

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS (CECH)**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA – DPsi**

ANA JÚLIA MOREIRA SANTOS

**Percepções de *Pole Dance* Entre Mulheres Brasileiras**

**SÃO CARLOS – SP**

**Fevereiro de 2025**

## **Percepções de *Pole Dance* Entre Mulheres Brasileiras**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Graduação em  
Psicologia da Universidade Federal de  
São Carlos.

Orientadora:

Profa. Dra. Elizabeth Joan Barham

São Carlos - SP

Fevereiro de 2025

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esse trabalho a pai e mãe, que correm todos os dias no sol para que eu possa caminhar na sombra. Também dedico esse trabalho a Natan Fiorentino de Campos (*in memoriam*), que viu quando esse trabalho estava nascendo.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer primeiramente aos meus pais, Augusto Cesar Lima dos Santos e Valéria Cristina Oliveira Moreira, e meu irmão, Victor Moreira Santos, nada disso seria possível sem o apoio, força e amor deles, que sempre estiveram junto comigo em cada tristeza, angústia, medo, conquista e alegria da minha vida. Eles são parte integral da pessoa que sou e da profissional que pretendo me tornar, espero conseguir, um dia, retribuir tudo que eles me deram e dão sem esperar absolutamente nada em troca. Eles me ensinam o que é amar e me deixam impressionada com a minha sorte de nascer numa família de pessoas tão incríveis.

Gostaria de agradecer também a minha família, meus avós maternos, Sônia Maria Oliveira Moreira e Luiz Carlos Lopes Moreira, que são meus grandes incentivadores e que fizeram parte de forma tão presente na minha criação. Agradeço também aos meus avós paternos, Antônio Alves dos Santos e Terezinha Lima dos Santos, que sei que me acompanham em espírito pois partiram dessa existência cedo demais. Sou grata aos meus tios, paternos e maternos, de sangue ou consideração, especialmente tia Valeska, que além de tia foi professora e um pouco mãe, tia Karina, que mesmo distante se faz presente no dia a dia e por quem eu tenho um carinho imenso e tia Martinha, minha madrinha. Gostaria de agradecer aos meus primos, que me viram crescer, cresceram junto comigo ou que eu vi crescer.

Quero agradecer ao meu namorado, Eduardo Duarte Derisso. Ele, que com toda sua paciência e cuidado, esteve sempre comigo nesses quase 3 anos e viu esse projeto desde o início. Eu o amo tanto que não cabe em mim, ele é uma pessoa especial com quem eu tenho a sorte de dividir meus dias e espero, um dia, ter a sorte de dividir o resto da minha vida. Ele se tornou uma casa, um porto seguro e eu não poderia deixar de registrar o quanto ele é importante pra mim nesse pequeno espaço.

Sou imensamente grata, também a família que me acolheu em São Carlos, minha cunhada, Jade, sua mãe, Sheila, seus avós, dona Alda e seu Swami, e seus primos e tios, que sempre fizeram o máximo para que eu me sentisse em casa. Agradeço também a família do meu namorado, principalmente meus sogros, Rita de Cássia Duarte e José Luis Derisso, e meus cunhados, Vitória, Heitor e Lucas Derisso, além dos seus tios e primos, que sempre foram muito gentis e receptivos comigo, me incluindo na família sem pensar duas vezes.

Quero agradecer também aos meus amigos que me acompanharam para que eu pudesse chegar tão longe com os meus sonhos, vocês são pessoas incríveis e não poderia ter pessoas melhores ao meu lado para chamar de amigos. Sou grata especialmente a Isaac, Marcos, João Vitor e Mari Cris, além, é claro, do Breakfast Club, Marina, Malu, Luana e Edson, que estavam lá quando a graduação em psicologia na UFSCar ainda era um sonho tão, tão distante e vibraram comigo quando eu finalmente o alcancei, os amo com todo o meu coração e espero ser pra vocês o apoio que vocês são para mim. Gostaria de agradecer também aos amigos que fiz em São Carlos, a vida não seria fácil se não pudesse contar com vocês aqui. Agradeço especialmente aos meus colegas de curso, Rafa, Thur, Lui, Valen, Henrique (Mitinho), Pedro, Timossi, Mafe, Duda, André, João Felipe (Ju), como também aos amigos que fiz fora dele, Lucas e Sérgio.

Não poderia deixar de agradecer, também, àquelas (humanas ou felinas) que dividem ou dividiram casa comigo, Carol, Millena, Ana Júlia e Molly, vocês são muito mais do que somente colegas de apartamento, mas grandes amigas e parte da minha rede de apoio. Agradeço também, novamente, a Victor, meu irmão, e Jotinha que foi um segundo irmão durante o período que moramos juntos, mesmo que as coisas tenham mudado, guardo com muito carinho as coisas que vivemos e as piadas que compartilhávamos. Agradeço também a Paulinho, que junto com Victor, Jota e Jade fazia parte do microcosmos que criamos no apartamento durante a pandemia, torço e me alegro por todas as suas conquistas.

Gostaria de agradecer também aos meus professores que contribuíram para meu processo de formação profissional, especialmente a professora Elizabeth, que com muita paciência e dedicação orientou esse trabalho. Agradeço também à professora Taís Bleicher, que orientou a criação do projeto dessa pesquisa. Quero agradecer também à professora Cristina Di Lollo, que me orientou e supervisionou por dois anos no estágio, foi um prazer imenso poder trabalhar ao seu lado e aprender tanto com você.

Agradeço a FAPESP por financiar essa pesquisa e acreditar no projeto que pretendia estudar algo tão novo e, por vezes, alvo de preconceitos. Foi uma honra carregar o nome da fundação para estudar um assunto que me é tão caro.

Por fim, gostaria de agradecer às mulheres que se dispuseram a participar do meu estudo e a todas que entraram em contato para me parabenizar. Sou grata também às pessoas que divulgaram e incentivaram pessoas próximas a participar, isso fez grande diferença na construção desse trabalho.

“O futuro não demora”

BaianaSystem, Fogo

“Se vi mais longe foi por estar de pé sobre os  
ombros de gigantes”

Isaac Newton

Santos, A. J. M. (2025). *Percepções de Pole Dance Entre Mulheres Brasileiras* (Monografia).  
Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP. 54 pp.

## RESUMO

A autoestima é a forma como o indivíduo se enxerga e entende sua importância em relação ao mundo. O processo de construção da autoestima pode ser influenciado por diversos fatores, sendo um deles, o ambiente cultural no qual o sujeito está inserido. Dessa forma, as representações visuais do belo presente na mídia são uma questão central na formação do ideal de aparência do indivíduo e por consequência, da sua autoestima.. Então, a partir da definição de um padrão de beleza ligado à magreza e a pressão estética para alcançá-lo, existe uma construção da autoestima feminina ligado intimamente à estética. Uma das técnicas veiculadas pela indústria da beleza para alcançar o padrão é o exercício físico. Assim, apesar do exercício ser um fator de melhora na qualidade de vida, a indústria da beleza transformou ambientes que deveriam ser de prática de esporte em ambientes que fortaleçam os esquemas sobre o corpo ideal, o que pode barrar pessoas com corpos fora do padrão do acesso a esses locais. Em contrapartida, estúdios de pole dance parecem ser uma exceção a essa realidade, de forma que a prática de pole dance tem o potencial de ser um exercício físico com diversos impactos positivos na saúde física e mental das praticantes. No presente estudo foram avaliados os efeitos do pole dance na auto imagem e nas relações interpessoais de mulheres praticantes. Participaram do estudo 91 mulheres com idades variando entre 18 e 55 anos, de 9 estados brasileiros diferentes, que responderam algumas perguntas sociodemográficas e a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) e responderam algumas perguntas sobre suas percepções de *pole dance*. Foi notável a diversidade no perfil das respondentes, considerando sua idade, profissão, identidade sexual, religião e estado de moradia, além de diferenças na frequência de treinos, evidenciando a abertura desse ambiente para “todas”. A grande maioria das participantes (96%) relatou níveis de autoestima médios ou altos, indicando que a prática de *pole dance* pode estar contribuindo positivamente para a autoestima delas. Ao contrário do esperado, não foi encontrada uma relação estatisticamente significativa entre número de meses de prática de *pole dance* e autoestima ( $r_s = 0,02$ ,  $p = 0,846$ ). No entanto, havia poucas mulheres na amostra com menos de 3 meses de prática e os efeitos na autoestima podem ocorrer exatamente nesse período inicial. Nos relatos registrados em espaço aberto do formulário, quase todos os comentários a respeito dos efeitos da prática de pole dance foram muito positivos, com uma concentração maior de comentários sobre melhorias na autopercepção (com destaque para a autoestima), relação com o corpo e percepções sobre a própria capacidade física. Diante do número baixo de respondentes com pouco tempo de prática de *pole dance*, em pesquisas futuras

será importante avaliar a autoestima de mulheres durante os primeiros três meses de treino. No geral, os resultados confirmam que mulheres que praticam *pole dance* apresentam bons níveis de autoestima, e que é um ambiente muito acolhedor para mulheres muito diversas. Essas são evidências que apoiam a hipótese que o *pole dance* é uma modalidade esportiva que ajuda mulheres não somente com sua saúde física, como também com sua saúde mental. Essas informações são importantes para guiar esforços para criar espaços esportivos saudáveis.

Palavras Chave: *Pole dance*; Autoestima; Auto imagem

Santos, A. J. M. (2025). *Brazilian Women's Perceptions of Pole Dance*. (Honors thesis). Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP. 54 pp.

## **ABSTRACT**

Self-esteem reflects the way in which individuals see themselves and understand their importance in the world. The process of building self-esteem can be influenced by various factors, one of which is the cultural environment in which the individual is inserted. As such, visual representations of beauty in the media are a central influence in shaping an individual's ideal about appearance and, consequently, their own self-esteem. Based on the definition of a standard of beauty linked to thinness and social pressure to achieve it, the construction of female self-esteem is closely linked to aesthetics. One of the techniques used by the beauty industry to achieve this standard is physical exercise. Thus, despite exercise being a factor for improving quality of life, the beauty industry has transformed environments that should be for practicing sport into environments that reinforce unrealistic schemas about the ideal body, which can bar people with non-standard bodies from using these places. On the other hand, pole dance studios seem to be an exception to this reality. As such, the practice of pole dance has the potential to be a physical exercise with various positive impacts on women's physical and mental health. In this study, the effects of an involvement in pole dance on women's self-image and interpersonal relationships were examined. Participants included 91 women aged between 18 and 55, from 9 different Brazilian states, who answered some sociodemographic questions and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RAS), and answered some questions about their perceptions of pole dance. There was notable diversity in the profile of the respondents, considering their age, profession, sexual identity, religion and state of residence, as well as differences in the weekly frequency of training, highlighting the openness of this environment to "all women". The vast majority of participants (96%) reported moderate or high levels of self-esteem, indicating that practicing pole dance may be contributing positively to their self-esteem. Contrary to expectations, no statistically significant relationship was found between the number of months of pole dancing experience and self-esteem ( $r_s = 0.02$ ,  $p = 0.846$ ). However, there were few women in the sample who had been practicing for less than 3 months, and the effects on self-esteem may occur precisely during this initial period. In the open-ended comments about the effects of practicing pole dance, nearly all the remarks were very positive, with the highest concentration of comments about improvements in self-esteem, relationship with their body and perceptions of their physical capacity. Given the low number of respondents who had spent little time in pole dance classes, in future research it would be important to evaluate women during the first three months of their involvement in pole dance

classes. Overall, the results confirm that women who practice pole dance have good levels of self-esteem, and that it is a very welcoming environment for very diverse women. This is evidence that supports the hypothesis that pole dance is a sport that helps women not only with their physical health, but also with their mental health. These results are important for guiding efforts to create healthy sporting environments.

