



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**A Objetificação da Mulher versus o Empoderamento
Feminino no *Pole Dance***

Lívia Torres Mendes

Porto, 2020

2º Ciclo em Atividade Física e Saúde

A Objetificação da Mulher *versus* o Empoderamento Feminino no
Pole Dance

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Nuno Corte-Real

Coorientadora: Professora Doutora Teresa Maria e Cruz Morais da Silva Dias

Lívia Torres Mendes

Porto, 2020

Ficha Catalogação

Mendes, L. T. (2020). A Objetificação da Mulher versus o Empoderamento Feminino no *Pole Dance*. Porto: L. Mendes. Dissertação para obtenção de grau de Mestre em Atividade Física e Saúde, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: BEM-ESTAR PSICOLÓGICO, EMPODERAMENTO FEMININO, OBJETIFICAÇÃO, POLE DANCE, TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO.

DEDICATÓRIA

“Porque és “menina” nunca é razão para nada. Jamais”

(Adichie, 2019, p. 24)

Às mulheres que me inspiram diariamente; minha irmã, mãe e avó...

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao Professor Doutor Nuno Corte-Real, pelas aulas de Psicologia de Desporto que fizeram surgir as primeiras ideias sobre o estudo, pela orientação e principalmente por todo o aprendizado que me proporcionou durante a realização deste trabalho.

Agradeço a Professora Doutora Teresa Silva Dias, coorientadora deste estudo, pela paciência e disponibilidade durante toda a realização do trabalho, pelas aulas de informática, por todos os “cafés com dúvidas” e por todo cuidado e empatia.

À todxs xs colegas do PsicLab-FADEUP, muito obrigada pelas trocas de conhecimento e pelo acolhimento durante todo o processo de construção dessa dissertação.

Obrigada à todas que participaram do estudo e disponibilizaram um pouco do seu tempo para ajudar a enriquecer a pesquisa com suas experiências de vida.

Agradeço imensamente a minha família por sempre incentivar e colaborar na minha educação e crescimento profissional. Um agradecimento especial ao meu marido que fez de tudo para deixar todo esse percurso o mais leve e prazeroso possível.

ÍNDICE

DEDICATÓRIA.....	i
AGRADECIMENTOS	iii
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
ÍNDICE DE TABELAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
ÍNDICE DE ANEXOS	xiii
Resumo	xv
Abstract	xvii
Lista de Abreviaturas.....	xix
Introdução	1
Capítulo I – Revisão de Literatura	7
1.1 Atividade Física na Saúde da Mulher	7
1.2. O Corpo Feminino	10
1.3. A Objetificação da Mulher e o Empoderamento Feminino	14
1.4. A Mulher e o Desporto	19
1.5. A prática desportiva do <i>Pole Dance</i>	25
1.6. Teoria da Autodeterminação	30
1.7. Bem-estar Psicológico.....	34
Capítulo II – Metodologia.....	39
2.1. Métodos de Investigação	39
Capítulo III – Análise e Discussão dos Resultados	47
3.1. A Mulher e o Desporto	47
3.2. Atividade física e Saúde.....	53
3.3. Imaginário Cultural	59
3.4. Pole Dance.....	61
IV- Conclusões e Sugestões	65
Referências Bibliográficas	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Representação esquemática das categorias _____ 47

Figura 2: Nuvem de palavras categoria Corpo (não praticantes) _____ 49

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Participantes do Estudo _____ 41

Tabela 2: Árvore das Categorias _____ 44

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Componentes do Bem-estar Psicológico (BEP) discursos das praticantes	55
---	----

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Consentimento Informado

Anexo 2: Guião Grupos Focais

Anexo 3: Guião Entrevista Joanna Nicholas

Anexo 4: Output Nvivo_Grupo Focal Praticantes Codificado

Resumo

Numa altura em que os progressos surgem de um dia para o outro, onde cada vez mais há mutações e avanços, os discursos sobre o corpo da mulher e os papéis que esta desempenha na sociedade continuam sendo alvo de olhares críticos e muitas vezes julgamentos que não contribuem para um lugar social, cultural, político e desportivo de equidade, numa sociedade que pretende a inclusão.

O objetivo global do presente estudo foi perceber a visão que se tem da modalidade desportiva do *Pole Dance*, especificamente na vida das mulheres, além de desmistificar imagens preconcebidas da sociedade e mostrar benefícios da modalidade na saúde física e emocional da mulher praticante. Para se perceber as perspectivas de não praticantes e praticantes da modalidade do *Pole Dance*, de acordo com suas experiências e vivências, recorreu-se a uma metodologia qualitativa, com a realização de Grupos Focais. Foram realizados dois grupos focais online: o primeiro com a participação de 8 mulheres, entre 26 e 34 anos de idade, não praticantes de *Pole Dance*, o segundo grupo focal com 12 mulheres praticantes de *Pole Dance*, entre 29 e 48 anos de idade. Nos dois grupos focais foi conseguida uma população feminina de diferentes nacionalidades e contextos de residência.

Dos discursos das participantes ressaltam concepções discriminatórias e preconcebidas, se distanciando assim do real ambiente do *Pole Dance*. Por outro lado, os discursos das praticantes mostraram uma grande relevância da prática de *Pole Dance* na sua saúde emocional, principalmente na componente do Bem-estar psicológico referente às relações positivas com os outros. Um outro fator a destacar associa-se à forma como a motivação das praticantes para a prática do *Pole Dance* se torna uma motivação intrínseca com o decorrer da prática, evidenciando o prazer que sentem por este desporto.

PALAVRAS-CHAVE: BEM-ESTAR PSICOLÓGICO, EMPODERAMENTO FEMININO, OBJETIFICAÇÃO, POLE DANCE, TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO.

Abstract

At a time when progress appears overnight, where there are more and more mutations and advances, discourses about the body of women and the roles that they play in society continue to be the target of critical eyes and often judgments that do not they contribute to a social, cultural, political and sporting place of equity, in a society that seeks inclusion.

The overall aim of this study was to understand the view of the sport of Pole Dance, specifically in the lives of women, in addition to demystifying preconceived images of society and showing benefits of the sport in the physical and emotional health of practicing women. In order to understand the perspectives of non-practitioners and practitioners of the Pole Dance modality, according to their experiences, a qualitative methodology was used, with the realization of Focus Groups. Two online focus groups were conducted: the first with the participation of 8 women, between 26 and 34 years of age, who do not practice Pole Dance, the second focus group with 12 women who practice Pole Dance, between 29 and 48 years of age. In the two focus groups, a female population of different nationalities and contexts of residence was obtained.

From the speeches of the participants, they highlight discriminatory and preconceived conceptions, thus distancing themselves from the real environment of Pole Dance. On the other hand, the practitioners' speeches showed a great relevance of practicing Pole Dance in their emotional health, mainly in the component of psychological well-being regarding positive relationships with others. Another factor to be highlighted is the way in which the motivation of the practitioners to practice Pole Dance becomes an intrinsic motivation with the course of the practice, showing the pleasure they feel for this sport.

KEYWORDS: PSYCHOLOGICAL WEEL-BEING, FEMALE EMPOWERMENT, OBJETIFICATION, POLE DANCE, SELF-DETERMINATION THEORY.

Lista de Abreviaturas

TAD – Teoria da Autodeterminação

BEP – Bem-estar Psicológico

NPB – Necessidades Psicológicas Básicas

Introdução

A biologia não pode ser suficiente para explicar a posição em que a mulher foi colocada na sociedade de hoje e do passado, precisa-se entender como a Humanidade - acolhe o Indivíduo na sua vertente biológica, mas também como o situa enquanto ser social, cultural e político – fez para isso. Segundo Miranda (2008) está descrito em toda a História que nunca foi fácil ser mulher. Numa altura em que os progressos surgem de um dia para o outro, onde cada vez mais há mutações e avanços (e por vezes, até mesmo retrocessos), o corpo da mulher e os papéis que esta desempenha na sociedade continuam sendo alvo de todos os olhares, análises e julgamentos. De acordo com Beauvoir (2009) nem foi por acaso, nem através de uma revolução, que o “privilégio” biológico permitiu aos homens se afirmarem como soberanos e gerarem uma ascensão do patriarcado.

De facto, o corpo da mulher é um dos elementos essenciais da situação que ela ocupa neste mundo, mas não é o olhar sobre o corpo que basta para a definir. A sujeição da mulher à espécie e os limites de suas capacidades individuais são fatos de extrema importância (Beauvoir, 2009). Por mais que ser homem ou mulher tenha diferenças de ordem biológica, desde cedo, são as diferenças de ordem social que geram as desigualdades e discriminações de género (Jacinto et al., 2015).

Lacerda (2007) fala sobre a valorização atribuída ao corpo: da ciência à filosofia, da arte ao desporto, o interesse sobre o corpo manifesta-se numa grande variedade de discursos, onde a linguagem corporal é vista como uma forma de expressão que possibilita e promove a comunicação e a interação social.

“O corpo é lugar de exclusão e inclusão social. A comunicação que veicula aproxima ou afasta as pessoas de determinadas realidades sociais”

(Magalhães & Stoer, 2005, p. 74).

Numa sociedade caracterizada por uma política de constante racionalidade, um fato que realmente intriga é a presença de um grande interesse por tudo o que diz respeito ao corpo, e mais, por tudo o que diz respeito

à aparência deste corpo ao ser apresentado em público (Miranda, 2008). De acordo com Silva et al. (2017), durante a década de 90 do século passado, as reflexões a respeito do corpo focavam no corpo como sujeito, sendo o desporto uma expressão cultural que valorizava este novo posicionamento social do corpo. Em contraste com este fato, a cultura patriarcal vinculava a mulher ao corpo-objeto.

Öberg e Tornstam (1999) já falavam da mesma tendência social observada nos dias atuais, afirmando que, enquanto os homens são criados e educados para se orgulharem dos seus corpos, as mulheres são dirigidas pela sociedade para serem autocríticas e se tornarem obsessivas com a magreza e com a redução de peso. Como um território de inscrição cultural e histórica, os corpos das mulheres surgem como lugares de resistência e ultrapassagem de fronteiras na área do desporto (Silva et al., 2017).

Segundo Hall (1996) o conflito entre gênero e cultura, só é encontrado no campo feminino, porque práticas culturais, como desporto e lazer, são definidas através de padrões masculinos. Jacinto et al. (2015) relatam que antigas formas de representações femininas, diretamente associadas ao espaço doméstico, colaboraram para que o desporto fosse algo visto como incompatível com a “natureza feminina”.

“O esporte é um campo extremamente hierarquizado e masculinizado. Sobretudo, é caracterizado por profundas desigualdades de gênero e a mulher é a principal penalizada. Apesar desse amplo conjunto de assimetrias vividas pelas mulheres no esporte, emergem novas possibilidades no horizonte – possibilidades de as mulheres serem sujeitos de suas próprias posições e conquistas, pois percebem que, nesse jogo de poderes, o esporte é um território em construção, razão pela qual lutam para dele participarem ativamente e, por que não, conquistá-lo! ”

(Jaeger, 2010, p. 258)

São várias as situações em que as mulheres são alvo desta discriminação em contexto de desporto, nomeadamente a um nível do desporto como componente profissional. De acordo com Baker et al (2017), além de receberem menos, as atletas mulheres também não tiveram as mesmas oportunidades que os atletas homens, pois não tiveram acesso aos mesmos treinamentos e

instalações. Ainda, por necessitarem de um outro emprego para conseguirem se sustentar, as atletas não têm muito tempo para treinar e melhorar suas habilidades (Baker et al., 2017).

