra fortalecer o core

diferente

Eu acho muito lindo, interessante fazer essas poses e movimentos com o nosso corpo.  
Admiro essas pessoas que fazem

muito interessante

Parece uma exercício bem dinâmico, que usa muito o tronco

Acho uma pratica bacana pra fortalecimento dos músculos e também remete a sensualidade

Você conhece alguém que faça pole dance? O que você sentiu/pensou quando descobriu?

Sim, conheço várias pessoas. Não lembro direito o que senti, pensei que podia ser desconfortável o quanto era sensual, tipo visto de forma sexualizada pelos outros.

Sim. Pensei que elas deveriam ter muita força nos braços

Sim, achei incrível!

Muita gente, senti inveja da disposição física

Sim, achei o máximo e fiz perguntas sobre

Sim. Inicialmente achei estranho que minha amiga queria ser uma stripper.... depois eu aprendi que pole dance não se resumia apenas nisso

algumas, mas já tem bastante tempo. A maioria fazia ballet, então fazia sentido.  
Possivelmente quando crianças faziam ginástica rítmica rs

Sim. Acho que o sentimento foi o mesmo de saber que alguém pratica algum esporte, não achei nada fora do comum.

Conheço. Pensei "Nem fodendo o (...) bracinho de saracura faz pole dance. Deve cair direto certeza"

Sim. Achei legal pela pessoa ter aderido a uma prática física que a faça feliz.

Sim, acho interessante a maioria fica muito envolvida/apaixonada

Sim. Não pensei em nada não, eu apoio qualquer um a fazer o que gosta.

Sim. Ah, fiz algumas perguntas, mas não me lembro como me senti

Conheço. Achei mega legal, só fiquei um pouco assustado com o tamanho dos saltos

Sim, pensei que era algo pouco usual e achei interessante o que a pessoa me disse sobre a prática

Não.

Sim, achei interessante e diferente, mas somente uma prática não habitual por parte das pessoas.

Sim! Sei lá, achei legal? Minhas amiguinhas sendo saudáveis e fazendo atividade física regular.

Sim. Pensei uau quero conhecer tb

sim, minha irmã faz. de minha parte só houve um tanto de curiosidade quanto à motivação e como descobriu que gostaria de fazer, tudo sem moralizações.

Achei interessante ver o pole como uma prática de exercício, eu via só como uma dança sensual antes eu acho

Não

Sim, minha orientadora. Ela tem um pole em casa, foi lá que fiz minha tentativa, mas como disse acima, não levo jeito. Acho o máximo; admiro muito os alunos que fazem já que requer força, equilíbrio, além de trabalhar todo o corpo. Minha orientadora sempre falou muito bem da atividade e, pela animação dela, vejo que é algo bem legal de fazer.

Sim, conheço muitas pessoas que fazem. Achei legal.

Uma ex-colega de faculdade era professora, achei legal.

Sim, quando vejo postarem video me bate um leve questionamen De como as pessoas vão ver aquilo.

não conheço

Sim. Inicialmente estranhei, porque ainda era novidade (pelo menos pra mim), Mas depois comecei a ver cada vez mais pessoas fazendo e achei legal que a modalidade se expandiu.

Conheço. Achei legal a pessoa fazer essa dança e é um bom exercício físico

Sim. Achei muito legal

Que é preciso muita força principalmente dos membros superiores, além de muita tecnica e elasticidade

Sim, achei legal

Conheço, e a admiro muito muito muito mesmo por isso

Sim

Conheço (risos). Achei engraçado quando vi a primeira vez na tv e intrigante também.

sim. achei legal

Conheço. Achei bem diferente e parecia muito divertido

Sim. Achei diferente, talvez assustador. Acho que na época não se passava na minha cabeça que existiam espaços para aprender pole.

Sim!! Admirei ainda mais as pessoas que fazem

Conheço. Achei interessante

Sim. Pensei "caraca quanta força no braço" kkkk

Não conheço

Sim, pensei "uau quero fazer também" mas na época só achei tecido acrobático e foi o que eu fiz

Simmm! De início achei estranho pq era algo mt novo mas depois passei a admirar

Sim. "Que legal, como funciona?"

Não conheço

Achei engraçado, mas legal.

Não

Conheço duas, achei bem legal, pedi para explicarem um pouco sobre a dinâmica. Ainda existe um certo estigma negativo sobre o pole dance.

Muitas, pensei que doideira.

sim. nada específico

Sim, fiquei surpresa porque no começo meio que tinha um pensamento que só pessoas "magras" poderiam fazer pole. Depois minha mente abriu bastante, vi que qualquer pessoa pode e deve fazer pole ou outras coisas.

sim, conhece algumas. Sinto muita vontade de fazer e já procurei estúdios para começar mas estou sem tempo. Acho muito bom quem faz e incentivo.

Sim. Achei legal

Nao