**Keywords:** Pole dance; Self-esteem; Self-image

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> .....	22
<b>Figura 2</b> .....	23

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1.</b> <i>Perfil das Participantes</i> .....	24
<b>Tabela 2.</b> <i>Perfil Sociodemográfica das Participantes, por Grupo</i> .....	28
<b>Tabela 3.</b> <i>Tempo e Frequência de Prática, e Autoestima, por Grupo</i> .....	32
<b>Tabela 4.</b> <i>Significância das Diferenças de Tempo e Frequência de Prática, e Autoestima, por Grupo</i> .....	32
<b>Tabela 5.</b> <i>Contribuições do Pole Dance, Segundo as Respondentes</i> .....	35

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>19</b>
2.1 Objetivo geral.....	19
2.2 Objetivos específicos.....	19
<b>3. JUSTIFICATIVAS.....</b>	<b>19</b>
3.1 Justificativa Política e Social.....	19
3.2 Justificativa Científica.....	20
<b>4. HIPÓTESES.....</b>	<b>20</b>
<b>5. MÉTODO.....</b>	<b>20</b>
5.1 Desenho geral da pesquisa.....	20
5.2 Participantes.....	22
5.3 Instrumentos.....	24
5.4 Procedimentos de coleta de dados.....	25
5.5 Procedimentos de análise de dados.....	25
5.6 Cuidados éticos.....	27
<b>6. RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>
6.1 Comparação do perfil sociodemográfico, tempo e frequência de prática de pole dance e autoestima, por grupo.....	27
6.2 Relatos das participantes, sobre os efeitos da prática de pole dance.....	33
<b>7. DISCUSSÃO.....</b>	<b>38</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>44</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>47</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>54</b>

## 1. INTRODUÇÃO

### Do corpo

A autoestima é o sentimento que um indivíduo tem de si mesmo, sendo o centro da vida subjetiva do sujeito e interferindo na forma como ele se relaciona com o mundo (DINI, QUARESMA, FERREIRA, 2001). O processo de formação da autoestima ocorre juntamente com a formação identitária, quando o indivíduo se percebe como diferente do outro (ERBOLATO, 2000 *apud* SCHULTHEISZ, APRILE, 2013) e é amplamente influenciado pelo ambiente sócio cultural do sujeito (WALLON, 1994; SCHULTHEISZ, APRILE, 2013). Portanto, considerando o contexto atual de produção e consumo de conteúdo voltado para as redes sociais, percebe-se o impacto e a importância que essa forma de comunicação molda o padrão ideal de corpo e comportamento e como isso pode influenciar no desenvolvimento da autoestima feminina. O culto à magreza presente no ambiente virtual, expresso na abundância de fotos de *influencers* e nas propagandas de procedimentos estéticos e dietas milagrosas apontam claramente para o corpo que deve ser considerado como o objetivo a ser alcançado, mesmo que esse objetivo não seja saudável ou até mesmo real. Além da ideia de beleza que é relacionada aos corpos magros e atléticos existe também a relação desse padrão com o sucesso a partir das representações narrativas na mídia (BASTIAN, 2020).

Assim, a indústria da beleza está sempre guiando as tendências de comportamento para construção individual de uma beleza padronizada (CASTRO, 2001 *apud* FERNANDES, 2005). Para essa construção, o corpo se torna uma mera matéria prima a ser moldada (SANTANNA, 2001 *apud* FERNANDES, 2005) seja por cirurgias plásticas, um método perigoso e dispendioso, seja por exercícios, uma forma mais segura e barata de alteração corporal. A estética, entretanto, ocupa um lugar muito além da determinação do belo. Por meio da aparência estabelece-se características do indivíduo e por consequência o comportamento que se deve esperar dele. Assim a formação da

identidade, inclusive a identidade estética e, nesse caso, a construção da feminilidade, determina um papel social específico (SAMPAIO, FERREIRA, 2009).

A beleza se tornou, então, além de uma instituição capaz de determinar estereótipos através da imagem, um fenômeno capitalista. Com isso, a pressão estética é, sobretudo, uma pressão para o consumo como forma de se posicionar e autodeterminar em uma sociedade capitalista (SAMPAIO, FERREIRA, 2009). As mídias circulam constantemente discursos relacionados à necessidade do consumo, e nesse sentido as revistas apresentam o consumo como caminho para auto superação e evolução da mulher (HERMANN, 2016).

O corpo se tornou um símbolo de *status* assim como objetos de consumo tais quais roupas, carros, celulares, etc (PRADO, 2011 *apud* HERMANN, 2016), sendo que o corpo que ocupa tal lugar de prestígio é o “corpo saudável e em forma”. Em sua pesquisa, Hermann (2016) realizou uma análise dos enunciados presentes em capas de revistas voltadas para o público feminino sob o olhar da biopolítica nas estratégias de comunicação. Esse levantamento demonstrou uma ausência de corpos gordos ou até mesmo que fugissem de um padrão de magreza absoluta. Também não houve a presença de mulheres com pouca maquiagem, cabelo pouco arrumado ou mesmo que não estejam sorrindo. Essa ausência tem o papel de demarcar imagens que não deveriam ser aceitáveis para a construção de beleza feminina ou da sua própria subjetividade, tendo em vista que esse fator é influenciado pelas estratégias de comunicação. As revistas também ocupam um papel de estabelecer um estilo de vida para as leitoras. A exemplo das manchetes de capa da revista CLÁUDIA (*apud* HERMANN) “54 cortes de cabelo para quem quer fios curtos, médios ou longos (todos lindíssimos!)” (s.p.) ou “193 ideias de moda para a nova estação em diferentes estilos e faixas de preço” (s.p.) onde a revista apresenta uma gama de possibilidades para diferentes estilos, conseguindo alcançar um público mais amplo, mas, também, delimitando de forma clara as tendências atuais a serem seguidas. A depender da revista, entretanto, o estilo de

vida ideal pode variar, mas, costuma seguir a máxima do corpo padrão e beleza da mulher moderna.

Os fatores que influenciam a criação arquetípica de um corpo perfeito têm fontes diversas e se apoiam em setores das ciências biomédicas para justificar sua existência e o controle que exerce sobre a sociedade (SILVA, 2001). O papel que a medicina exerce nesse meio é imprescindível, por acarretar um sentido de busca pela saúde na construção desse corpo tido como perfeito (CARVALHO, 2001a, apud FERNANDES, 2005), além de taxar o corpo gordo como doente e necessitado de intervenção. Em seu livro “A Doença”, Berlinguer (1988) refletiu sobre o processo de adoecimento, mas, sobretudo, diferenciou o normal do patológico levando em consideração, também, fatores socioeconômicos. Dessa forma, Berlinguer defendeu que, quanto mais baixa a classe social de indivíduo, maior a probabilidade de ele ser considerado anormal dentro de sua patologia, ou ter seu corpo patologizado sem que haja uma doença. Podemos transpor esse entendimento para a atualidade e, compreender que, tal qual indivíduos marginalizados por sua classe social, pessoas fora dos padrões de imagem e comportamento na atualidade também sofrem com um processo de exclusão e estigmatização, tendo sua existência patologizada a exemplo da homossexualidade que, até 1990, era caracterizada como doença pela OMS (CID-9, 1975; CID-10, 1990) e da transexualidade, até 2019 (CID-10, 1990; CID-11, 2019).

Assim, com a medicina do emagrecimento como suporte principal, a indústria da beleza tem apoio para determinar e vender o corpo perfeito (SILVA, 2001). Programas de televisão, propagandas direcionadas e perfis de emagrecimento em redes sociais, clínicas de estética, pílulas dietéticas e novas modalidades de exercício físico com foco no emagrecimento são parte de um conjunto de como o corpo perfeito está a todo momento sendo vendido na nossa sociedade. Toda essa construção tem como resultado a alta taxa de mulheres com insatisfação corporal, que chega a

quase 90%, sendo que em 84% das mulheres a insatisfação está relacionada ao excesso de peso (ALBUQUERQUE *et al*, 2021).

Apesar da pressão estética exercer um papel central na busca por exercícios físicos (FERNANDES, 2005), essa prática tem relação com o desenvolvimento de uma maior autoestima nos adeptos (BAVOSO *et al*, 2017) e acarreta numa melhor qualidade de vida (SILVA, 2007). Entretanto, as academias trabalham um conceito de saúde individualista, relacionado à magreza (FERNANDES, 2005) ou hipertrofia, no caso dos homens (VARGAS *et al*, 2013), podendo contribuir para o discurso de patologização do corpo gordo ou da atividade física somente para o emagrecimento, sendo, portanto, um ambiente excludente e pouco saudável.

Segundo o estudo de Albuquerque *et al* (2021), 81% das mulheres que praticam atividade física de leve a moderada apresentam insatisfação corporal relacionada ao excesso de peso, enquanto 70% dos homens dentro de uma mesma categoria de análise apresentam o mesmo tipo de insatisfação. Quando se tem o baixo peso corporal como variável de análise, 4,3% das mulheres e 11% dos homens praticantes de atividade física entre leve e moderada apresentam insatisfação com essa característica. Esse estudo demonstra que a insatisfação corporal é uma constante na realidade brasileira. Entretanto, as mulheres são o grupo que mais sofre com isso. A raiz dessa disparidade está centrada no sexismo e na tutela que a sociedade exerce sobre o corpo feminino. Como apontado anteriormente, o padrão de beleza tem a capacidade de interferir na formação de papéis sociais e, portanto, exerce um controle sobre como o corpo da mulher deve aparentar. Dessa forma, a mulher é representada não como ela é, mas sim, como deveria ser (HERMANN, 2016), formando uma representação modelo que é, muitas vezes, inatingível.