Um outro exemplo que reforça esta desigualdade no olhar sobre as mulheres no desporto parte da mídia e da forma como as notícias são construídas quando estas se reportam a mulheres ou a homens. Sainz-de-Baranda et al. (2020) referem que as mulheres normalmente não surgem nas agendas da mídia desportiva. Apesar de não haver restrições de espaço e tempo nos novos canais de comunicação, os homens dominam estes espaços. Notou-se ainda que o Twitter, por exemplo, hoje em dia mais ao serviço da mídia tradicional, dá continuidade ao viés de gênero e, possivelmente, até aumentando-o.

Apesar de ser visto como uma nova forma de modalidade desportiva nos dias de hoje e associado a clubes de cavalheiros há uma década atrás, o *Pole Dance* na verdade tem uma história muito mais complexa.

Até pouco tempo atrás, o *Pole Dance* estava relacionado somente à dança erótica, feita por mulheres em boates e para o público masculino. Contudo, de acordo com Whitehead (2009) o *Pole Dance*, passou de uma atividade realizada em clubes de Strip-tease para uma nova prática de exercício físico podendo dizer-se que, na atualidade, o *Pole Dance* ganhou popularidade como um desporto que combina acrobacias e dança (Naczka et al., 2020). Na verdade, a forma como o varão é utilizado nos dias de hoje é muito semelhante à forma como artistas e acrobatas costumavam utiliza-lo nas suas apresentações em séculos anteriores (Wiggins, 2020).

A prática de *Pole Dance* por mulheres (e por homens) tem vindo a aumentar significativamente nos últimos anos (em Portugal, no Brasil e um pouco por todo o mundo) pelo que nos parece fundamental refletir sobre o que é esta modalidade, quais os objetivos que praticar *Pole Dance* tem para cada praticante e a forma como é percebida a modalidade no contexto do desporto e no contexto social mais alargado.

Nicholas et al. (2018) consideram interessante que o reconhecimento de estereótipos negativos vindos de pessoas não praticantes da modalidade do *Pole Dance*, ao invés de desencorajar, parecesse incentivar a participação, estimulando a formação de laços estreitos e uma irmandade entre os praticantes.

Ao se divertir no *Pole Dance*, uma atividade convencionalmente vista com o objetivo de exploração da sexualidade feminina para o entretenimento e prazer masculino, suposições sobre as formas naturais e as relações entre a sexualidade das mulheres e dos homens podem potencialmente ser desestabilizadas. Ou seja, a escolha de aprender o *Pole Dance* (e pagando para poder frequentar as aulas), ao invés de dançar para receber dinheiro dos homens, os praticantes podem mudar a ideia de que o desejo das mulheres de sensualizar na dança seja com o objetivo de agradar os homens (Donaghue et al., 2011). Em um estudo de Pellizzer et al. (2016), com praticantes de *Pole Dance*, as frases mais faladas para explicar o que motivava à prática da modalidade foram “é divertido” e “é diferente de outras formas de exercício”, mostrando formas mais intrínsecas de motivação. E motivos como “gostam de apresentar para homens”, “gostam de se produzir” e “parecer sexy” foram motivos pouco mencionados, sugerindo assim, um distanciamento de formas de motivação extrínseca, como por exemplo, parecer sexy e atrair homens.

Apesar de grande parte do trabalho acadêmico feminista, nomeadamente ao nível do desporto, tenha investigado a indústria do sexo, pouca pesquisa foi ainda realizada sobre esse recente fenômeno social do *Pole Dance* como uma atividade desportiva e recreativa.

Pela perspectiva da Teoria da Autodeterminação (TAD), normalmente pessoas buscam objetivos, domínios e relacionamentos que vão de acordo com suas necessidades, e resultados psicológicos positivos vão surgindo de acordo com o sucesso encontrado nessas oportunidades (Deci & Ryan, 2000).

Deste modo, o objetivo global do presente estudo foi perceber a visão que se tem da modalidade desportiva do *Pole Dance*, especificamente na vida das mulheres. Este foi um estudo pioneiro na área em Portugal, apesar de já encontrarmos pesquisas fora do país. Ainda são poucas as pesquisas sobre o *Pole Dance* que muito tem para ser analisado e aprofundado.

Para o estudo realizado, dividimos esta dissertação em duas partes. A primeira parte está relacionada ao enquadramento teórico onde abordamos temas importantes para contextualizar os pilares do estudo, como a Atividade Física e a Saúde da Mulher, o Corpo Feminino, a Objetificação e o Empoderamento Feminino, a Mulher e o Desporto, a Prática Desportiva do *Pole Dance*, a Teoria da Autodeterminação (TAD) e o Bem-estar Psicológico (BEP). Na segunda parte apresentamos os participantes do nosso estudo e os métodos de recolha de dados utilizados bem como a análise dos dados e a discussão dos resultados. A Metodologia Qualitativa esteve na base do presente estudo sendo a recolha de dados feita através de grupos focais e uma entrevista a uma investigadora australiana pioneira na pesquisa no *Pole Dance*.

Capítulo I – Revisão de Literatura

1.1 Atividade Física na Saúde da Mulher

Para entender a saúde da mulher, o padrão de doenças e possíveis tendências futuras, são necessários estudos sobre fatores de risco para mortalidade e morbidade. Deve-se analisar fatores fisiológicos, como efeitos protetores contra doenças cardíacas durante anos reprodutivos, além dos fatores sociais, econômicos e políticos que influenciam no comportamento de mulheres e meninas (Aguirre et al., 2016).

Mulheres são mais propensas à depressão e ansiedade do que os homens - 73 milhões de mulheres adultas no mundo, sofrem uma crise depressiva a cada ano. Foi estimado que 13% das mulheres sejam afetadas por algum transtorno mental pós-parto (no período de até um ano após o parto), incluindo a depressão (Evans et al., 2011).

Por outro lado, sabe-se que a atividade física é fundamental, além de evitar o ganho de peso e outras condições associadas à saúde física, também tem grande papel no controle da ansiedade e da depressão bem como em outros componentes da saúde psicológica (em crianças, adolescentes e adultos). Na continuidade desta observação, um estudo realizado por White e colaboradores (2020) em contexto profissional relatou que mulheres que fazem algum tipo de caminhada como atividade física, apresentam um estresse psicológico significativamente menor do que as mulheres que não fazem (White et al., 2020).

De acordo com Aguirre et al. (2016), estima-se que a falta de atividade física seja a causa de 21- 25% de cânceres de mama e cólon, 27% do diabetes e aproximadamente 30% das doenças isquêmicas cardíacas. Mulheres com mais de 65 anos praticam menos atividades físicas e acabam por ter mais chances de se tornarem obesas. Já mulheres entre 65 e 80 anos, que são fisicamente ativas, dependem menos de médicos e medicamentos, têm uma maior tendência a manter uma boa saúde através do desporto, além de terem sentimentos positivos com relação ao próprio corpo. Os efeitos positivos de se

praticar atividades físicas são diversos, tanto para o bem-estar geral, quanto para capacidade funcional e independência.

Comportamentos vistos como saudáveis (e.g. ausência de consumo de bebidas alcoólicas e drogas) são mais adotados por jovens que praticam algum tipo de atividade física. Em proporção bem maior do que meninos, 86% das meninas de 36 países de níveis socioeconômicos baixo e médio não praticavam atividade física nos níveis recomendados (Evans et al., 2011). Curiosamente, Aaltonen et al. (2020), notaram que mulheres mais velhas mostravam um melhor bem estar-psicológico do que homens mais velhos. De acordo com este estudo, estar fisicamente ativo porque “os outros esperavam que isso acontecesse” pareceu ser um indicador mais importante para homens do que para mulheres, mas o indicador “aparência como fator motivacional para estarem fisicamente ativos” mostrou-se mais relevante para as mulheres. Neste sentido, para aumentar a motivação de mulheres para a prática desportiva, Walsh e Simpson (2020) sugerem que se deve enfatizar os benefícios da saúde mental e a importância do autocuidado, além dos fatores associados ao ser prazeroso e fazer com que se conectem com outras pessoas.

Na maioria dos países, diferenças de acesso à saúde estão presentes. De acordo com um estudo realizado por Evans e colaboradores em 2011, essas diferenças ocorrem não somente em países em desenvolvimento, mas também em países desenvolvidos. Ainda neste estudo, os autores verificam que mulheres que apresentam melhores condições financeiras, morrem menos e usam mais serviços de saúde do que mulheres em situações socioeconômicas mais pobres. Estes fatores sociais e econômicos acabam por refletir desigualdades no acesso à educação e nas condições profissionais e, conseqüentemente, também limitam a capacidade de meninas e mulheres de cuidarem da sua própria saúde física e emocional (Evans et al., 2011).

A educação tem sido reconhecida como fator determinante para a saúde, além de importante ferramenta para ações políticas de combate à desigualdade de gênero na saúde (Aguirre et al., 2016).

Verifica-se, pois, que a forma como a mulher é tratada na sociedade e o nível social em que ela se encontra, estão diretamente ligados à saúde das

mesmas. Locais onde ocorrem maior níveis de discriminação ou violência contra a mulher serão lugares onde a mulher terá a saúde prejudicada. Em situações mais extremas de discriminação social ou cultural de gênero, podem levar a morte decorrente da violência ou ao infanticídio feminino (Evans et al., 2011).

A qualidade de vida, saúde e bem-estar de mulheres adultas são influenciadas por fatores e vivências anteriores da vida de cada uma delas. Possíveis vivências marcadas por estereótipos de gênero na infância e educação, podem resultar em trabalhos precários, interrupções de carreiras e disparidade salarial por conta da maternidade (Aguirre et al., 2016).

Existem evidências que mostram que a desigualdade social, especialmente em famílias patriarcais, colabora para comportamentos suicidas femininos. Exposição ao abuso sexual na infância e violência doméstica também são fatores que aumentam o risco de suicídio em mulheres. O consumo excessivo de álcool é outro fator de risco, pois leva a depressão e abre caminho para lesões autoprovocadas intencionais. As diferenças de gênero nos papéis sociais também podem contribuir (Evans et al., 2011).

Evans et al. (2011) relatam que o principal fator de risco para a saúde de mulheres adultas é a hipertensão arterial, normalmente relacionada a obesidade e ausência de atividade física regular. Mas a violência, apesar de mal dimensionada, também é um fator de risco que pode gerar inúmeros problemas de saúde, além de ser uma causa direta de óbitos e incapacidades em mulheres.

1.2. O Corpo Feminino

De acordo com Magalhães e Stoer (2005), a corporeidade é o estudo dos significados e das influências geradas pelo corpo. Sendo simultaneamente complexo, possuindo inúmeros mistérios, visto como uma máquina, mas também limitado e às vezes insuficiente para atingir as expectativas exigidas pelas sociedades industrializadas. Os autores também falam que a importância do corpo vai além de transmitir um significado, ele também é importante para a configuração de certo significado.

Como uma poderosa forma de comunicação não verbal, a linguagem corporal fornece importantes dicas sobre as intenções, emoções e motivações de um indivíduo. Através da postura corporal, maneiras e gestos das pessoas, conseguimos obter informações sobre o que estão pensando e sentindo (Tipper et al., 2015).