Outro fator importante para a pressão estética ser mais rígida para as mulheres é a grande mudança que a noção de feminilidade teve nas últimas décadas com a influência do movimento feminista. A crescente presença da mulher no mercado de trabalho retirou a mulher do seu papel

de gênero pré-estabelecido, levando à necessidade de definir a feminilidade com algo além da determinação de não trabalhar fora de casa. Assim, a preocupação com a manutenção de funções tradicionais de gênero, dentre elas a preocupação com a estética, não é somente uma pressão social, mas, também, um apego à identidade feminina histórica (LIPOVETSKY, 2000 *apud* HERMANN, 2016). A mídia voltada para a mulher (especialmente revistas femininas) têm um papel importante na construção da imagem de mulher moderna e feminina, tendo como exemplo manchetes da revista Cláudia (*apud* HERMANN, 2016) “Você pronta para o sucesso – Ajuste o foco, dê mais valor às conquistas e experimente o poder do otimismo” “Coragem para mudar – O que levar em conta na hora de dar uma virada radical em momentos decisivos na carreira, no relacionamento e na vida em família”; “De volta à vida depois da separação”, onde é possível observar a intenção da revista em guiar e definir comportamentos em situações comuns experienciadas por mulheres na sociedade atual.

### **Da dança**

A dança tem seu lugar na humanidade desde os primórdios, com alguns autores sugerindo que foi utilizada como linguagem antes mesmo do surgimento da fala (MARBÁ, DA SILVA, GUIMARÃES, 2016). Na atualidade, entretanto, a dança se apresenta com, ao menos, uma dupla função: arte e esporte. Devido à presença de elementos visuais e sonoros (visuais pela presença do corpo e de movimentos sincronizados e coreografados, sonoros pela música que embala e define o ritmo a ser desenvolvido em uma determinada coreografia), a dança possui uma construção artística complexa que exige dos profissionais da área uma grande dedicação. A parte esportiva da dança se encontra nos movimentos corporais bem definidos. A linha tênue que separa a arte e o esporte na dança pode ser ainda mais indefinida (ou mais demarcada) no *pole dance*.

Tendo a barra como fator de união, o *pole dance* apresenta várias sub-modalidades que podem ser praticadas, havendo quatro principais: *Pole sport*, *Pole art*, *Classic* e *Pole street*. O

*pole art* e o *Classic* são modalidades mais voltadas a coreografias, sendo o *Classic* inspirado nas raízes burlescas do *pole dance* e o *Pole art* uma modalidade focada no lado mais artístico da dança. O *Pole sport* e o *Pole street* são mais voltados ao uso da força e da flexibilidade, sendo o *Pole street* praticado em locais públicos, utilizando árvores, postes e outras instalações que possam servir de apoio para a prática (OLIVEIRA, 2016).

O *pole dance* é uma prática esportiva que apresenta um crescimento acelerado de participantes na última década. Apesar de não ser uma modalidade recente, derivando de um tipo específico de yoga que data do século XII, o *pole dance* como é hoje vem de uma construção multifatorial contemporânea que data dos anos 1970, e práticas nos circos e bordéis norte americanos e do oeste europeu (WHITEHEAD, KURZ, 2009;CINTI, 2022). Por ter sua origem em locais marginalizados da nossa sociedade e pela necessidade de se usar roupas curtas para o atrito com a barra, o *pole dance* ainda é visto como uma modalidade a ser praticada para chamar a atenção masculina ou para mulheres que trabalham em boates. Nessa pesquisa, entretanto, o foco é mostrar o *pole dance* como um mecanismo visual da mulher para si mesma, mostrando o impacto que a sua prática tem na autoestima das mulheres. Além disso, o *pole dance* foi regulamentado somente em 2006 pela *International Pole Sports Federation* (IPSF) e pela *Pole Sports & Art World Federation* (POSA) (CINTI, 2022). Em decorrência disso e por não estar incluso nas modalidades olímpicas, há uma escassez de pesquisas sobre o *pole dance*.

Devido às poucas pesquisas sobre o *pole dance*, seja na área de educação física ou não, existem poucos dados acerca dos benefícios relacionados a sua prática. Entretanto, numa pesquisa realizada com praticantes de *pole dance*, 96% das entrevistadas apresentaram uma autoestima classificada como boa pela Escala de Rosenberg (1995), e 4% teve sua autoestima determinada como elevada (GODINHO, 2018). Além disso, numa análise comparativa entre praticantes de *pole dance* e mulheres que realizam treino de força, os dois grupos apresentam níveis de força e

resistência abdominal semelhantes, enquanto o grupo praticante de *pole dance* apresenta uma maior flexibilidade em relação às que realizam treino de força (ROSIN *et al*, 2017). Assim, mesmo havendo poucos estudos sobre o assunto, o *pole dance* se demonstra como uma modalidade de exercício físico que aparenta ter um grande impacto positivo na autoestima de suas participantes, benefícios à saúde, ganho de força e flexibilidade, mas ainda faltam estudos para confirmar e ampliar as evidências sobre os efeitos do *pole dance* sobre a saúde mental de mulheres.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Avaliar os efeitos que a prática do *pole dance* tem na autoestima e na autopercepção de mulheres em estúdios de dança brasileiros, considerando a relação com o próprio corpo.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Comparar o perfil sociodemográfico, dedicação de tempo e escores de autoestima de mulheres iniciando a prática e de mulheres que praticam há mais tempo;
- Descrever percepções de praticantes de *pole dance* sobre como essa atividade influencia na relação com o próprio corpo, e na sua saúde física e sócio emocional.

## **3. JUSTIFICATIVAS**

### **3.1 Justificativa Política e Social**

O esporte vem, historicamente, sendo estruturado pelas classes dominantes e voltado para o alto rendimento e as competições (BERALDI, 2011). Entretanto, a partir de 2006, com o Governo Lula e a disjunção do Ministério da Educação e do Esporte, houve um enfoque maior nesse campo para o lazer e a inclusão social. Assim, com o esporte ocupando um lugar mais democrático, e entendendo o *pole dance* como um esporte, ele se encaixa no direito que todos devem ter a essa prática. Nesse sentido, os efeitos psicológicos e corporais positivos do esporte

naqueles que o praticam também englobam o *pole dance*, ressaltando a importância individual de sua existência.

### **3.2 Justificativa Científica**

Em pesquisa feita em 18 de Janeiro de 2025 no Google Acadêmico usando os termos “*pole dance*” e “autoestima” foi encontrado somente um artigo que relaciona esses dois tópicos no título<sup>1</sup>. Portanto, é possível notar a escassez de estudos que abordam esse assunto, justificando a relevância dessa pesquisa diante da importância de existirem modalidades esportivas que promovem a saúde física e mental.

## **4. HIPÓTESES**

Levando em consideração o que foi apresentado, as hipóteses da pesquisa são:

1. Em comparação com pessoas que são iniciantes de *pole dance*, aquelas que praticam *pole dance* por mais tempo:
  - a. terão o mesmo perfil sociodemográfico, considerando a abertura dessa modalidade esportiva;
  - b. terão uma frequência de prática similar;
  - c. irão apresentar escores de autoestima mais elevados;

## **5. MÉTODO**

### **5.1 Desenho geral da pesquisa**

Na presente pesquisa, foi utilizada a metodologia mista como base para o seu desenvolvimento. A metodologia qualitativa é amplamente utilizada dentro da Psicologia e de outras áreas do conhecimento que tomam o sujeito como objeto de estudo. Isso ocorre porque esse

---

<sup>1</sup> GODINHO, A. DOS P. Auto imagem e auto estima de mulheres praticantes de pole dance. repositorio.animaeducacao.com.br, 2018.

método permite que a subjetividade humana seja levada em consideração na construção do conhecimento científico, inclusive, a subjetividade do pesquisador. Na pesquisa qualitativa, a investigação é construída dentro do próprio fenômeno em análise, tendo em vista que a existência da investigação interfere naquilo que está sob análise. Assim, considerando que a pesquisa pretende avaliar a realidade da mulher praticante de *pole dance*, como essa atividade teve impacto em sua autoestima e os diversos fatores envolvidos nesse processo, compreende-se que a metodologia qualitativa é importante para a realização dessa análise por considerar o sujeito como uma figura ampla e multifatorial, incluindo essas características na construção do conhecimento (PINTO, 2004).

Já a pesquisa quantitativa tem como base a coleta e análise de dados empíricos e foi o método principal para a produção do conhecimento das ciências exatas e da natureza. Esse método de estudo dentro da psicologia promove principalmente uma análise observável e mensurável do fenômeno, utilizando métodos estatísticos para fundamentar a interpretação dos dados obtidos (SILVA, 2010) e foi importante para avaliação da autoestima das participantes e comparação dos resultados entre os diferentes grupos.

Com isso, sob o paradigma da pesquisa qualitativa, foi feita uma pergunta aberta no formulário que permitia que as participantes relatassem como a prática do *pole dance* afeta suas vidas. E, sob a ótica da pesquisa quantitativa, foi aplicada a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) (AVANCI *et al.*, 2007) a qual é usada para medir a autoestima das participantes da pesquisa. Para a análise de dados de pesquisa qualitativa existe uma miríade de possibilidades, entretanto, a que mais se encaixa com dados obtidos por meio de entrevistas é a metodologia desenvolvida por Bardin (2011). Nessa técnica, o material é dividido em eixos temáticos, que são posteriormente relacionados e interpretados, formando a análise de dados.

## 5.2 Participantes

### Critérios de inclusão

Ter 18 anos ou mais e ter praticado *pole dance* pelo menos uma vez.

*Para o Grupo de Iniciantes (Grupo I):*

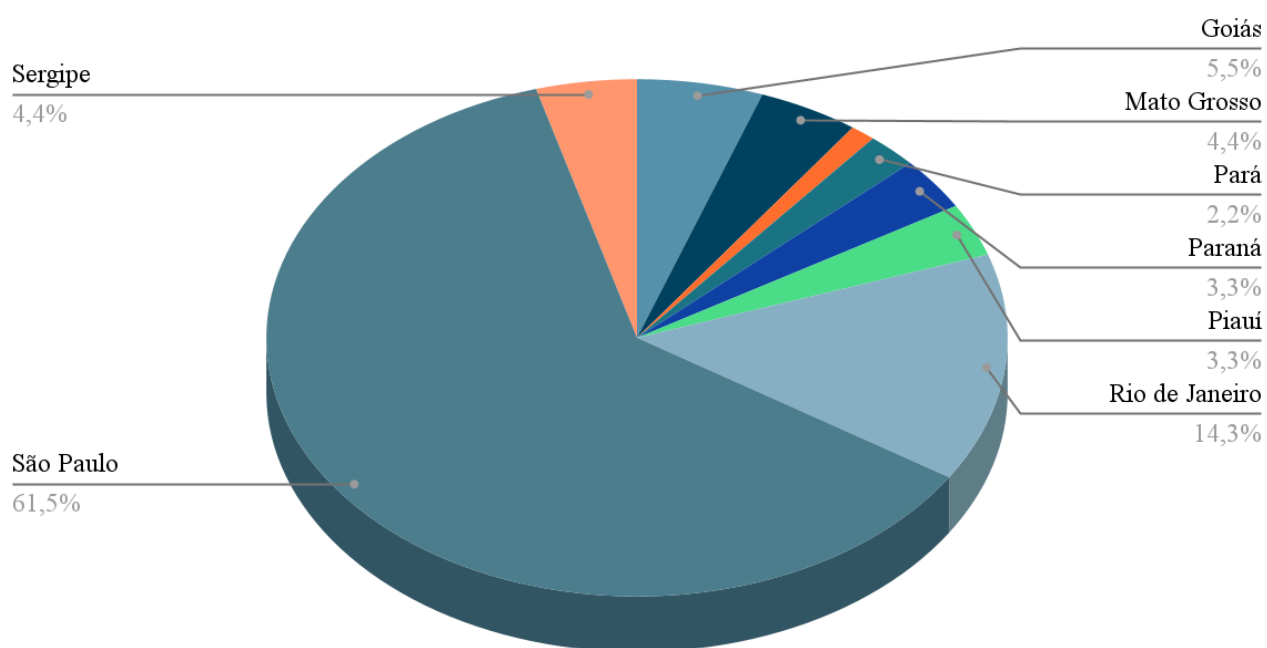
Ter começado a praticar *pole dance* há menos de um ano.

*Para o Grupo de Praticantes, de médio a longo prazo (Grupo P):*

Ter começado a praticar *pole dance* há mais de um ano.

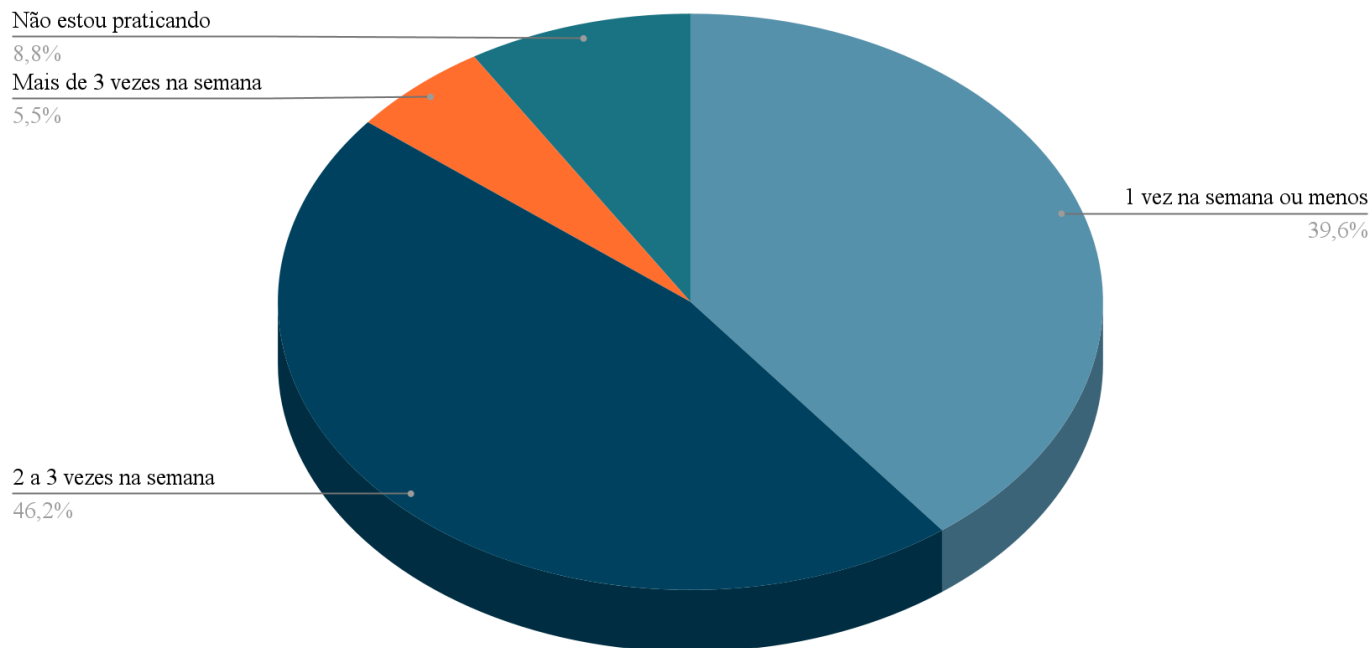
Responderam ao formulário 91 mulheres cis, com idade média de 31,1 anos ( $DP = 9,01$ ) recrutadas por meio do envio do convite de pesquisa em grupos de mensagem relacionados a *pole dance* ou de divulgação de forma geral, além da postagem do convite de pesquisa em redes sociais de imagens e texto. As participantes eram de todas as regiões do país, como demonstrado na Figura 1, sendo que a maioria das participantes morava no estado de São Paulo ou na região Sudeste (75,8%) .

**Figura 1**



As participantes tinham idades entre 18 e 55 anos (Tabela 1, mais abaixo), com tempo de prática variando entre 1 e 156 meses (Tabela 1) e frequência de prática entre 3 vezes na semana ou mais e não estar praticando no momento (Figura 2).

**Figura 2**



No questionário sociodemográfico, foram coletadas, também, informações sobre orientação sexual, identidade de gênero, ocupação, escolaridade, estado civil, religiosidade e se a respondente identificava-se como uma pessoa com deficiência. Essas informações são apresentadas na Tabela 1. O número total de respostas sobre a ocupação das participantes (100 respostas) foi superior ao número de participantes (91 mulheres) porque algumas delas declararam mais de uma função de trabalho.

**Tabela 1.** *Perfil das Participantes*

	<i>n</i>	<i>%</i>
<b>Orientação sexual</b>		
Heterossexual	52	57,14
Homossexual	5	5,49
Bissexual	31	34,06
Pansexual	1	1,09
Prefiro não informar	2	2,19
<b>Escolaridade</b>		
Ensino Médio Incompleto	1	1,09
Ensino Médio Completo	13	14,28
Ensino Superior Incompleto	17	18,68
Ensino Superior Completo	26	28,57
Pós-graduação Incompleta	8	8,79
Pós-graduação Completa	26	28,57
<b>Estado Civil</b>		
Solteira	64	70,32
Casada ou união estável	22	24,17
Divorciada ou separada	5	5,49
	<b>Média</b>	<b>DP</b>
<b>Idade</b> (anos)	31,1	9,01
<b>Tempo de prática</b> (meses)	49,7	38,88

### 5.3 Instrumentos

**Questionário Sociodemográfico** (APÊNDICE 1). Usando o questionário sociodemográfico, foi feito o levantamento acerca do contexto em que as participantes estão

inseridas com perguntas que abordaram ocupação, idade, tempo de prática do *pole dance*, entre outros.

**Escala de Autoestima de Rosenberg** (ANEXO 1). A escala é composta por 10 itens com dois fatores distintos. Fator 1 é caracterizado por afirmativas que apontam para uma baixa autoestima (2, 5, 6, 8, 9) e o Fator 2 por itens que permitem avaliar percepções que envolvem alta autoestima (1, 3, 4, 7, 10). Ambos têm como formato de registro de resposta uma escala Likert de quatro pontos (*discordo totalmente, discordo, concordo e concordo totalmente*). Quanto à confiabilidade do escore total, o alfa de Cronbach reportado em estudo brasileiro anterior foi de 0,71 (AVANCI *et al.*, 2007).

**Questionário (opcional) de respostas abertas** (APÊNDICE 2). Esse formulário permitia que as participantes dessem sugestões em relação aos questionários apresentados, indicassem dúvidas ou dificuldades que experienciaram durante a sua resposta e deixava uma pergunta aberta onde elas poderiam falar sobre como a prática do *pole dance* afeta suas vidas.

#### **5.4 Procedimentos de coleta de dados**

Os procedimentos de coleta de dados para a presente pesquisa ocorreram da seguinte forma:

1. Divulgação da pesquisa e formulário para participação do estudo.
2. Preenchimento do formulário pelas participantes: TCLE, questionário sociodemográfico, EAR e questionário opcional de respostas abertas.

#### **5.5 Procedimentos de análise de dados**

1. *Análise de dados quantitativos*

As análises de dados foram realizadas usando o programa *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP), versão 19.1.0. Inicialmente, foram examinadas estatísticas descritivas para os dados coletados a partir do questionário de caracterização dos participantes e da Escala de Autoestima de Rosenberg.

Em seguida, para verificar o pressuposto de normalidade para testes de comparação de dois grupos, foram analisadas as distribuições amostrais dos escores para tempo e frequência de prática e os escores totais no questionário de autoestima, por meio do teste de Shapiro Wilk, para testar os pressupostos dos testes de comparação de grupos, no que diz respeito a distribuições paramétricas e não paramétricas. Foram observados resultados no teste de Shapiro Wilk significativamente diferentes da distribuição normal ( $p < 0,05$ ) (DANCEY & REIDY, 2018).

Portanto, o teste de Mann Whitney foi usado para testar as diferenças entre os escores de tempo e frequência de prática e de auto estima, para os dois grupos de participantes (GI, grupo composto pelas participantes iniciantes, que começaram a praticar *pole dance* a menos de 1 ano; GP, grupo composto pelas participantes que tem um tempo de prática superior a 1 ano) que são dois grupos independentes. Além disso, foi verificado o tamanho do efeito, dado pela correlação *rank biserial*. Para interpretar a força da relação, foram utilizados os critérios estabelecidos por Levin e Fox (2004), sendo que escores entre 0 – 0,19 indicam não ter relação, entre 0,20 – 0,39 relação fraca, entre 0,40 – 0,69 relação moderada, entre 0,70 – 0,89 relação forte, entre 0,90 – 0,99 relação muito forte e 1,00 relação perfeita.

Por fim, para testar a significância da relação entre tempo e frequência de prática de *pole dance* e os escores de autoestima, foi usado o teste de correlação linear bivariada de Spearman, usando o critério de  $p < 0,05$  para estabelecer a significância estatística da relação observada, e foram usadas novamente os

intervalos de Levin e Fox (2004), apresentadas acima, para interpretar a força das relações observadas.