Podendo ser um lugar de exclusão ou inclusão social, a comunicação passada pode aproximar ou afastar pessoas de diferentes realidades sociais. Hall (1996) diz que os corpos das mulheres sempre estiveram no centro do feminismo, mas o corpo feminino desportivo, não. Como movimento social, na segunda fase do movimento feminista, ouve um aumento sobre a consciência da exploração e controle do corpo feminino. Uma das grandes questões feministas é que as mulheres tenham o direito de controlar o próprio corpo e fazer escolhas de acordo com interesses individuais, não por interesse do Estado.

Beauvoir (2009) relata que um exemplo de controle do corpo da mulher, é a maternidade. Não existia uma forma de obrigar a mulher a gerar uma vida. A solução foi prende-la dentro de situações que a maternidade acabaria sendo a única saída. A sociedade dizia que deviam se casar e proibiam medidas anticoncepcionais, o aborto e o divórcio.

Um estudo de Mazerolle e Eason (2016), teve como tópico de discussão entre mães ou mulheres que pretendiam ter filhos, a maternidade e a barreira gerada por esta para evolução na carreira de treinadoras desportivas. Baig (2020) defende que ambientes de trabalho e educacional, para proporcionar um

melhor gerenciamento de gravidez e criação dos filhos, deveriam ser mais amigáveis para as mulheres através de programas de treinamento e horários flexíveis.

Segundo Silva et al. (2017), a categorização sexual que se sujeita aos corpos acaba por limitar as suas vivências, o corpo fica contido nas suas expressões. É subjugado na sua forma e censurado pelos movimentos que é capaz de produzir. São diversas as pressões externas que incentivam as mulheres a se preocuparem com a aparência. Um exemplo é o conjunto de benefícios que mulheres ditas como fisicamente atraentes recebem na cultura Americana (Fredrickson & Roberts, 1997a). Uma cultura que objetifica o corpo feminino faz com que mulheres vivenciem muitas experiências que geram ansiedade, fazendo com que elas se mantenham numa vigilância constante de aparência e de segurança física (Fredrickson & Roberts, 1997a).

Numa pesquisa sobre depressão e motivação para exercícios, realizada com homens e mulheres, mostrou que apesar de participantes do sexo feminino relatarem mais baixos níveis de estima corporal e maiores níveis de depressão, se comparadas aos participantes do sexo masculino, as mulheres se mostraram estatisticamente mais dispostas a se exercitar por razões relacionadas à pesagem. Isso mostra que um importante fator para aumentar a motivação de mulheres para se exercitar é o fator social, já que a depressão foi associada a níveis mais baixos de estima corporal (Kamimura et al., 2014).

Imagina-se um nível mais alto de satisfação corporal entre as mulheres que praticam alguma forma de atividade física, na medida em que esta satisfação resulta na aproximação dos ideais sociais. Um estudo com meninas mostrou que existem situações onde as atletas que não conseguem controlar o resultado desejado, utilizam de motivações externas. Recompensas, comparações sociais e vitórias são exemplos dessas motivações. A partir disso, obtém-se algum controle sobre a alimentação, peso e forma física. Quando uma atleta possui uma motivação intrínseca, o fato de obter um resultado inferior ao esperado tem menos chance de acarretar em medidas extremas para controle alimentar e peso, com objetivo de melhorar o desempenho (Homan et al., 2018).

Em um estudo com dançarinos notou-se que, apesar de não estarem próximos de um ideal social, os dançarinos geralmente estão satisfeitos com seu corpo, oferecendo evidências de outra influência no aumento da satisfação corporal (Downey et al., 2010). Em ambientes de fitness, como ginásios por exemplo, nota-se maior monitoramento corporal com relação à interação social. Estes estudos mostram que a estética acaba por ser o caminho mais próximo para atingir objetivos pessoais e reconhecimento social (Lacerda, 2007).

De acordo Homan et al. (2018), com o objetivo de apoio à saúde e bem-estar psicológico de atletas femininas, a concentração dos treinadores e treinadoras deve estar no desenvolvimento e exploração de motivações intrínsecas das atletas, pois assim previnem os distúrbios alimentares e ajudam a conectar seus valores à busca de melhoria de performance. As motivações das jovens atletas devem ser consideradas e orientadas, evitando resultados indesejados e aumentando os benefícios da participação desportiva de mulheres jovens.

“As imagens corporais são, no entanto, experiências subjectivas, não havendo coincidência entre a opinião que a pessoa faz de si e a que é veiculada por outras pessoas. Outro aspecto interessante é a possibilidade de alteração da imagem corporal tanto por iniciativa do próprio, como por factores exteriores. ”

(Magalhães & Stoer, 2005, p. 74)

O que esperar de mulheres feministas e a sua relação com a imagem do próprio corpo? Um estudo que previa que mulheres com atitudes feministas fossem ter uma relação diferente com a insatisfação corporal, com a auto-objetificação e com o monitoramento corporal, encontrou resultados diferentes do esperado. Grippo e Hill (2008) encontraram resultados onde mulheres que apoiavam atitudes feministas eram tão propensas quanto as que não apoiavam, a experimentar insatisfação corporal, a auto-objetificação e o monitoramento habitual do corpo.

Enquanto mulheres iam vencendo obstáculos, legais e materiais, mais rígidas eram as imagens da beleza impostas a elas pela sociedade e pelos mídia. Pesquisas com mulheres do mundo ocidental, revelaram que a maioria das mulheres que trabalham, têm sucesso e são atraentes, possuem uma subvida

secreta que acaba por envenenar a liberdade delas. Os conceitos de beleza geram um ódio pela própria aparência, obsessões com o físico, medo do envelhecimento e de perder o controle. Com a desvalorização da capacidade das mulheres e a valorização do seu físico dentro do ambiente de trabalho, por exemplo, o mercado protege seu acesso à mão-de-obra feminina barata (Wolf, 1992).

Jablonska e Zajdel (2020) viram que as mídias sociais podem causar efeitos negativos em mulheres, estes efeitos estão relacionados ao humor e a imagem corporal, gerando uma preocupação pela própria aparência e diminuindo o bem-estar, a satisfação com a vida e a autoestima. Em meio a limitações, o estudo mostrou que a intensidade do uso do Instagram, assim como traços psicológicos de autoestima, satisfação com a vida, depressão e ansiedade, acabam por influenciar a maneira como as jovens participantes da amostra se comparam ao fazer uso desta mídia social.

Deve-se analisar o potencial do uso de mídias sociais como ferramenta para promoção de saúde e efeitos no bem-estar. Estudos relatam efeitos negativos para saúde emocional, principalmente entre meninas adolescentes, onde encontraram uma perda de autoestima, preocupação, ansiedade, dificuldade de relaxamento e uma alteração negativa na habilidade de comunicação presencial (Aguirre et al., 2016).

1.3. A Objetificação da Mulher e o Empoderamento Feminino

Para Arif et al. (2017) a objetificação ocorre quando uma pessoa é colocada como objeto, sendo diminuída de forma degradante e ignorando as habilidades e capacidades humanas desta. Uma pessoa pode-se objetificar a ela própria, normalmente depois de ter sido colocada como objeto por parte de outras pessoas, fazendo assim uma auto-objetificação.

Por seu lado, o processo de empoderamento é caracterizado pela possibilidade de criar ou receber oportunidades de controlar o próprio destino e as decisões que afetam diretamente a vida de um indivíduo. Mais do que uma construção intrapessoal, o Empoderamento Psicológico constrói-se a partir de avaliações/attitudes comportamentais e interacionais, assumindo-se como um conceito multidimensional (Zimmerman, 1995). É um construto de níveis múltiplos sendo que cada nível de análise é interdependente dos restantes: i) Intrapessoal (que reporta a eficácia percebida e a capacidade individual para mobilizar recursos de diferentes fontes para resolução de diferentes problemas); ii) Interacional (associado ao controlo que se exerce na interação com os indivíduos em que interage em diferentes contextos; é um controlo com características políticas e sociais); iii) Comportamental (hetero, autocentrado) (Zimmerman, 1995). O empoderamento é ainda um constructo dinâmico e que se altera ao longo do ciclo de vida do indivíduo sendo que num nível mais elevado se espera que os indivíduos sejam capazes de generalizar e transferir competências ao longo dos diferentes domínios da vida (Zimmerman, 1995)

As mulheres são as maiores vítimas do fenómeno psicológico e sócio cultural da auto-objetificação, se colocando na perspectiva de uma terceira pessoa e se avaliando com base na aparência, se enxergando de fato como objeto e tentando atender aos critérios da sociedade (Arif et al., 2017). Fredrickson e Roberts (1997b) também concordam que ser objetificado sexualmente por outras pessoas, pode fazer com que o indivíduo internalize a perspectiva de um observador para si próprio, fazendo assim uma auto-objetificação.

De fato, nem todas as mulheres experimentam e respondem a objetificação sexual da mesma forma e vários fatores são responsáveis por essas diferenças. Etnia, classe, sexualidade, idade, atributos físicos e pessoais são alguns desses fatores. Eles acabam criando conjuntos únicos de experiência entre as mulheres, como também experiências compartilhadas por subgrupos específicos (Fredrickson & Roberts, 1997b).

De acordo com Arif et al. (2017) consequências muito negativas são associadas a auto-objetificação. Mulheres estão enfrentando diversos problemas de saúde mental e isso pode ser consequência de uma constante tentativa de se encaixar em um suporte específico, transmitido pela mídia, através da objetificação. Com o objetivo de atingir o seu eu ideal, as mulheres adotam meios que confundem todo o seu corpo, interna e externamente. Problemas psicológicos como depressão, estresse, baixa autoestima e mudanças de identidade, se tornam presentes e as prejudicam.

Mulheres ainda se esforçam para adotar um novo estilo de vida, uma nova dieta e uma nova aparência física, modificando assim a sua personalidade real. Corpos são mais difíceis de mudar do que ações. A partir deste ponto de vista, o constante esforço de mulheres para mudar o corpo e aparência através de dieta, exercícios, moda, produtos de beleza e, por sua vez mais perigosos, cirurgia e distúrbios alimentares, mostram o que pode ser uma situação de constrangimento constante e difícil adaptação com relação ao corpo. O ato de querer modificar o corpo por motivo de vergonha, leva a tarefa de atender aos padrões de beleza da sociedade à níveis de obrigação moral (Fredrickson & Roberts, 1997b).

Um estudo com meninos e meninas, mostrou taxas significativamente maiores no controle da aparência, por parte das meninas. Acreditam que este resultado parece se encaixar na teoria da Objetificação, pois mulheres mais do que os homens, internalizam a crença de que são responsáveis por sua aparência física e de que podem controlá-la de acordo com padrões culturais (Boursier et al., 2020).

Fredrickson e Roberts (1997a) acreditam que a objetificação sexual está diretamente relacionada com a vitimização e assédio sexual que as mulheres

vivenciam em níveis muito mais altos do que os homens. A possibilidade de ser objetificada promove o monitoramento corporal habitual, gerando um excesso de vergonha e ansiedade na população feminina, além de falta de estados motivacionais de pico e pouca consciência dos estados corporais internos. O acúmulo dessas experiências pode vir a contribuir, em algumas mulheres, para distúrbios psicológicos.