## 2. *Análise de Conteúdo* (BARDIN, 2011)

Foi utilizada a técnica desenvolvida por Bardin (2011) para tratar e analisar os dados obtidos com as respostas ao questionário de respostas abertas. Essa técnica envolveu a leitura e releitura das respostas das participantes, a fim de estabelecer categorias de análise. As categorias estabelecidas refletem, também, conceitos teóricos discutidos na literatura sobre *pole dance*. Em seguida, os relatos foram analisados, usando as categorias estabelecidas. Por fim, foi verificada a frequência com a qual cada categoria foi usada pelas respondentes.

### **5.6 Cuidados éticos**

Por se tratar de uma pesquisa envolvendo seres humanos, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 79812124.3.0000.5504, Número do Parecer:7.071.090). Foi solicitado das participantes que assinem um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE 3), o qual explicou sobre a pesquisa, inclusive sobre os riscos e benefícios envolvidos na participação.

## **6. RESULTADOS**

### **6.1 Comparação do perfil sociodemográfico, tempo e frequência de prática de *pole dance* e autoestima, por grupo**

As 91 participantes foram divididas em dois grupos, levando em consideração os critérios apresentados acima. O Grupo de Iniciantes (até um ano de prática de *pole dance*) foi composto por 17 participantes com idades variando entre 21 e 54 anos, enquanto o Grupo de Praticantes (mais

de um ano) foi composto por 74 mulheres com idades variando entre 18 e 55 anos. Na Tabela 2, são apresentadas informações sobre o perfil desses dois grupos, considerando as informações sociodemográficas levantadas.

**Tabela 2.** *Perfil Sociodemográfica das Participantes, por Grupo*

	<b>Iniciantes</b> ( <i>n</i> = 17)		<b>Praticantes</b> ( <i>n</i> = 74)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<b>Estado</b>				
Goiás	2	11,76	3	4,05
Mato Grosso	-	-	4	5,40
Minas Gerais	-	-	1	1,35
Pará	-	-	2	2,70
Paraná	-	-	3	4,05
Piauí	-	-	3	4,05
Rio de Janeiro	2	11,76	11	14,86
São Paulo	12	70,58	44	59,45
Sergipe	1	5,88	3	4,05
<b>Frequência de prática</b>				
1 vez na semana ou menos	10	58,82	26	35,13
2 a 3 vezes na semana	4	23,52	38	51,35
Mais de 3 vezes na semana	-	-	5	6,75
Não estou praticando	3	17,64	5	6,75
<b>Orientação sexual</b>				
Heterossexual	10	58,82	42	56,75
Homossexual	1	5,88	4	5,40
Bissexual	5	29,41	26	35,13

Pansexual	-	-	1	1,35
Prefiro não informar	1	5,88	1	1,35
<b>Escolaridade</b>				
Ensino Médio Incompleto	1	5,88	-	-
Ensino Médio Completo	1	5,88	12	16,21
Ensino Superior Incompleto	5	29,41	12	16,21
Ensino Superior Completo	-	-	26	35,13
Pós-graduação Incompleta	2	11,76	6	8,10
Pós-graduação Completa	8	47,05	18	24,32
<b>Estado Civil</b>				
Solteira	11	64,70	53	71,62
Casada ou união estável	4	23,52	18	24,32
Divorciada ou separada	2	11,76	3	4,05
<b>Religiosidade</b>				
Agnóstica, ateia ou sem religião	11	64,70	34	45,94
Budismo	-	-	2	2,70
Candomblé	-	-	3	4,05
Catolicismo	4	23,52	14	18,91
Cristianismo	1	5,88	3	4,05
Espiritismo	1	5,88	8	10,81
Protestantismo	-	-	2	2,70
Paganismo	-	-	1	1,35
Umbanda	-	-	7	9,45
<b>Ocupação</b>				
Administração	-	-	4	4,81
Analista de dados	-	-	1	1,20
Antropóloga	-	-	1	1,20

Assistente social	1	5,88	1	1,20
Arquiteta ou designer de interiores	-	-	2	2,40
Autônoma	-	-	2	2,40
Bancária	1	5,88	-	-
Bartender	1	5,88	-	-
Bióloga	-	-	1	1,20
Cabeleireira	-	-	1	1,20
Cenógrafa	-	-	1	1,20
Comissária de voo	-	-	1	1,20
Consultora de licitações	1	5,88	-	-
Corretora de imóveis	-	-	1	1,20
Dentista	-	-	1	1,20
Desempregada	-	-	1	1,20
Eletricista	-	-	1	1,20
Empregada doméstica	1	5,88	-	-
Empresária	-	-	2	2,40
Enfermeira ou técnica de enfermagem	-	-	4	4,81
Engenheira	-	-	3	3,61
Estagiária	1	5,88	1	1,20
Estudante	5	29,41	13	15,66
Eventos	-	-	2	2,40
Farmacêutica	-	-	2	2,40
Fotógrafa	-	-	1	1,20
Geóloga	-	-	1	1,20
Instrutora de pole ou de artes acrobáticas	-	-	8	9,63
Marketing e publicidade	1	5,88	4	4,81
Médica	-	-	1	1,20

Médica veterinária	1	5,88	-	-
Não respondeu	-	-	1	1,20
Pesquisadora	-	-	1	1,20
Professora	2	11,76	14	16,86
Psicóloga	1	5,88	3	3,61
Recepcionista	-	-	1	1,20
Servidora pública	1	5,88	-	-
Técnica de laboratório	-	-	1	1,20
Telemarketing	-	-	1	1,20
<b>PCD</b>				
Sim	-	-	3	4,05
Não	17	100	71	95,94
<b>Nível de autoestima</b>				
Alto	13	76,47	52	70,27
Médio	4	23,52	19	25,67
Baixo	-	-	3	4,05

Com base na Tabela 2, é possível observar que não há um fator sociodemográfico, entre aqueles que foram levantados, que favorece ou desfavorece a continuidade da prática, depois do primeiro ano.

Na Tabela 3, são apresentados os escores médios em cada grupo para o tempo e frequência de prática de *pole dance*, e para a autoestima das mulheres, considerando o escore total na Escala de Autoestima de Rosenberg. Na Tabela 4, é apresentada a significância estatística das diferenças nos escores para cada grupo, com base no Teste *U* de Mann Whitney.

**Tabela 3.** Tempo e Frequência de Prática, e Autoestima, por Grupo

Medida	Iniciantes		Praticantes	
	Média	DP	Média	DP
Tempo de prática (meses)	7,8	4,29	59,3	36,86
Frequência de prática (vezes/semana)	1,2	0,85	2,0	1,17
Autoestima (escore total EAR)	32,23	4,89	31,35	6,89

**Tabela 4.** Significância das Diferenças de Tempo e Frequência de Prática, e Autoestima, por Grupo

Medida	U	p	Correlação Rank-Biserial
Tempo de pratica (meses)	0.0	< .001	-1.000
Frequência de prática (por semana)	387.5	0.007	-0.384
Autoestima	639.5	0.919	0.017

Nota. Para o teste de Mann-Whitney, o tamanho de efeito é dado pela correlação rank biserial

Considerando o critério de formação dos grupos – por tempo de prática de *pole dance* – confirmamos que todas as mulheres do grupo de iniciantes estavam com menor tempo de experiência com essa modalidade esportiva do que no outro grupo ( $p < 0,001$ ).

Seguindo com as comparações planejadas, por grupo, observamos que as mulheres do grupo de iniciantes treinavam com uma frequência semanal significativamente menor ( $M = 1,2$ ,  $DP = 0,85$  vezes por semana) em comparação com as mulheres que praticavam esse esporte para mais de um ano ( $M = 2,0$ ,  $DP = 1,17$  vezes por semana) ( $U = 387.5$ ,  $p = 0,007$ ), de forma que mulheres que permaneçam no esporte tendem a manter ou aumentar seu envolvimento. No entanto, com base no indicador de tamanho de efeito, notamos que a diferença entre os dois grupos é pequena.

Por fim, observamos que os escores totais de autoestima não foram diferentes entre as mulheres de cada grupo. A fim de avaliar a relação entre tempo de prática e escores de autoestima de forma mais detalhada, considerando as variações no tempo e frequência de treino entre as respondentes, também foi verificado o valor da correlação de Spearman entre tempo e frequência de prática e escores no EAR. A relação entre tempo de prática e escores no EAR foi insignificante ( $r_s = 0,02, p = 0,846$ ). De forma semelhante, a relação entre frequência de prática e escores no EAR também foi insignificante ( $r_s = 0,08, p = 0,471$ ). Por fim, a relação entre tempo e frequência de prática foi estatisticamente significativa, mas de magnitude baixa ( $r_s = 0,24, p = 0,022$ ).

## **6.2 Relatos das participantes, sobre os efeitos da prática de *pole dance***

No formulário de respostas abertas, foram registradas 43 respostas ao todo. Após excluir as respostas que não possuíam conteúdo suficiente (respostas com uma única palavra ou somente sinais gráficos) restaram respostas de 40 pessoas. Na maior parte das respostas, as participantes descreveram mais de uma contribuição do *pole dance*, para um total de 116 conteúdos, que foram divididos nas categorias gerais subcategorias apresentadas na Tabela 5. O número de vezes que cada conteúdo foi comentado pelo conjunto de respondentes aparece na primeira coluna dos resultados. Para mostrar a prevalência de uma categoria geral (por ex., “relação com próprio corpo”), em comparação com as demais categorias gerais, o número total de respostas na categoria geral foi dividido pelo número total de conteúdos (116 respostas). Por outro lado, para mostrar a prevalência de cada subcategoria dentro da categoria geral relacionada, o número de respostas em cada subcategoria foi dividido pelo número de respostas na categoria geral (por exemplo, 21 respostas na categoria “relação com próprio corpo”)

**Tabela 5. Contribuições do Pole Dance, Segundo as Respondentes**

<b>Contribuição</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Trecho ilustrativo</b>
<b>Relação com próprio corpo</b>	<b>21</b>	<b>18,10</b>	<b>(% do número total de respostas)</b>
Autoconhecimento	1	4,76	“O <i>pole dance</i> (...) nos proporciona autoconhecimento e conhecimento do próprio corpo”
Autocuidado	2	9,52	“As aulas de <i>pole dance</i> são meu momento de cuidar de mim”
Autoestima	14	66,66	“O <i>pole dance</i> (...) me trouxe diversos benefícios como: me sentir segura de mim, auto estima elevadíssima (...)”
Valorização	4	19,04	“A prática de <i>pole dance</i> me ajudou a valorizar meu corpo”
<b>Autopercepção</b>	<b>21</b>	<b>18,10</b>	<b>(% do número total de respostas)</b>
Capacidade	10	47,61	“O <i>pole dance</i> me fez ver como meu corpo, com todos os defeitos e qualidades é capaz de fazer coisas incríveis”
Confiança	4	19,04	“(…) me tornei mais confiante em diversas áreas da minha vida.”
Feminilidade	5	23,80	“ <i>Pole dance</i> me fez olhar com outros olhos a mulher que existe em mim”
Limites	2	9,52	“O <i>pole</i> vai muito além da aula em si, eu aprendi a respeitar os limites do meu corpo (...)”
<b>Função</b>	<b>15</b>	<b>12,93</b>	<b>(% do número total de respostas)</b>
Oportunidade de exercício	4	26,66	“Acredito que o <i>Pole</i> me trouxe uma ótima oportunidade de realizar exercício de forma saudável e recompensadora”
Relaxamento	3	20	“É algo que me ajuda a movimentar o corpo, se tornou meu momento de lazer e válvula de escape da rotina intensa.”
Físico	4	26,66	“Foi um ganho para a saúde física, mental, psicológica, emocional e espiritual.”
Psicológico	4	26,66	“O <i>pole</i> me deu equilíbrio (...) mental”

<b>Capacidade Física</b>	<b>10</b>	<b>6,62</b>	<b>(% do número total de respostas)</b>
Consciência corporal	4	40	“Eu acho que o <i>pole dance</i> melhorou minha consciência corporal (...)”
Flexibilidade	1	10	“A prática de <i>pole dance</i> me ajudou a (...) me sentir mais (...) flexível”
Força	5	50	“Eu comecei no <i>pole</i> em 2014 (...) Desde então, me sinto (literalmente) mais forte”
<b>Desafios</b>	<b>9</b>	<b>7,75</b>	<b>(% do número total de respostas)</b>
Frustração	2	22,22	“Mesmo a frustração de às vezes não conseguir realizar os movimentos com perfeição tem sido bastante pedagógica”
Superação	5	55,55	“O <i>pole</i> está relacionado a um sentimento de superação. A cada aula tenho a sensação de superar limites”
Evolução	1	11,11	“(...) gosto dos desafios do <i>pole dance</i> , da evolução dos movimentos.”
Persistência	1	11,11	“O <i>pole dance</i> nos ensina nunca desistir a fracassar e persistir”
<b>Sentimentos</b>	<b>9</b>	<b>7,75</b>	<b>(% do número total de respostas)</b>
Felicidade	2	22,22	“Sinto felicidade e satisfação em praticar.”
Liberdade	3	33,33	“O <i>pole dance</i> (...) me trouxe diversos benefícios como: (...) uma sensação de liberdade (...) a sensação de que nada me abala podem dizer o que quiser.”
Medo	1	11,11	“Vi que movimentos simples não eram feitos por ter um certo medo. Então, resolvi efetivar a matrícula para trabalhar esse medo.”
Timidez	1	11,11	“Por ser uma pessoa tímida demorei um pouco para começar a postar alguns movimentos (...) mas passei a fazer com certa recorrência
Tristeza	1	11,11	“me deixa mal quando não consigo fazer algo que antes eu conseguia”
Vergonha	1	11,11	“Antes de começar o <i>pole</i> tinha vergonha de me filmar.”

<b>Relação com colegas do <i>pole dance</i></b>	<b>6</b>	<b>5,17</b>	<b>(% do número total de respostas)</b>
Valorização de outras mulheres	2	33,33	“a presença de mulheres com diferentes habilidades e corpos no meu estúdio aumentou muito minha autoestima e apreciação de outras mulheres”
Rede de apoio	2	33,33	“A rede de apoio que construí lá também foi muito importante pra mim em momentos bem difíceis da minha vida.”
Incentivo mútuo	2	33,33	“Acho positivo (...) o clima de torcida e reconhecimento de cada conquista que existe nas turmas “
<b>Mudança</b>	<b>5</b>	<b>4,31</b>	<b>(% do número total de respostas)</b>
Autopercepção	1	20	“O <i>pole dance</i> foi algo que simplesmente mudou a maneira com que me enxergo!”
Transformação corporal	2	40	“O <i>pole</i> recuperou minha autoestima e me empoderou ainda mais, além de ter transformado meu corpo para melhor e me rejuvenescido.”
Novas habilidades	2	40	“O <i>pole dance</i> me traz confiança e me faz lembrar que posso aprender coisas novas sempre. Que meu corpo pode se adaptar às atividades.”
<b>Percepção prévia do <i>pole dance</i></b>	<b>5</b>	<b>4,31</b>	<b>(% do número total de respostas)</b>
Preconceito	1	20	“(…) aprendi a ter disciplina e também quebrei muitos preconceitos internos mas principalmente como as pessoas à minha volta enxergavam a prática.”
Admiração	2	40	“Eu sempre achei lindo o esporte <i>pole dance</i> ”
Sexualização	2	40	“Iniciei com a aula de lira pois tinha a percepção de que seria menos sexualizado”
<b>Distinção de outras modalidades</b>	<b>4</b>	<b>3,44</b>	<b>(% do número total de respostas)</b>
Motivação	1	25	“(…) não me sinto forçada a ir fazer o exercício como a academia.”
Ambiente	3	75	“(…), a comunidade do <i>pole</i> - as mulheres que praticam, formam um ambiente de muita sororidade, diferente de muitos outros lugares que frequentamos.”

<b>Motivação</b>	<b>4</b>	<b>3,44</b>	<i>(% do número total de respostas)</i>
Bem estar	2	50	“Eu danço e treino por mim, porque me faz sentir super bem.”
Mudança física	2	50	“A vontade de querer mais resultados e buscar mais conhecimento sobre o <i>pole dance</i> . O corpo sempre belo e tonificado. E a prática do amor próprio.”
<b>Percepção dos pares sobre <i>pole dance</i></b>	<b>3</b>	<b>2,58</b>	<i>(% do número total de respostas)</i>
Preconceito	2	66,66	“Por ser uma pessoa tímida demorei um pouco para começar a postar alguns movimentos (...) mas passei a fazer com certa recorrência até que começaram os comentários no meu trabalho então parei.”
Sexualização	1	33,33	“O último comentário que recebi de um colega foi que eu não iria querer praticar vôlei pois prefiro dançar pelada.”
<b>Expressão corporal</b>	<b>3</b>	<b>2,58</b>	<i>(% do número total de respostas)</i>
Valorização	1	33,33	“ (...) aonde eu pratico o <i>pole</i> tem a valorização de expressão corporal não como uma dança sexy mas uma atividade praticamente olímpica”
Dança	2	66,66	“O <i>pole dance</i> fez eu (...) me expressar através da dança”
<b>Aspecto negativo</b>	<b>1</b>	<b>0,86</b>	<i>(% do número total de respostas)</i>
			“Hoje todo o meu sustento financeiro vem do <i>pole dance</i> . Acho louco como o que eu mais amo, às vezes, é também o que mais me machuca. Às vezes o <i>pole dance</i> é como um relacionamento tóxico, apesar de que agora acredito estar em uma fase boa”

É possível observar nos relatos a diversidade de efeitos que a prática de *pole dance* pode ter na vida das mulheres que praticam. Grande parte dos conteúdos estão relacionados a uma mudança na autopercepção das participantes ou de sua relação com o próprio corpo, além dos relatos que dizem respeito à capacidade física ou sobre a função que o *pole dance* ocupa em suas

vidas. Outro ponto de destaque é a forma como surgiu a percepção das participantes sobre a visão de outras pessoas, ou “visão externa” sobre *pole dance* nos relatos, mostrando um aspecto preconceituoso. As mulheres percebem que muitas outras pessoas enxergam a prática de *pole dance* de forma apenas sexualizada, enquanto a visão das participantes sobre a modalidade tinha além desses fatores um sentido de admiração. Por fim, destaca-se que os sentimentos de tristeza, frustração, medo e vergonha aparecem num contexto de desafio ou de dificuldades dentro da prática do *pole dance*, enquanto o relato que foi classificado na categoria de “aspecto negativo” não apresenta nenhum desses sentimentos de forma tão explícita, mas compara o *pole dance* com um relacionamento abusivo. Por ser um relato que destoa dos outros que foram coletados ele foi apresentado na íntegra e, posteriormente, será abordado com mais detalhes na discussão.

## **7. DISCUSSÃO**

Os efeitos da prática de atividades físicas sobre o bem-estar físico e mental de mulheres depende das oportunidades esportivas que existem e o tipo de incentivo que recebem para praticar essas atividades, desde motivos focados em atingir critérios de beleza pouco saudáveis, até motivos focados no seu próprio bem-estar. Portanto, não é qualquer atividade física que tem efeitos positivos sobre a saúde mental das mulheres. A variedade de habilidades físicas trabalhadas em cada modalidade esportiva, bem como as interações com colegas de treino, e a forma como essa atividade afeta relacionamentos com as demais pessoas na vida de quem pratica o esporte contribuem para diferentes dimensões de sua saúde física e mental.

O *pole dance* é uma modalidade esportiva que cresceu muito nas últimas décadas, mas ainda há poucas evidências disponíveis sobre os efeitos desse esporte sobre a vida das mulheres. No processo de escrita do projeto desta pesquisa, foram buscados em repositórios estudos científicos que possuíssem no título as palavras “*pole dance*” e “autoestima”, naquela ocasião, foi encontrado somente um artigo que relacionasse os dois tópicos. A mesma pesquisa foi feita

durante o processo de finalização deste relatório e não foram encontradas novas pesquisas sobre o tema em questão.

Diante disso, o objetivo geral da presente pesquisa foi avaliar o efeito da prática de *pole dance* na autoestima das participantes. A primeira parte do primeiro objetivo específico foi comparar o perfil sociodemográfico de mulheres iniciantes na modalidade com o de mulheres com mais de um ano de prática. Esse objetivo foi estabelecido com base na ideia que, para favorecer a autoestima das mulheres, deveria prevalecer nos estúdios de *pole dance* a aceitação dos corpos das mulheres como elas estão, sem a expectativa das praticantes serem (ou se tornarem) magras. Portanto, esperava-se observar um perfil sociodemográfico semelhante nos dois grupos, bem como uma frequência semanal de prática semelhante. Ou seja, se realmente existe um foco na saúde, não teria um fator social exercendo influência sobre a continuidade do envolvimento das mulheres, nem na frequência com a qual “precisam” treinar.