De acordo com Kari Fasting (2015), a violência de gênero, referente a violência que visa indivíduos ou grupos com base em seu gênero, pode incluir ações que geram sofrimentos ou danos físicos, mentais ou sexuais. Também se considera violência de gênero a ameaça de execução de tais atos e outros atos que possam privar a liberdade do indivíduo de alguma forma. Como exemplo, pode-se citar o abuso e o assédio.

Culturas que são baseadas em estereótipos de gênero e sexismo hostil, acabam por desenvolver a realidade do assédio nas ruas, que é uma forma de violência implícita, e as mais frequentes vítimas desse tipo de violência são meninas e mulheres. Esse tipo de experiência, faz com que elas entendam que o próprio corpo é como um objeto, que existe para agradar aos homens (Sánchez-Díaz, 2018).

O termo assédio sexual é normalmente usado para descrever dois tipos de comportamento. Pode-se referir a solicitações sexuais implícita ou explicitamente, podendo ou não haver sugestão de alguma troca, como promoção ou possibilidade de jogar em alguma equipe, por exemplo. Tais comportamentos relacionados ao sexo, deixam a vítima desconfortável, ocasionando ambientes hostis nos locais onde ocorre o assédio. Como diferença entre abuso sexual e assédio sexual, podemos ressaltar o fato de que o abuso é caracterizado por contatos ou atos sexuais não consensuais (Fasting & Sand, 2015).

Segundo Yodanis (2004) atitudes e experiências individuais dos homens não são motivos para explicar a violência contra a mulher, na verdade essa violência está vinculada a estruturas de dominação masculina.

De acordo com Jacinto et al. (2015) apesar de “violência de gênero” e “assédio sexual” serem fenômenos antigos, só conseguimos comunicar a nossa vivência a partir do momento que possuímos uma linguagem comum. Através de substantivos, advérbios e adjetivos a realidade é externalizada, evitando que se acredite que algo não nomeado, não exista. Esses fenômenos se tornaram facilmente perceptíveis a partir do momento que foram criados termos para designá-los.

As consequências de assédio sexual podem ser divididas em psicológica e físicas, também podendo ser caracterizadas em termos de impactos para o trabalho e carreira da vítima, ocorrendo também na carreira desportiva de atletas. Como resultado de experiências de assédio sexual sofrido por parte de atletas, podem ocorrer mudanças comportamentais em relação aos treinadores e colegas atletas, efeitos negativos no próprio desempenho e para alguns, pode levar até ao abandono total do desporto. Pode ser que o assédio tenha grande influência no abandono do desporto por parte das meninas, que abandonam por perto ou logo após a puberdade (Fasting et al., 2002).

Segundo Wolf (1992) com a inserção da mulher no mercado de trabalho, houve uma sexualização de cargos ocupados por mulheres. Como a aeromoça, a modelo e a secretária executiva, por exemplo. O estereótipo de beleza criado serviu não só para desestabilizar a seriedade do trabalho, como também para acarretar implicações na independência conquistada. A degradação da mulher como forma de erotismo, a objetificação, surgiu para compensar a confiança recém adquirida.

Se categorias humanas diferentes se encontram presentes, uma impõe soberania a outra, se ambas se encontram no estado de sustentar a reivindicação uma relação de reciprocidade é criada. Mas se uma das duas categorias é privilegiada, ela domina a outra e tenta mantê-la na opressão. Isso explicaria o homem ter vontade de dominar a mulher. Mas a autora questiona qual privilégio que permitiu isso (Beauvoir, 2009).

Para se sentirem poderosas, mulheres começaram a achar eficiente se colocar ao lado dos homens com relação ao comportamento objetificador que eles possuem. Colaborando para que a sociedade continue a objetificar as

mulheres e para que as próprias mulheres se auto-objetifiquem. Ao integrarem-se em estereótipos da sexualidade feminina da nossa cultura, mulheres tentam provar uma liberdade sexual através da auto-objetificação, como se isso fosse uma forma de empoderamento. Mas se isso for melhor analisado, veremos que não faz o menor sentido (Levy, 2005).

O empoderamento se tornou um atrativo para a cultura que objetifica e sexualiza mulheres. Muitos discursos colaboram para um entendimento de que se auto-objetificar seria uma forma de empoderamento. Um dos argumentos seria que incitar o desejo poderia ser considerado uma forma de poder (Donaghue et al., 2011).

Apesar de se relacionarem, Empoderamento Psicológico e Poder possuem diferentes significados. O Poder está relacionado a autoridade, enquanto o Empoderamento Psicológico se relaciona mais com um sentimento de controle, de consciência crítica dentro de determinado ambiente, sabendo que se tem um envolvimento ativo nele (Zimmerman, 1995).

Segundo Rettig et al. (2020), uma importante meta dos direitos humanos é melhorar o Empoderamento Feminino. E para que isso ocorra, são necessárias melhorias no monitoramento do mesmo. Apesar de ser um importante passo, tem se mostrado ser uma difícil tarefa, tanto de forma conceitual quanto metodologicamente.

Conceitualmente entendido como um processo, o Empoderamento Feminino tem sido utilizado de várias maneiras na literatura. A falta de dados acaba por tornar problemática a quantificação nos ganhos com relação a esse processo empoderador (Samanta, 2020).

1.4. A Mulher e o Desporto

O desporto tem vindo a ser perspectivado como um instrumento motivador e educativo que garante fatores de proteção. Além de proporcionar bem-estar físico, mental e social, possibilita a realização de atividades que ressaltam a arte e o apoio educacional (Cortes Neto et al., 2020). Jacinto et al. (2015) também concordam que, como um excelente meio de valorização social, o desporto é de suma importância na formação de jovens, no desenvolvimento da autoestima, na promoção de saúde, na capacitação e empoderamento, sendo mais um espaço de realização e bem-estar de mulheres de todas as idades.

Um forte interesse por conhecer o corpo no desporto, no ambiente onde ele é dominante e valorizado, colocou o foco no corpo biológico, deixando de lado o corpo social (Silva et al., 2017).

Muito se têm para falar sobre a mulher no desporto e diversos fatores fazem parte da trajetória feminina nesse meio. Convivem com a necessidade de criar alternativas para lidar com as dificuldades de modalidades nem sempre valorizadas, precisam incorporar as mudanças, a falta de investimento faz parte da rotina e a negociação constante da sua permanência no interior de um campo fecundo de contradições é uma realidade (Jaeger, 2010).

Através da história do desporto, pode-se compreender como o desporto foi identificado como específico da natureza masculina e que reflete em toda a forma de atividade desportiva. Com seu surgimento na época Vitoriana, era visto como um espaço de confronto físico, nesse espaço mostrava-se, de forma simbólica, as características consideradas presentes em um “verdadeiro homem” (Jacinto et al., 2015).

Sempre que se emprega termos masculinos e omite-se termos femininos, as mulheres são inviabilizadas e relações de semelhança e identidade masculina são reforçadas, enfatizando um direito exclusivo masculino a ocupar determinado espaço, como quando se fala “Os atletas...” por exemplo (Jacinto et al., 2015).

Podemos citar a força, virilidade, agressividade, astúcia, estratégia e liderança, como exemplos de características vistas como masculinas e associadas ao desporto. Dessa forma, as mulheres eram mantidas afastadas desse ambiente. As mulheres eram vistas como feitas para procriação e a atividade física era considerada um risco, podendo prejudicar a função de procriar. Esses riscos foram evidenciados pela própria investigação médica, alegando perigo de praticar certos desportos, sugerindo a escolha de atividades que convinham com a natureza feminina, mas sempre tendo como prioridade a função de reprodução da mulher (Jacinto et al., 2015).

As razões para meninas e mulheres participarem de desportos são inúmeras, não somente do ponto de vista da saúde, mas também de perspectivas individuais e sociais. Sabe-se que o desporto tem influência no desenvolvimento de competências pessoais e sociais, como autoconfiança, autodisciplina, consciência corporal, respeito às regras, senso de justiça, controle emocional, respeitar, vencer, perder, habilidades para trabalhar em equipe e de habilidades de comunicação. Educação, habilidades para negociação e liderança também são desenvolvidas no desporto e são fatores essenciais para o empoderamento feminino (Fasting et al., 2014).

É muito evidente o fato de o desporto reproduzir uma ordem de gênero baseada em dualismos biologicistas, no entanto, no ponto de vista cultural, causa uma conscientização fundamental ao empoderamento feminino, tanto no desporto quanto na sociedade. A possibilidade de empoderamento através do corpo nos permite o entendimento da mudança de um poder corporal ou físico para um poder social. Os corpos femininos, como território de inscrição cultural e histórica, surgem como forma de resistência e transposição de barreiras no ambiente do desporto (Silva et al., 2017).

O desporto ajuda no desenvolvimento de objetivos mais amplos de gênero, como a conscientização dos direitos humanos e empoderamento. Pode proporcionar acesso às mulheres em espaços onde elas podem se reunir e desenvolver habilidades, com o apoio de outras pessoas e podendo aproveitar a liberdade de expressão e o movimento (Fasting et al., 2014).

De acordo com Jacinto et al. (2015), com a participação das mulheres no desporto, elas promovem a igualdade de género e o empoderamento feminino, e para fazerem isso desafiam estereótipos de género e discriminação. Na área da liderança no desporto, elas têm a possibilidade de mostrar a capacidade de serem líderes e tomarem decisões, principalmente por este ser um campo de domínios tradicionalmente masculinos.

A primeira mulher a correr uma maratona, um feito corajoso de Kathrine Switzer, aumentou não só o interesse das mulheres pela corrida, como por outros eventos desportivos. Depois dela ter completado a prova, a participação de mulheres em competições de *endurance* vem aumentando significativamente (Pauline, 2014).

Segundo Baker et al. (2017), a atleta mais bem paga da liga profissional de Basquete Feminino dos Estados Unidos (WNBA) tinha o salário de US\$ 105 mil, enquanto o atleta mais bem pago da liga masculina (NBA) no mesmo ano, tinha o salário de US\$ 25 milhões. Mesmo os jogadores da liga masculina que não estão entre os mais bem pagos ainda recebiam até 66 vezes mais do que uma atleta da liga feminina.

A diferença de género no desporto é muito grande. Com exceção dos países nórdicos, a participação das mulheres em ambientes de exercício físico e desporto é muito menor do que a dos homens. Em relação à participação em desportos competitivos, existem diferenças significativas entre homens e mulheres e essa diferença parece ir aumentando de acordo com o nível de desempenho desportivo (Fasting et al., 2014).

Como o papel de treinadora desportiva é visto como cargo de grande responsabilidade e um tanto quanto estressante, juntando com o fato de ser mãe, contribuiu como mais um obstáculo para mulheres que buscam ou estão nessa posição profissional (Mazerolle & Eason, 2016).

De acordo com Fasting e Sand (2015), se olharmos através de uma visão organizacional, as posições de liderança das organizações desportivas, como gestão e treinamento por exemplo, são dominadas por homens mostrando um desequilíbrio de poder de género. Em um estudo de Mazerolle e Eason (2016),

foram achados dados onde ocorre uma generalização que mulheres são incapazes de cumprir papéis de treinadoras desportivas, um cargo de liderança, devido ao seu gênero. Essa pesquisa notou que o estereótipo era sempre visto de forma negativa.