Por ter menos pessoas no GI, esse grupo foi um pouco menos diverso do que o GP em relação à região do país onde residiam, se concentrando nas regiões Sudeste, Nordeste e Centro-Oeste, e em somente quatro estados distintos. A amostra do GI se concentrava principalmente em São Paulo (70%). Outro aspecto de menor diversidade no GI do que no GP era no quesito religiosidade. As participantes se concentraram em quatro das nove religiões mencionadas, sendo que 64% delas declarou não ter religião ou ser atea. No entanto, de forma geral, os dois grupos tinham perfis sociais muito diversificados, indicando que não há evidências em relação aos fatores sociais examinados que existe uma tendência de excluir mulheres com determinadas características, ao longo do tempo.

Quanto à comparação entre os dois grupos em relação à frequência semanal de prática do esporte, o GP apresentou uma frequência de prática maior que a do GI, entretanto o tamanho do efeito foi pequeno. Assim, essa diferença existe, mas não é uma diferença de grandes proporções. Esse resultado também apoia a ideia que é um esporte que é aberto à participação de mulheres

com diferentes níveis de envolvimento, sem pressão para atingir metas estéticas ou de performance, as quais iam exigir uma frequência muito maior de treino..

A terceira parte do segundo objetivo específico do estudo foi avaliar se mulheres com maior tempo de prática de *pole dance* apresentam níveis mais elevados de autoestima em comparação com mulheres com pouco tempo de prática. Como observado nos resultados, ao contrário do que era esperado, não foi encontrada uma diferença nos escores médios de autoestima entre o grupo de mulheres iniciantes em *pole dance* e o grupo de mulheres que praticavam por mais de um ano. Além disso, a magnitude da relação entre tempo de prática e nível de autoestima foi insignificante.

Entretanto, o método de recrutamento de participantes não favoreceu a participação de mulheres realmente iniciando sua prática de *pole dance* (por ex., com até 3 meses de experiência), considerando que os principais efeitos sobre sua autoestima podem ocorrer nos primeiros meses de prática. O tempo de prática foi considerado como um fator importante para observar mudanças positivas entre as mulheres, por esperar que os efeitos positivos iam emergir ao longo de um certo período de tempo, e não imediatamente no primeiro dia de prática. Ou seja, levaria algum tempo para as mulheres se sentirem confortáveis com os novos movimentos, os termos usados para descrever os movimentos e o ambiente interpessoal de um estúdio de *pole dance*.

No entanto, por ter muito poucas participantes com até três meses de prática na amostra, foi necessário fixar o período de um ano como o critério para a formação do grupo de “iniciantes”. Dessa forma, o tempo médio de prática das participantes iniciantes foi de 7,8 meses, sendo que a maioria dessas participantes (9 mulheres) relataram tempo de prática acima de 8 meses. Dessas 9 “iniciantes”, 7 possuíam tempo de prática que se encontra no limite superior do critério de inclusão nesse grupo (12 meses). Assim, havia uma grande quantidade de participantes no GI com tempo de prática mais elevado, considerando o critério de inclusão nesse grupo. Dessa forma, por não ter mulheres com poucos meses de envolvimento no *pole dance* na amostra, é possível que já

havia acontecido os efeitos na autoestima delas, inclusive no grupo de mulheres com até um ano de prática. Esses efeitos foram mencionados, espontaneamente, nos comentários abertos, junto com a descrição de muitos outros efeitos positivos, os quais também podem contribuir para melhoras na autoestima das praticantes.

Mesmo que não tenha sido possível captar a mudança na autoestima das mulheres com base na comparação de escores no EAR, é significativo observar que as participantes da presente pesquisa apresentaram bons níveis de autoestima. Essa informação por si só não permite inferir que a prática de *pole dance* contribui para níveis de autoestima adequados, mas é pertinente que apenas três praticantes do presente estudo apresentaram escores abaixo da média.

Além disso, os escores de autoestima encontrados na presente pesquisa eram mais elevados do que os escores das participantes de Godinho (2018). Godinho coletou dados com 25 mulheres praticantes de *pole dance*. Dessas, 96% (24 participantes) possuíam uma autoestima classificada como boa (que seria classificada como um escore “médio” na presente pesquisa) e 4% (1 participante) possuía um nível elevado de autoestima (que seria classificado como um escore “alto” na presente pesquisa). Nenhuma das participantes no estudo de Godinho teve um nível de autoestima classificado como baixo. Já nos resultados obtidos na presente pesquisa, 71% (65 participantes) apresentaram escores de autoestima classificados como altos, 25% (23 participantes) estavam no nível classificado como médio e 3% (3 participantes) tinham um escore que foi classificado como autoestima baixa. Essa diferença pode ter ocorrido pela diferença no tamanho e abrangência geográfica da amostra, mas isso reflete o crescimento na procura para essa modalidade esportiva no Brasil, no intervalo entre a coleta de dados para o estudo de Godinho e para o presente estudo, podendo ser um indicador que o *pole dance* oferece um espaço esportivo que é “agradável” para as praticantes.

O segundo objetivo específico era descrever as percepções das participantes sobre como o *pole dance* influencia os diversos aspectos de suas vidas. Foram tomados cuidados para evitar de

induzir respostas sobre algum tipo de efeito específico. O termo “autoestima” não estava presente nos questionários ou materiais divulgados ao público (por exemplo, no formulário recebido pelas participantes, a Escala de Autoestima de Rosenberg foi identificado como “Escala de Autopercepção de Rosenberg”). Portanto, é notável a menção de efeitos positivos especificamente sobre a autoestima nos relatos das participantes, representando aproximadamente 12% do número total de relatos.

Além disso, mesmo sendo um tema comentado com baixa frequência, o tema envolvendo percepções das participantes a respeito da visão externa (de outras pessoas) sobre *pole dance* trouxe informações importantes sobre diferenças entre o ambiente que as mulheres encontram em estúdios de *pole dance* e algumas das imagens estereotipadas que ainda existem sobre esse ambiente. Portanto, em pesquisas futuras com delineamento qualitativo, será importante abordar esse tema incluindo uma pergunta referente à percepção das mulheres sobre a visão das pessoas próximas a elas sobre a prática de *pole dance* e, quando é uma visão negativa, como as mulheres lidam com isso.

Outra categoria que pode ser destacada, dentro dos muitos apontamentos das participantes sobre como *pole dance* afeta suas vidas, é a distinção que as participantes fizeram entre o *pole dance* e outras modalidades esportivas. As participantes salientaram que o ambiente das aulas é acolhedor e incentivador, além de proporcionar um contato saudável com outras mulheres. Questiona-se se esse ambiente positivo, criado nas aulas de *pole dance*, poderia ser replicado dentro de outras modalidades esportivas e o que seria necessário para tal. Ainda sobre esse conjunto de respostas sobre os efeitos do *pole dance*, é necessário destacar o relato apresentado na categoria “aspecto negativo”. O relato em questão é de uma participante que relata ter o *pole dance* como sua fonte de renda. Seria interessante verificar se aquilo que a machuca no esporte está relacionado com a prática em si ou com o aspecto financeiro e profissional do seu envolvimento.

Por fim, gostaríamos de salientar a grande possibilidade de investigação sobre o tema, considerando a falta de literatura existente sobre o tópico e a importância de identificar e promover espaços esportivos que tenham foco na saúde física e mental das pessoas e mais especificamente, para mulheres. Por meio da atual pesquisa, foi possível obter evidências indicando a abertura social dos estúdios, os bons níveis de autoestima das praticantes e a visão altamente positiva das participantes sobre esse esporte. Portanto, o estudo representa uma contribuição inicial importante para a construção de conhecimento científico sobre o *pole dance* e os efeitos que a sua prática têm nas mulheres praticantes, em relação ao seu bem-estar físico e emocional.

Em pesquisas futuras, seria interessante ampliar o questionário sociodemográfico, incluindo questões sobre raça, renda e especificar qual deficiência no caso das mulheres que se autodeclararam como PCD, para verificar algumas questões adicionais de inclusão social. Além disso, em estudos futuros sugere-se um acompanhamento longitudinal de mulheres que estão nas primeiras semanas de prática do *pole dance*, para analisar a forma como a inserção na prática influencia as participantes. Também sugere-se um estudo comparativo do *pole dance* com outras modalidades esportivas ou de dança, para compreender se existe uma diferença na autoestima de mulheres que não atendem normas vigentes de beleza feminina em diferentes modalidades esportivas ou se a prática de exercícios físicos, por si só, influencia nesse importante indicador de saúde mental.

Concluindo, os resultados confirmam que mulheres que praticam *pole dance* apresentam bons níveis de autoestima, e que é um ambiente muito acolhedor para mulheres muito diversas. Essas são evidências que apoiam a hipótese que o *pole dance* é uma modalidade esportiva que ajuda mulheres não somente com sua saúde física, como também com sua saúde mental. Essas informações são importantes para guiar esforços para criar espaços esportivos saudáveis.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. DA S. et al. Fatores associados à insatisfação com a Imagem Corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 5, p. 1941–1954, maio 2021.

ALVES, Z. M. M. B.; SILVA, M. H. G. F. D. DA. Análise qualitativa de dados de entrevista: uma proposta. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, n. 2, p. 61–69, jul. 1992.

APRILE, M. R., & SCHULTHEISZ, T. S. V. (2013). Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, 5(1), 36-48.

AVANCI, J. Q. et al. Adaptação transcultural de escala de auto-estima para adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 20, n. 3, p. 397–405, 2007.

BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. [S. l.: s. n.], 2011.

BASTIAN, F. C. Os padrões de beleza e seus efeitos sobre autoimagem, autoestima e imagem corporal. [repositorio.animaeducacao.com.br](http://repositorio.animaeducacao.com.br), 2020.

BAVOSO, D. et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 7, n. 2, 16 abr. 2018.

BERALDI, D. P. et al. Políticas públicas: esporte, educação; mudanças a partir da década de 1990. *Conexões*, v. 9, n. 1, p. 109–129, 26 maio 2011.

BERLINGUER, G. A doença. *A doença*, p. 58–75, 1988.

CINTI, D. T. R. et al. Revisão sistemática sobre o Pole Dance. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 3, p. e11711326470, 14 fev. 2022.

DANCEY, C.; REIDY, J. Estatística Sem Matemática para Psicologia - 7.ed. [s.l.] Penso Editora, 2018.

DIAS, C. et al. Comparação da força, flexibilidade e resistência de mulheres praticantes de treinamento de força e praticantes de Pole Dance [s.l: s.n.] 2016.

DINI, G.; QUARESMA, M.; FERREIRA, L. Adaptação Cultural e Validação da Versão Brasileira da Escala de Auto-estima de Rosenberg. Revista Brasileira de Cirurgia Plástica, v. 19, n. 1, p. 41–52, 1 jan. 2001.

FERNANDES, R. DE C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 97–102, 2005.