Alguns espaços foram originalmente construídos apenas para homens e meninos, não havendo vestiários para mulheres e meninas. Além de uma necessidade de instalações apropriadas para que as mulheres possam praticar um desporto, elas também necessitam de outros recursos. O tempo e o dinheiro são dois desses recursos necessários. No geral, mulheres gastam mais tempo em atividades domésticas e com cuidados infantis do que homens e estão cada vez mais presentes no mercado de trabalho (Fasting et al., 2014).

Sabe-se algumas causas estruturais da situação da mulher no desporto. Em Portugal, observa-se sequelas do regime político ditatorial e também de cultura androcêntrica e sexista da época. Essas sequelas continuam a se propagar hoje em dia, tanto em espaços e domínios sociais públicos, quanto privados. No país, as mulheres não são mais averbadas ao passaporte do marido, não necessitam pedir autorização do Ministro para casar, têm acesso à educação e não são mais proibidas de exercer determinadas profissões, mas muitas outras realidades ainda são discriminatórias e não dignas para a cidadania (Jacinto et al., 2015).

De acordo com Carvalho e Cruz (2007), a falta de tempo como justificativa para se ausentar ou para interromper alguma modalidade desportiva, parece afetar somente mulheres. A junção da vida profissional, pessoal e familiar, pode estar piorando a falta de tempo das mulheres devido ao aumento da demanda que o trabalho profissional está ocupando. Às vezes não muito destacado, o nível social também é um fator determinante. Quando a pessoa se encontra em situação de baixos níveis de escolaridade e com poucos recursos econômicos, essa diferença entre os sexos se amplia e aumenta a dificuldade de acesso às práticas desportivas (Carvalho & Cruz, 2007).

Yodanis (2004) diz que a desigualdade de gênero está relacionada a uma cultura de violência contra as mulheres, onde o nível de educação e ocupação das mulheres se relaciona com o nível de violência sexual de um determinado

país. De forma inversamente proporcional, quanto mais alto o nível que as mulheres estão aptas a atingir, mais baixas são as taxas de violência sexual.

Nos meios de comunicação social no desporto, nota-se que a maioria dos atletas são homens, poucas são as mulheres representadas. E nota-se que quando estas aparecem, ou possuem uma anatomia semelhante do modelo masculino, ou são valorizadas pelos atributos femininos que possuem. Existe um destaque para as qualidades estéticas das atletas, passando a ideia de que são objetos a serem disfrutados e não praticantes de desporto (Jacinto et al., 2015). A verdadeira questão sobre o excesso de atenção sobre a feminilidade de atletas é o interesse sobre sua orientação sexual e a possibilidade de serem lésbicas (Hall, 1996).

O baixo índice de representatividade de atletas do sexo feminino na mídia acaba por ocasionar a falta de modelos femininos na mídia digital, que é a principal fonte de informação utilizada pela nova geração. Sendo assim, acaba por dar continuidade a diferença social nos papéis de gênero já existentes (Sainz-de-Baranda et al., 2020).

Como referido acima, também ao nível da mídia se verifica uma diferenciação entre homens e mulheres no desporto e que vem justificando as diferenças salariais - os salários dos mais ricos esportes masculinos normalmente são pagos através dos fãs que comprem ingressos para assistir aos jogos e muitas vezes contam com contratos de grandes emissoras de televisão, tornando isso viável. Enquanto as ligas femininas, geralmente não possuem contratos e precisam arrumar outros meios para pagar os salários (Baker et al., 2017).

Não podemos dizer que o conhecimento paira à nossa volta, ele está no nosso corpo. O conhecimento só existe dentro de um corpo. Dessa forma, os nossos pensamentos e conhecimentos são corpóreos. As mulheres atletas, com seus corpos conscientes, além de se relacionarem com o ambiente desportivo, também se relacionam com o mundo. Fazem análises críticas desse contexto e agem para uma transformação não só do território desportivo, como também do mundo e de si mesmas (Silva et al., 2017).

Um exemplo de trabalho para inclusão de mulheres no desporto, foi a declaração de Brighton sobre Mulheres e Esporte (Fasting et al., 2014), que foi aprovada por mais de 400 organizações pelo mundo. Esta declaração pretende definir um ambiente desportivo que aceite, incentive e aprecie o total envolvimento de mulheres no desporto, em todos os níveis, papéis e funções. É notável o número de organizações envolvidas e este número só cresce. Tem-se visto um foco considerável na importância de se ter mais mulheres em posições de liderança no desporto, como um pré-requisito fundamental para atingir a igualdade de gênero na organização desportiva (Fasting et al., 2014).

Para que ocorram mudanças das desigualdades de gênero no desporto, órgãos do governo precisam agir, como o Críquete na Austrália, que colocou a igualdade de gênero de forma explícita na agenda e financiou. Essa atitude fez com que o críquete feminino na Austrália se espalhasse (Baker et al., 2017).

A compreensão e entendimento sobre as mulheres no desporto tem sua devida importância para todos que desempenham algum papel relacionado ao exercício físico e ao desporto, não é importante somente para elas (Fasting et al., 2014). Apesar de ter sido confirmado que nem toda mídia tem o mesmo comportamento, geralmente a mídia desportiva trata as mulheres ou de forma invisível ou se baseando em estereótipos, mantendo a diferença de gênero nas notícias desportivas. Assim, os ambientes desportivos mantêm-se altamente masculinos e acaba por não mostrar a real evolução da prática desportiva (Sainz-de-Baranda et al., 2020).

1.5. A prática desportiva do *Pole Dance*

Antigamente associado às casas noturnas e ao *strip-tease*, de acordo com Whitehead (2009), o *Pole Dance*, nos dias de hoje, assume-se como uma modalidade artística e desportiva que vem buscando seu reconhecimento em ambas as áreas. A atividade de *Pole Dance* deixa de ser um ato realizado exclusivamente em clubes de strip-tease e passa a ser reconhecido como uma forma de exercício físico, uma atividade artística e recreativa que se inclui nas múltiplas escolhas que os indivíduos (mulheres ou homens) podem fazer como ocupação do seu tempo de lazer ou prática desportiva.

Wiggins (2020) discorda quando fala sobre uma visão existente na sociedade norte-americana que acredita que o surgimento do *Pole Dance* tenha ocorrido nos clubes de Strip-tease, sendo apenas para a exploração de Mulheres com intuito de proporcionar o prazer ao homem. Afirmando que esta é uma visão que praticantes, atletas e acrobatas acabam lidando constantemente. E essa imagem não é algo que movimentos de mulheres devem fazer aflorar, deve-se sim por um fim neste pensamento, pois a história é muito mais longa e complexa do que a que está tendo crédito.

Segundo Whitehead (2009), no *Pole dance*, a mulher se constrói com o poder de controlar e decidir quando quer se posicionar como objeto erótico.

Wiggins (2020) fala que empresas grandes de circo, como *Cirque du Soleil* por exemplo, devem trabalhar com bastante cautela, pois apesar de atletas e acrobatas proporcionarem entretenimento com objetivos diferentes de *strippers*, eles atuam num mesmo aparelho e isso pode fazer com que o público julgue a apresentação como sendo de baixa classe. Outro fato bastante importante de ser observado, é que nas vertentes desportivas e circenses da utilização do varão, crianças também participam, alterando a maneira como a apresentação deve ser realizada.

De acordo com Griffiths (2016), a indústria do sexo continua a fazer uso deste tipo de dança. Uma *stripper* ainda tem como principal ferramenta o varão, utilizando para realizar coreografias em clubes dedicados ao público masculino.

Sabe-se que varões são escalados e equilibrados com objetivo de performance, através de uma arte antiga que se deu início na China, entre 9 e 130 A.C., no período conhecido como Rota da Seda. A partir da Rota da Seda, que teve grande importância no intercâmbio econômico e cultural, aos poucos teria difundido o conhecimento sobre uso de varões pela Europa e Ásia. Os acrobatas chineses incluíam nas acrobacias um varão, que era usado para equilibrar, escalar, ou para utilizar de suporte para figuras difíceis de serem executadas e que mostravam a necessidade do uso da força (Wiggins, 2020).

De acordo com Whitehead (2009), as aulas formalizadas de *Pole Dance* como prática desportiva, começaram no início dos anos 2000. Ainda não são muitas as pesquisas com relação ao *Pole Dance* como prática desportiva e seus benefícios, mas alguns pesquisadores já obtiveram informações importantes e interessantes que podem melhorar muito o desenvolvimento das aulas e dos treinos. Sabe-se que a intensidade do exercício e o gasto calórico do *Pole Dance* são maiores durante um treinamento de rotina, se comparado com um treinamento de uma técnica específica. Essa informação pode ser utilizada pelos instrutores para desenvolver uma aula mais segura e eficiente de acordo com os objetivos e necessidades dos participantes, podendo assim, controlar a intensidade e buscar melhorias de resultado, tanto técnico quanto de aumento de gasto calórico (Nicholas et al., 2019).

O *Pole Dance* pode ser promovido como um exercício cardiorrespiratório, se realizado por uma frequência e duração adequadas, podendo gerar benefícios para a saúde e uma melhoria da resistência cardiorrespiratória (Nicholas et al., 2019). As aulas são frequentemente anunciadas como uma prática eficiente para melhoria da aptidão física, como também para melhoria da confiança, particularmente da confiança sexual e muitos dos praticantes sugerem que trabalha o empoderamento feminino (Griffiths, 2016).

Nacz et al. (2020) mostraram diferenças significativas na força muscular, na composição corporal e na flexibilidade, num estudo com praticantes de *Pole Dance*. O aumento da força muscular gerada pela prática da modalidade, provavelmente resultou da especificidade do treinamento. O percentual de gordura em atletas de *Pole Dance* foi significativamente menor do que em

mulheres não treinadas. Como uma redução de gordura resulta em um aumento relativo da força, pode gerar uma capacidade aprimorada de realizar movimentos tecnicamente difíceis no varão.

Ao invés de enxergar o *Pole Dance* simplesmente como uma forma de objetificação feminina ao olhar do homem objetificador, podemos reconhecer os prazeres simples de girar em torno de um poste e analisar a habilidade, o trabalho pesado e a arte que estão presentes no *Pole Dance* (Donaghue et al., 2011). Um estudo realizado por Nicholas et al. (2018) encontrou que pessoas que se envolvem voluntariamente em atividades recreativas estigmatizadas, têm como um dos objetivos modificar percepções ou identificações externas para proteger sua própria identidade e imagem. A pesquisa leva em consideração o papel do estigma na condução da participação em tais atividades. Os resultados mostraram que um alto senso de comunidade e assimilação em resposta a percepções externas negativas podem contribuir, ou invés de dificultar, para a motivação da prática de atividades físicas estigmatizadas (Nicholas et al., 2018).

Diferente de uma dançarina contratada para fazer uma dança sexy, como um objeto sexual, a dançarina recreativa de *Pole Dance* é construída como tendo controle e podendo escolher ser o consumidor na troca, redefinindo a discursiva do olhar masculino objetificador, para um olhar apreciativo de pessoas próximas. Os participantes do *Pole Dance*, fizeram do espaço da modalidade, um espaço para mulheres resistirem ativamente as ideias patriarcais da sexualidade feminina. A partir do momento que a modalidade do *Pole Dance* oferece às mulheres uma forma de escolha e controle, como uma atividade individual, ela pode ser construída como empoderadora (Whitehead, 2009).

Um estudo com praticantes de *Pole Dance* observou que a aceitação do próprio corpo está relacionada com a perda da associação com o padrão de beleza retratado pela mídia. Foi relatado que para isso, necessitou-se de um processo de reorientação (Dimler et al., 2017).

Assim como o Jazz, o Sapateado e Dança moderna possuem diferentes estilos e vertentes, o *Pole Dance* também possui diferentes tipos, treinados e direcionados para diferentes públicos. Apesar da crença comum acreditar que todos os estilos têm a origem na dança exótica, as formas que vemos hoje são

resultado de milhares de anos de viagem de artistas que foram colaborando e trocando conteúdo sobre o tema (Wiggins, 2020).

A pesquisadora e instrutora da modalidade, Joanna Nicholas, escreveu sobre o *Pole Dance* na sua tese de Doutorado. Com relação a forma de se referir a modalidade ela relatou:

“.... I was turning around for a long time with how do I call it.... People say I’m going to pole class or I’m doing a pole competition. So there’s no dancing or sport after it.”

(Joanna Nicholas, entrevista, 18 de junho de 2020)

Uma das vertentes do *Pole Dance* é o *Pole Sport*, onde é necessário que o atleta execute, com excelente técnica e perfeição, movimentos tidos como obrigatórios. Nesse tipo de desporto, não são permitidos qualquer mal funcionamento do traje exigido (partes do corpo que devem estar cobertas) e qualquer movimento que possa ser considerado de natureza erótica pode desqualificar o atleta. Estes estão sujeitos há uma rígida diretriz de ética desportiva (Wiggins, 2020).

Na vertente do *Pole Fitness*, o trabalho é desenvolvido através da confiança e da transformação do corpo. É comum encontrar competições desta vertente em conferências na área do *Fitness*. Os atletas são julgados partindo de regras básicas de desempenho aéreo, como linhas, técnicas, execução, força e fluidez. Cada movimento não possui uma performance exata a ser considerada, os atletas possuem mais liberdade coreográfica e o vestuário é menos rígido que no *Pole Sport* (Wiggins, 2020).

Além dos dois estilos comentados acima, ainda existem o *Pole Art* e *Exotic Pole*. O *Pole Art* é uma vertente que está mais voltada para o lado artístico da modalidade. Esta vertente caminha junto com o *Pole Sport*, mas oferecendo um estilo mais interpretativo. O *Exotic Pole* tem como objetivo provocar o público ou a si próprio, através de uma expressão mais erótica. São incentivados, ou as vezes até obrigatório, o uso de sapatos de plataforma para participação nesta vertente da modalidade, além de ter as regras mais relaxadas com relação ao vestuário (Wiggins, 2020).

Um dos objetivos do presente estudo, foi identificar os diferentes tipos de motivação que encontramos para a prática do *Pole Dance* e para isso, a base de análise utilizada foi a Teoria da Autodeterminação (TAD) que passaremos a apresentar de forma breve em seguida.

1.6. Teoria da Autodeterminação

De acordo com a Teoria da Autodeterminação (TAD) criada por Deci e Ryan no final do século XX, faz parte do organismo humano se empenhar em atividades interessantes, exercício de capacidades e buscar conexões em grupos sociais. Para que essas atividades orgânicas naturais aconteçam, são necessários nutrientes fundamentais, ou seja, estímulos ambientais para experimentar competência, relacionamento e autonomia, que são as três Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) (Deci & Ryan, 2000).

Não apenas como requisitos mínimos de saúde psicológica, as NPB também direcionam aos componentes que o ambiente social deve fornecer para gerar um crescimento psicológico. A TAD descreve fatores que facilitam e prejudicam o bem-estar, em diferentes contextos sociais e períodos de desenvolvimento (Ryan & Deci, 2001).

De acordo com Ryan e Deci (2020), autonomia se refere à um senso de iniciativa e propriedade nas ações de alguém. É estimulado por experiências que causam interesse e que são de valor para o indivíduo. As experiências de controle externo, seja por recompensa ou punições, podem prejudicar o desenvolvimento da autonomia. Competência se refere à sensação de controle, a ideia de que um indivíduo pode ter êxito e crescer. Quando em ambientes bem estruturados, onde existem desafios, respostas positivas e oportunidades de crescimento, a necessidade de competência se desenvolve melhor. O relacionamento se refere à uma sensação de pertencimento e conexão. O seu desenvolvimento é facilitado na presença de carinho e respeito.

A TAD não sugere que as NPB sejam valorizadas da mesma forma em todos os grupos, sociais ou culturais, nem em todas as famílias, mas afirma a existência de consequências psicológicas negativas, caso essas necessidades sejam prejudicadas. Diferentes contextos têm influência na forma de expressar, de contentamento e nos suportes ambientais para nutrir essas necessidades. Influenciando o crescimento, integridade e bem-estar, tanto de forma interpessoal como intrapessoal (Ryan & Deci, 2001).

Um estudo chegou à conclusão de que para aumentar a intenção de alunos serem ativos fisicamente no futuro, os professores de Educação Física deveriam tentar gerar um ambiente nas suas aulas onde satisfaçam as NPB e a necessidade de novidades (Fernandez-Espinola et al., 2020). Também segundo Sanchez-Oliva et al. (2020), a satisfação das necessidades psicológicas básicas está diretamente ligada a motivação dos alunos. Independente de tempo investido, esforço ou gênero, alunos se motivam mais quando preenchem suas necessidades de autonomia, competência e relacionamento durante as aulas de Educação Física.

O principal foco da TAD tem sido apresentar uma forma mais diferenciada da motivação, questionando que tipo de motivação está sendo exibida em diferentes situações. Considerando as forças encontradas que levam a ação de um indivíduo, a TAD conseguiu identificar vários tipos diferentes de motivação, cada um com resultados específicos para o aprendizado, desempenho, experiência pessoal e bem-estar. Tentando explicar a atividade e a passividade, a responsabilidade e a inatividade, a TAD assume que os seres humanos têm uma tendência para a atividade e integração, mas a vulnerabilidade à passividade também está presente. Sendo assim, o foco tem sido identificar as condições que apoiam a atividade natural das pessoas, a fim de explorar sua vulnerabilidade. É possível que nenhum outro fenômeno isolado consiga mostrar tanto o potencial positivo da natureza humana quanto a motivação intrínseca, uma tendência particular à procura de novidades e desafios, aumentar e praticar as capacidades, explorar e aprender (Ryan & Deci, 2000).

De acordo com Deci e Ryan (2000) a motivação intrínseca está relacionada com a ideia de pessoas se envolverem livremente em atividades, onde possuem interesse e que fornecem o sentimento de novidade e desafio. De forma oposta, a amotivação se faz presente quando a pessoa não tem a intenção de agir, sendo assim, não tem motivação.

Uma mudança de comportamento interno para externo, normalmente ocorre quando recompensas extrínsecas são introduzidas por realizar uma atividade intrinsecamente interessante. Os indivíduos têm uma tendência a se sentirem controlados pela recompensa, o que acaba provocando uma mudança.

Quatro estilos regulatórios representam os quatro tipos de motivação extrínseca, vão da regulação externa à regulação integrada, seguindo um *continuum* baseado na regulação autônoma e controlada. Em diferentes níveis, as formas de regulação, representam comportamentos que não são totalmente autodeterminados (Deci & Ryan, 2000).

De acordo com Vansteenkiste et al. (2010), a forma menos autônoma de motivação extrínseca é a regulação externa. Nesta forma de motivação, as pessoas se motivam através de uma recompensa ou no intuito de evitar punições. O indivíduo tem atitudes apenas para atender demandas externas, pois não internalizou o real valor do determinado comportamento.

Na regulação introjetada, com objetivo de sentir orgulho e melhorar a autoestima, a motivação já está parcialmente internalizada. Evitar culpa ou vergonha, também são fatores de influência nessa forma de motivação (Vansteenkiste et al., 2010). Para Ryan e Deci (2020) as regulações externa e introjetada representam formas controladas de motivação, mas a motivação extrínseca também pode ser representada de forma mais autônoma.

A partir do momento que um indivíduo compreende o valor e significado de determinado comportamento e acaba por experimentar uma sensação de liberdade ao fazê-lo, é chamada de regulação identificada (Vansteenkiste et al., 2010). Na regulação identificada, o indivíduo se identifica de forma consciente, ou garante pessoalmente, o valor de determinada atividade, experimentando assim, um alto grau de vontade de agir (Ryan & Deci, 2020).

Ainda assim, existe uma forma mais autônoma de motivação extrínseca, a regulação integrada, onde a pessoa não só reconhece o valor e se identifica, mas também acredita que ela é conveniente com outros interesses e valores essenciais (Ryan & Deci, 2020). Para chegar na internalização total, necessita-se a compreensão dos valores e objetivos e isto deve estar interligado com outros aspectos do eu. A regulação integrada faz uma junção de várias identificações, unificando e formando um senso coerente do eu. Para atingir esse tipo de motivação se faz necessário esforço, reflexão e autoconsciência (Vansteenkiste et al., 2010).

Dentro da Macro TAD, existem seis minis teorias. A primeira mini teoria, a Teoria da Avaliação Cognitiva, foi desenvolvida com base em pesquisas sobre a interação dinâmica entre acontecimentos externos (Vansteenkiste et al., 2010). De acordo com Tang et al. (2020), períodos definidos, competições e metas são eventos externos discutidos na mini teoria da Avaliação Cognitiva. Esses fatores são observados na forma de apoiar ou frustrar a motivação intrínseca. Normalmente utilizada em ambientes de estudo ou trabalho.

A mini teoria da Integração Orgânica, a segunda mini teoria, se relaciona com diversos tipos de motivação, preocupando-se com os antecedentes da motivação e também com efeitos positivos no comportamento de um indivíduo e no seu bem-estar psicológico (Tang et al., 2020).

A Teoria das Orientações Causais, a terceira mini teoria da TAD, está relacionada as diferenças individuais nas indicações motivacionais globais. Sendo assim, a Teoria das Orientações Causais, acrescenta mais uma visão ao comportamento de um indivíduo, analisando o seu comportamento de acordo com o todo e compreendendo o funcionamento no nível da personalidade individual (Vansteenkiste et al., 2010). Segundo Tang et al. (2020) diferentes graus de tendência de alguém se orientar para um ambiente externo ou realização de metas e diferenças individuais de motivação são fatores onde a mini teoria das orientações externas se concentra.

Na quarta teoria, a mini teoria das NPB, são observadas a satisfação de autonomia, competência e relacionamento e sua relação com o bem-estar. Duas categorias de realização de objetivos são observadas na mini teoria dos Conteúdos de Objetivo, que é a quinta mini teoria. Objetivos extrínsecos e objetivos intrínsecos. São analisadas as relações destes objetivos com o comportamento individual e bem-estar. A sexta e última mini teoria é a teoria da Motivação de Relacionamentos. Ela está relacionada as qualidades e consequências de relacionamentos íntimos (Tang et al., 2020).

Teixeira et al. (2012) concluiu que o ambiente de exercício físico foi muito útil para análise e desenvolvimento da TAD. Promover a adoção e manutenção do exercício é um ótimo avanço. Mas acredita que o verdadeiro significado da Teoria só será percebido se ocasionar uma diferença positiva na vida da pessoa.