GODINHO, A. DOS P. Auto imagem e auto estima de mulheres praticantes de pole dance. repositorio.animaeducacao.com.br, 2018.

HERMANN, R. P. Corpo, consumo e biopolítica: diferentes idênticas convocações midiáticas para um estilo de vida feminino e ideal. tede2.espm.br, 22 mar. 2016.

LEVIN, J.; FOX, J. A. Estatística para ciências humanas (9ª edição, traduzido para Português). Pearson. ISBN 8581430031, 2004.

MARBÁ, Romulo Falcão; DA SILVA, Geusiane Soares; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC, [s. l.], v. 9, 9 mar. 2023.

NASCIMENTO, L. DE C. N. et al. Theoretical saturation in qualitative research: an experience report in interview with schoolchildren. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 71, n. 1, p. 228–233, 1 fev. 2017.

OLIVEIRA, A. K. DA S. Pole dance: Contextos e aproximações com os estudos de Rudolf Laban. repositorio.ufrn.br, 2016.

OMS, . CID 9. [S. l.: s. n.], 1975.

OMS, . CID 10. [S. l.: s. n.], 1990.

OMS, . CID 11. [S. l.: s. n.], 2018.

PINTO, E. A pesquisa qualitativa em Psicologia Clínica. *Psicologia USP*, v. 15, n. 1-2, p. 71–80, jun. 2004.

SAMPAIO, R. P. DE A.; FERREIRA, R. F. Beleza, identidade e mercado DOI 10.5752/P.1678-9563.2009v15n1p120. *Psicologia em Revista*, v. 15, n. 1, 29 jun. 2009.

SILVA, Ana Márcia. Corpo, Ciência e Mercado: Reflexões acerca da gestão de um arquétipo da felicidade. [S. l.: s. n.], 2001. 1-21 p.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, p. 115–120, 1 jan. 2010.

VARGAS, Camila Serro et al. Prevalência de dismorfia muscular em mulheres frequentadoras de academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, [s. l.], 2013.

WHITEHEAD, K.; KURZ, T. 'Empowerment' and the Pole: A Discursive Investigation of the Reinvention of Pole Dancing as a Recreational Activity. *Feminism & Psychology*, v. 19, n. 2, p. 224–244, maio 2009.

## APÊNDICES

### Apêndice 1

#### Questionário Socioeconômico

1. Idade

\_\_\_\_\_

2. Região do país onde reside

Norte

Nordeste

Centro-oeste

Sudeste

Sul

Sou brasileira residente no exterior

3. Estado onde reside

Acre

Alagoas

Amapá

Amazonas

Bahia

Ceará

Distrito Federal

Espírito Santo

Goiás

Maranhão

Mato Grosso

Mato Grosso do Sul

Minas Gerais

Pará

Paraíba

Paraná

Pernambuco

Piauí

Rio de Janeiro

Rio Grande do Norte

Rio Grande do Sul

Rondônia

Roraima

Santa Catarina

São Paulo

Sergipe

Tocantins

4. Orientação sexual

Heterossexual

Homossexual

Bisexual

Prefiro não informar

Outro: \_\_\_\_\_

5. Identidade de gênero

Mulher cis

Mulher trans

Pessoa não-binária

Homem cis

Homem trans

6. Ocupação

\_\_\_\_\_

7. Escolaridade

Ensino fundamental completo

Ensino fundamental incompleto

Ensino médio completo

Ensino médio incompleto

Ensino superior completo

Ensino superior incompleto

Pós graduação completa

Pós graduação incompleta

8. Estado civil

Solteira

Casada ou união estável

Divorciada ou separada

Viúva

9. Religião ou espiritualidade

\_\_\_\_\_

10. Você possui alguma deficiência?

Sim

Não

11. Há quanto tempo começou a praticar *pole dance*?

---

12. O seu tempo de prática se encaixa em qual dos grupos abaixo

Até 3 meses

Entre 3 e 6 meses

Mais de 6 meses

13. Com que frequência costuma praticar?

1 vez na semana ou menos

2 a 3 vezes na semana

Mais de 3 vezes na semana

Não estou praticando no momento

## **Apêndice 2**

Questionário de respostas abertas

1. Escreva abaixo se sentiu dificuldade ou desconforto com alguma pergunta ou seção desse formulário. (opcional)

---

2. Escreva abaixo comentários e sugestões para esse formulário. (opcional)

---

3. Caso não tenha a possibilidade de participar da entrevista, gostaria de compartilhar algo que exemplifique como a prática do Pole dance afeta a sua vida? (opcional)
- 

### **Apêndice 3**

#### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado(a) para participar da pesquisa “Percepções de *pole dance* entre mulheres brasileiras”, realizada pela estudante Ana Júlia Moreira Santos, orientada pela Profª Drª Elizabeth Barham. Os objetivos desta pesquisa são: (a) avaliar o impacto que a prática do *pole dance* tem na autopercepção de mulheres em estúdios de dança brasileiros; (b) analisar como o contato com outras mulheres durante as aulas influencia na autopercepção das praticantes; (c) compreender os efeitos que a prática de *pole dance* têm na relação da mulher com o próprio corpo.

Você foi escolhida por ter mostrado disponibilidade para participar da pesquisa, se encaixar no grupo alvo da pesquisa e ter mais de 18 anos. Será pedido que você responda algumas perguntas iniciais a respeito da sua autopercepção e informações gerais sobre você, essa atividade deve levar cerca de 20 minutos. Depois, será verificado seu interesse em participar de uma entrevista com perguntas acerca da sua jornada no *pole dance* e disponibilidade para responder novamente o questionário de autopercepção após um intervalo de três meses. Somente a pesquisadora responsável terá acesso às respostas dos questionários da entrevista. Você é livre para decidir sobre sua participação, bem como para interrompê-la a qualquer momento ou retirar seu consentimento, sem justificar sua decisão, sem qualquer prejuízo na sua relação com os pesquisadores ou com a UFSCar. Sua participação na pesquisa pode trazer alguns benefícios, tais como: contribuir com a construção de conhecimento acerca dos efeitos que a prática do *pole dance* pode ter na vida de mulheres; reflexão e maior autoconhecimento sobre sua jornada no *pole dance* e os sentimentos relacionados a isso. Além disso, outras pessoas poderão se beneficiar a partir dos resultados do presente estudo.

Os riscos envolvidos na pesquisa se referem ao seu desconforto com a realização da entrevista, pois alguns temas abordados podem ser sensíveis. Você pode tirar dúvidas a qualquer

momento da pesquisa. Por se tratar de uma pesquisa online, ela não está isenta de falhas técnicas decorrentes dessa modalidade de coleta de dados, como problemas de sistema ou indisponibilidade provisória das páginas e problemas relacionados à violação de confidencialidade. A política de privacidade em relação ao Google Forms pode ser acessada via o seguinte link: <https://policies.google.com/privacy?hl=pt-PT#intro>. Você poderá clicar no link onde está escrito “Link para download” para obter uma cópia deste termo assinado e guardar o e-mail do pesquisador. Não terá nenhuma compensação financeira ao participar do estudo; qualquer custo ligado diretamente à sua participação na pesquisa será ressarcido. Caso haja qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa, seja ele previsto ou não por este termo, você tem direito a assistência e a buscar indenização. Os dados da pesquisa poderão ser divulgados em reuniões e trabalhos científicos e utilizados para publicação de artigos científicos, mas nunca revelando sua identidade. Seu anonimato será rigorosamente mantido, eliminando a possibilidade de você ser identificado. Caso você queira uma via deste termo de consentimento, por favor, envie um e-mail para a estudante ou pesquisadora responsável ([anajuliamoreirasantos@estudante.ufscar.br](mailto:anajuliamoreirasantos@estudante.ufscar.br) ou [lisa@ufscar.br](mailto:lisa@ufscar.br)). Você pode tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento entrando em contato com a estudante ou pesquisadora responsável através dos e-mails citados acima. Caso indique interesse, você receberá uma devolutiva sobre os principais resultados do estudo.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da UFSCar que funciona na Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos, localizada na Rodovia Washington Luiz, Km. 235 - Caixa Postal 676 – CEP 13.565-905 - São Carlos - SP – Brasil. Fone (16) 3351-8110. Endereço eletrônico: [cephumanos@ufscar.br](mailto:cephumanos@ufscar.br)

Para acessar esse termo com a assinatura da estudante e pesquisadora responsável use este link:

[https://drive.google.com/file/d/12pp4DJEr9TVdFvZj\\_6vQDAMjD-kuFjEt/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/12pp4DJEr9TVdFvZj_6vQDAMjD-kuFjEt/view?usp=drive_link)

Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento o (a) senhor irá (a) decidir se deseja participar e preencher o questionário, se deseja desistir da participação durante o preenchimento do questionário ou após o preenchimento, e poderá retirar seu consentimento sem nenhuma penalização ou prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição.

Ao clicar em "Aceito participar da pesquisa" irá: 1. Eletronicamente aceitar participar da pesquisa, o que corresponderá à assinatura deste termo (TCLE), o qual poderá ser impresso ou solicitado ao pesquisador via endereço de email fornecido, se assim o desejar. 2. Responder ao questionário on-line que terá tempo gasto para seu preenchimento em torno de 20 minutos. Caso não concorde, basta fechar a página do navegador. Caso desista de participar durante o preenchimento do questionário e antes de finalizá-lo, os seus dados não serão gravados, enviados e nem recebidos pelo pesquisador e serão apagados ao se fechar a página do navegador. Caso tenha finalizado o preenchimento e enviado suas respostas do questionário e após decida desistir da participação deverá informar o pesquisador desta decisão e este descartará os seus dados recebidos sem nenhuma penalização. Os dados coletados serão mantidos em armazenamento em nuvem por pelo menos 5 anos, terão acesso aos dados somente as pesquisadoras responsáveis. Você poderá imprimir uma via deste termo, ou se desejar, o pesquisador poderá encaminhar uma via assinada por email ou da maneira como preferir

( ) Eu concordo em participar do estudo. ( ) Não aceito participar do estudo.

## **ANEXOS**

### **Anexo 1**

#### Escala de Autoestima de Rosenberg

1. No conjunto, eu estou satisfeito comigo.
2. Às vezes, eu acho que eu não presto para nada.
3. Eu sinto que eu tenho várias boas qualidades.
4. Eu sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.
5. Eu sinto que não tenho muito do que me orgulhar.
6. Eu, com certeza, me sinto inútil às vezes.
7. Eu sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos do mesmo nível que as outras pessoas.
8. Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.
9. No geral, eu estou inclinado a sentir que sou um fracasso.
10. Eu tenho uma atitude positiva em relação a mim mesmo.