1.7. Bem-estar Psicológico

O bem-estar psicológico (BEP) está relacionado ao significado que uma pessoa concede à sua vida, interpretando esse significado de uma forma que se atribui a ele uma razão, ordem ou coerência à existência do indivíduo. Relacionando-se com a intenção ou realização de algum objetivo, sendo assim, um possível indicativo de boa saúde mental (Loera-Malvaez et al., 2008).

A relação entre estar saudável e bem-estar parece ser espontaneamente definida. Pelo fato da doença ser constantemente relacionada a dor e a descontentamento, a presença da doença acaba por aumentar diretamente o efeito negativo. Outro fato que pode afetar de forma negativa as oportunidades de afeto positivo e satisfação com a vida, é a presença de limitações funcionais, normalmente apresentadas pela doença (Ryan & Deci, 2001).

De acordo com Ryff e Keyes (1995) a teoria do BEP tem como fundamento a medição de diferentes componentes. O modelo inclui seis componentes distintos: auto-aceitação, crescimento pessoal, propósito de vida, relações positivas com os outros, domínio ambiental e autonomia. A auto-aceitação, avalia si próprio, no presente e no passado, de forma positiva. O crescimento pessoal, está relacionado a sensação de crescimento e desenvolvimento contínuo do indivíduo. O propósito de vida está relacionado com a convicção de que a vida de um indivíduo tem um propósito e um significado. As relações positivas com os outros, também são colaboradores positivos. Através do domínio ambiental, nota-se a capacidade de coordenar efetivamente a vida de alguém e do mundo ao seu redor. E a autonomia, onde se trabalha o senso de autodeterminação.

Segundo um estudo de Loera-Malvaez et al. (2008), no BEP, a auto-aceitação é um indicativo positivo da relação que um indivíduo mantém com ele mesmo e as relações interpessoais são indicativos positivos que o indivíduo tem com os outros, englobando aspectos afetivos, positivos e negativos inseridos na avaliação de satisfação que alguém pode fazer de sua própria vida, percebendo um grau de autonomia e domínio de sua situação.

Segundo o bem-estar, entendido como realização e crescimento de um indivíduo, sofre grandes influências dos contextos da vida de cada pessoa, sendo assim, as oportunidades de auto-realização não são distribuídas da mesma maneira. Neste mesmo estudo, foi visto que, apesar dos gregos advertirem que devíamos nos conhecer, que devemos nos esforçar para nos entendermos e entendermos nossas próprias ações, motivações e sentimentos. Este estudo mostra que existe algo mais, existe a necessidade de se ter uma autoestima positiva.

Podemos notar, dentro da teoria do BEP, quando os componentes desse modelo, estão positivos ou negativos em cada indivíduo de acordo com seu comportamento. Quando uma pessoa tem uma auto-aceitação positiva, ela se reconhece e se aceita dentro das suas características individuais, sendo essas características positivas ou não, e se sente bem com relação ao próprio passado. Mas quando o indivíduo está insatisfeito consigo mesmo, não aceita as vivências do passado de forma positiva, se preocupa com determinadas qualidades pessoais e deseja ser diferente do que é, podemos notar uma auto-aceitação negativa (Ryff & Singer, 2008). A auto-aceitação é definida por Siqueira e Padovam (2008) como aspecto central da saúde mental, revela autoconhecimento e maturidade. Como uma das principais características do funcionamento psicológico positivo, as atitudes positivas sobre si próprio aparecem e se destacam.

Segundo Ryff e Singer (2008) um sinal de bom relacionamento com os outros é notável quando existe um relacionamento caloroso e satisfatório e onde a pessoa confia nos outros. O indivíduo possui grande empatia, sendo assim, se preocupa com o bem-estar dos outros e entende as relações humanas de uma forma que se dá e se recebe. Já quando notamos que o indivíduo não possui relacionamentos de confiança, possui poucos relacionamentos íntimos, não se preocupa com os outros, vive frustrado nas suas relações interpessoais e não está disposto a manter laços importantes, é sinal de que não está negativo neste aspecto. Siqueira e Padovam (2008) definem o relacionamento positivo com outras pessoas como um componente que possui como características a habilidade de manter amizades, amar intensamente e se identificar com o outro, mostrando assim, grande empatia e afeição por todos.

O crescimento pessoal é notado positivamente quando existe uma sensação de desenvolvimento contínuo, o indivíduo está aberto a novas experiências, desenvolve um maior autoconhecimento e vê melhora no seu Eu. A partir do momento que o indivíduo se sente entediado e desinteressado da vida, não se sente capaz de desenvolver novas atitudes, significa que a pessoa não possui um bom crescimento pessoal (Ryff & Singer, 2008). Entende-se como crescimento pessoal a constante necessidade de desenvolvimento e aprimoramento de si, disponibilidade a novas experiências, ultrapassar desafios que surgem no decorrer da vida (Siqueira & Padovam, 2008).

O sentimento de que existe um propósito na vida presente e passada, ter objetivos e manter crenças que dão sentido à vida são marcadores positivos do propósito de vida. Sinais negativos desta componente ocorrem quando não existem perspectivas, os objetivos são poucos e falta um certo senso de direção (Ryff & Singer, 2008). Para Siqueira e Padovam (2008) o propósito na vida é uma constante manutenção de objetivos, presença de intenções perante a vida e a conservação da ideia de que tudo na vida têm um significado.

A dificuldade de gerenciar assuntos cotidianos, não se sentir capaz de mudar contextos e não notar oportunidades, são sinais de pouco domínio ambiental. Essa componente pode ser notada positivamente quando existe um controle de atividades externas, quando oportunidades são notadas e aproveitadas e o indivíduo é capaz de escolher ou até mesmo criar contextos adequados as suas próprias necessidades e valores (Ryff & Singer, 2008). Escolher o que lhe trará benefícios mais adequados de acordo com suas características psíquicas, em determinado ambiente (Siqueira & Padovam, 2008).

Na teoria do BEP, de acordo com Ryff e Singer (2008) a autonomia é sinalizada de forma positiva quando um indivíduo é autodeterminado e independente, consegue regular as pressões sociais para pensar e agir e avalia a si mesmo através dos próprios padrões. Preocupações com avaliações de terceiros, necessidade de julgamento dos outros para decisões importantes, aceitação das pressões sociais são fatores relacionados à uma falta de autonomia. A autonomia está relacionada ao uso de padrões internos de auto-

avaliação, resistência à imposições da sociedade e se sentir livre de necessidades de aprovações externas (Siqueira & Padovam, 2008).

Segundo Almeida et al. (2018) , a maioria das dimensões do BEP são melhoradas através do desporto competitivo. Nos desportos coletivos, os participantes desenvolvem relações positivas com os outros, trabalham dimensões de domínio ambiental e a auto-aceitação, por exemplo.

De acordo com Carrasco et al. (2007), uma forma de fortalecer e enriquecer o bem-estar psicológico no desporto, seria traçar objetivos e facilitar os relacionamentos próximos do indivíduo, deixando-o mais perto dos treinadores e família, por exemplo. Sendo assim, melhorariam seus aspectos sociais e individuais, receberiam apoio no seu crescimento pessoal e conquistaria uma maior autonomia.

Um estudo mostrou diferença significativa entre BEP de acordo com o sexo e níveis de atividade física. Um fator onde notou-se uma pontuação maior no sexo masculino, foi a auto-aceitação (Lapa, 2015). Como conclusão provisória Ryff e Keyes (1995) dizem que Bem-estar vai além de estar satisfeito com a vida e se sentir feliz.

Perceber a visão que se tem da modalidade desportiva do *Pole Dance*, com relação a vida das mulheres, foi o objetivo global do presente estudo. Para atingi-lo, fez-se necessário comparar o Imaginário Cultural e a Realidade dentro da modalidade desportiva. Quando analisamos a realidade dentro do *Pole Dance*, nos deparamos com diversos benefícios com relação a saúde física e emocional de praticantes. Para uma melhor compreensão de todos os fatores que beneficiam a saúde de mulheres praticantes, bases de análises foram utilizadas para entendermos esses benefícios e as motivações que levam a prática. A saúde emocional foi analisada com base nas Teorias do Bem-estar Psicológico e da Autodeterminação. Além dos fatores relacionados a saúde, foi necessário um aprofundamento no papel da mulher no desporto, especificamente no *Pole Dance*, na forma como a mulher é vista pela sociedade, na forma como a sociedade objetifica a mesma e a forma como a prática da modalidade desportiva aqui analisada pode levar a uma mudança na forma como a mulher se posiciona e se enxerga, contribuindo para o seu Empoderamento.

Capítulo II – Metodologia

2.1. Métodos de Investigação

Questões de Investigação

O presente estudo procurou responder questões relacionadas a motivação dos participantes da modalidade do *Pole Dance* e a forma como a modalidade é vista pelos mesmos e pela sociedade, através da visão de não praticantes e de acordo com a vivência e a experiência dos praticantes.

A atividade de *Pole Dance* passa a ser reconhecida como uma forma de exercício físico, uma atividade artística e recreativa que se inclui nas múltiplas escolhas que os indivíduos (mulheres ou homens) podem fazer como ocupação do seu tempo de lazer ou prática desportiva. Durante a década de 90 do século passado as reflexões a respeito do corpo focavam no corpo como sujeito, sendo o desporto uma expressão cultural que valorizava este novo posicionamento social do corpo. Em contraste com este fato, a cultura patriarcal vinculava a mulher ao corpo-objeto. O *Pole Dance* é uma modalidade que instiga dúvida entre dois posicionamentos.

No presente estudo reflete-se sobre a posição dos praticantes de *Pole Dance* de acordo com a visão de mulher objeto versus o empoderamento feminino. Entender a diferença entre os posicionamentos é fundamental para o autoconhecimento da mulher e o seu papel no crescimento e desenvolvimento em sociedade.

A partir da visão sobre os diferentes posicionamentos, surge a necessidade de desmistificar imagens preconcebidas da sociedade e destacar benefícios da modalidade, não somente relacionados a saúde física, mas principalmente com relação a saúde emocional.

Fundamentação Metodológica

A concretização dos objetivos de um estudo depende diretamente da seleção de técnicas que serão utilizadas durante o processo de pesquisa, sendo assim, essa etapa não deve ser minimizada pelo investigador, pelo contrário ela assume uma centralidade em qualquer estudo (Aires, 2011).

O método da pesquisa é de extrema importância para o desenvolvimento e resultado final. De acordo com Mesquita et al. (2013) escolher entre métodos quantitativos ou qualitativos é uma escolha necessária em função de diversos aspectos. Silverman (2010) afirma que o ponto positivo da investigação qualitativa é a possibilidade da visão do dia a dia, através de lentes analíticas e interpretativas, diferentes do que estamos acostumados a ver. De acordo com Bardin (1977), a análise qualitativa possui algumas características particulares e tem seu valor reconhecido na elaboração de deduções específicas sobre um acontecimento.

Utilizado na investigação qualitativa, os grupos focais baseiam-se na produção de discursos orais, possibilitando uma representação onde se reflete uma dinâmica muito aproximada da realidade social, como as normas e os valores que regem as interações sociais e a negociação das perspectivas individuais acerca da realidade (Aires, 2011).

Para se obter informações sobre as perspectivas dos não praticantes e dos praticantes da modalidade do *Pole Dance*, de acordo com suas experiências e vivências, optamos por utilizar o método de pesquisa qualitativo. Optou-se por buscar o máximo possível de informações sobre o determinado assunto através de Grupos Focais. As entrevistas *focus groups* ou Grupos Focais, são realizadas em local onde o ambiente seja de suporte e apoio mútuo ao grupo de indivíduos selecionados para participar. Os participantes podem ter perspectivas comuns ou pontos de vista diferentes com relação às questões da investigação (Mesquita et al., 2013).

Participantes

Os participantes do estudo foram convidados a participar após um breve enquadramento dos objetivos do estudo. Todos os participantes assinaram um termo de consentimento informado no qual, para além de perceberem com mais detalhe o estudo e os procedimentos a este inerentes, também foi referida a possibilidade de abandonarem o momento de recolha de dados se sentissem necessidade – foi assim garantido o esclarecimento, a participação voluntária de cada participante e a autorização para utilização dos dados para a pesquisa (o consentimento informado pode ser consultado em anexo – anexo 1).

Devido a pandemia de Covid-19, os grupos focais foram realizados de forma virtual, através da plataforma Zoom, o que acabou por se tornar uma mais valia (depois de uma fase inicial em que foi reestruturado o número de grupos a realizar e o tipo de participantes que enquadraria cada grupo focal), pois permitiu reunir num mesmo espaço, participantes de diferentes realidades contextuais/culturais. Foram realizados dois grupos focais virtuais, o primeiro contou com a participação 8 mulheres, entre 26 e 34 anos de idade, não praticantes de *Pole Dance*. O segundo grupo focal foi realizado com 12 mulheres praticantes de *Pole Dance*, entre 29 e 48 anos de idade. As características dos grupos e respetivas participantes pode ser analisado com pormenor na tabela abaixo.

Tabela 1: Participantes do Estudo

Participantes	Praticantes de Pole Dance	Não praticantes de Pole Dance
Número de participantes	12 participantes	8 participantes
Sexo	Feminino	Feminino
Idade	29 - 48 anos	26 - 34 anos
Escolaridade	Superior incompleto - 1	Superior completo - 5
	Superior completo - 6	Pós-graduação - 2
	Mestrado - 5	Mestrado - 1
Profissão	Tradutora - 2	Designer de Moda - 1
	Fisioterapeuta - 1	Engenheira - 1
	Farmacêutica - 1	Jornalista - 1
	Engenheira - 3	Internacionalista - 1
	Empresária - 1	Dentista - 1
	Profissional de Educação Física - 4	Estudante - 1
	Artista Plástica e Performer	Gerente de Projetos - 1
Nacionalidade	Portuguesa - 7	Brasileira - 8
	Brasileira - 3	
	Espanhola - 1	
	Russa - 1	
País onde vivem	Portugal - 12	Portugal - 3
		Brasil - 3
		Colômbia - 1
		EUA - 1

Importa realçar aqui duas participantes do estudo em níveis diferentes que tiveram um impacto fundamental na organização do guião das entrevistas e no esclarecimento de alguns aspectos do enquadramento teórico, especificamente na modalidade do pole dance: uma professora de uma academia de pole dance, que havia sido também ela dançarina e uma investigadora, pioneira nos estudos australianos acerca de pole dance.

Salienta-se como uma mais valia incondicional para este estudo a entrevista à investigadora – Joanna Nicholas e por isso se deixa um breve enquadramento. Quando se iniciou o estudo, uma das primeiras barreiras identificadas foi a falta de estudos que se reportavam à modalidade Pole Dance, sendo que um dos poucos estudos realizados de forma a contemplar o “olhar” triangulado entre a atividade física, a saúde e a mulher foi a tese da Joanna. Estabelecemos contacto com a investigadora via email, inicialmente na tentativa de alargar a bibliografia sobre a modalidade, contudo, face à disponibilidade e pronta resposta da investigadora, percebemos que poderia ser muito enriquecedor fazer uma entrevista – a partilha de experiências e o conhecimento cientificamente sustentado foi um pilar norteador da pesquisa que aqui se apresenta.

Instrumento

A recolha de dados do presente estudo foi feita através de um guião semiestruturado para Grupos Focais, abordando temas como a motivação, o *Pole Dance* e a posição em que a mulher se coloca ou é colocada perante sociedade. Uma utilidade das entrevistas de grupo, apontada por Mesquita et al. (2013), é a possibilidade de transportar o entrevistador para o mundo dos sujeitos, pois várias pessoas juntas criam coragem para falar sobre um tema de interesse. Para estruturação desse guião, optou-se pela realização de uma entrevista exploratória, para uma compreensão mais geral das perspectivas sobre os tópicos.

Os guiões para realização dos grupos focais foram estruturados com tópicos relacionados ao *Pole Dance* na sociedade, com relação a perspectiva

dos outros, referente a modalidade e a imagens preconcebidas. Como exemplo de pergunta relacionada ao tópico podemos citar “Vocês acham que a modalidade do *Pole Dance* faz com que a mulher seja vista como objeto? ”.

Também foram abordados temas relacionados a motivação e a forma como praticantes se sentem com relação a mudanças físicas e psicológicas após a prática da modalidade através de perguntas como “O que motivou a iniciar o *Pole Dance*? A motivação que vocês têm hoje em dia é a mesma de quando iniciaram a modalidade? ”

A relação que as mulheres têm com o corpo e os diferentes posicionamentos referentes a esta categoria foram questionados pelo meio de perguntas como “Como vocês se sentem com relação ao próprio corpo? ” (Os guiões podem ser consultados em anexo – anexo 2).

Com objetivo de enriquecer e ampliar os dados do presente estudo, foi feita uma entrevista com uma das pesquisadoras que mais possui pesquisas científicas na área do *Pole Dance*, a Australiana Joanna Nicholas. (O guião da entrevista pode ser consultado em anexo – anexo 3)

Análise de dados

“A análise de conteúdo fornece informações suplementares ao leitor crítico de uma mensagem, seja este linguísta, psicólogo, sociólogo, crítico literário, historiador, exegeta religioso ou leitor profano desejando distanciar-se da sua leitura <aderente>, para saber mais sobre esse texto. ”

(Bardin, 1977, p. 133)

Para a análise dos dados recolhidos recorreremos à análise de conteúdo. A partir da ideia de aprofundar e obter além do que cada pergunta sugeria inicialmente, foi feita uma entrevista exploratória para uma pré análise do conteúdo. Para exploração do material, se construiu uma árvore de categorias e suas respectivas propriedades, que estão abaixo representadas, afim de melhor analisar o conteúdo dos grupos focais com praticantes e não praticantes de *Pole Dance*.

Tabela 2: Árvore das Categorias

Categorias	Subcategorias
A Mulher e o Desporto	O Corpo
	Discriminação no Desporto
	Empoderamento Feminino
	Autoestima
	A Objetificação da Mulher
Atividade Física e Saúde	Bem-estar Psicológico
	Auto-aceitação
	Autonomia
	Crescimento Pessoal
	Propósito de Vida
	Relações Positivas com os Outros
	Teoria da Autodeterminação
	Amotivação
	Motivação Extrínseca
	Motivação Intrínseca
Imaginário Cultural	
Pole Dance	Exotic Pole
	Pole Art
	Pole Fitness
	Pole Sport

A categoria **A Mulher e o Desporto** está relacionada a trajetória das mulheres no ambiente desportivo e relata tanto a evolução das mesmas no meio quanto os obstáculos encontrados, ultrapassados ou não. Como o corpo feminino está relacionado com obstáculos e outros tipos de vivências no desporto, notou-se a necessidade da subcategoria **Corpo**. Outra subcategoria da Mulher e o Desporto que se notou necessária foi a **Discriminação no Desporto**, devido ao tratamento diferenciado, normalmente inferiorizado, relatado por mulheres no ambiente desportivo e pelas nossas participantes no estudo. Em contrapartida, a visão de evolução da mulher através do desporto se coloca presente nos discursos analisados, para esses dados foi utilizada a subcategoria **Empoderamento Feminino**. Nesta subcategoria foram analisadas as conquistas das mulheres através do desporto, onde notou-se ganho de visibilidade e/ou consciência de suas reais possibilidades, não se prendendo aos limites sexistas da sociedade. Como muitos dos relatos de Empoderamento estavam relacionados a atitudes de autovalorização e confiança nos próprios atos, dentro dessa subcategoria criou-se uma subcategoria para **Autoestima**. A **Objetificação da Mulher**, última subcategoria da Mulher no Desporto, fez-se muito necessária devido a muitas informações encontradas na literatura e neste

estudo onde a mulher é colocada como objeto (ou se coloca de tal forma), sendo diminuída de forma degradante e tendo suas habilidades e capacidades humanas ignoradas, dentro e fora do ambiente desportivo.

Um dos objetivos do presente estudo foi encontrar benefícios gerados a saúde, tanto a saúde física quanto emocional, através da modalidade do *Pole Dance*. Para essa análise foi criada a categoria de **Atividade Física e Saúde**, onde foram referenciadas as experiências das participantes do estudo que relatavam algum tipo de contribuição do *Pole Dance* para o estado de saúde físico e/ou emocional. Para analisar os benefícios à saúde emocional, necessitou-se criar a subcategoria do **Bem-estar Psicológico**, onde foram relatados depoimentos com a intenção ou a realização de algum objetivo, sendo assim, um possível indicativo de boa saúde mental. Dentro desta subcategoria os dados foram distribuídos de acordo com os seis componentes do Bem-estar Psicológico. Dentro da **Auto aceitação**, foram inseridos dados onde notou-se relatos de avaliação positiva de si e/ou sentimento positivo com relação ao seu passado e o seu presente. Na **Autonomia**, analisou-se depoimentos relacionados a autodeterminação e independência. Através do **Crescimento Pessoal** foram analisados depoimentos com relação a um desenvolvimento contínuo, autoconhecimento e a disponibilidade para a vivência de novas experiências. O **Propósito de Vida**, diz respeito a crenças que dão sentido à vida, a existência de objetivos. O **Domínio Ambiental**, apesar de ser componente do Bem-estar Psicológico, não foi considerado por não ter expressividade nos discursos das nossas participantes. Este estaria relacionado ao controle de atividades externas e criação de contextos adequados. O último componente do Bem-estar Psicológico, o **Relacionamento Positivo com os Outros**, foi utilizado para análise de depoimentos onde foram encontradas situações de relacionamentos confiáveis, empatia e reciprocidade.

Para análise de motivação das participantes, foi utilizada como base a **Teoria da Autodeterminação** que assume uma nomeação como subcategoria. Os diferentes tipos de motivação da teoria (e consequentemente subcategorias de análise) são a Amotivação, a Motivação extrínseca e a Motivação Intrínseca. A **Amotivação** está relacionada à falta de interesse em agir, ou seja, não possui motivação. A **Motivação Extrínseca** ocorre quando recompensas extrínsecas

são introduzidas com o objetivo de motivar determinada atitude. Já a **Motivação Intrínseca**, está relacionada com uma procura por novidades e desafios, objetivos de explorar e aprender. Existe prazer em realizar determinada ação.

Para retratar os relatos das participantes que demonstram uma melhora de **Saúde Física**, de uma forma geral, criou-se esta subcategoria.

A categoria **Imaginário Cultural** está relacionada a visão da sociedade sobre a modalidade do *Pole Dance*. Uma visão vinda da imaginação das pessoas, sem aprofundamento teórico ou prático sobre o assunto.

Para pontuarmos depoimentos sobre a modalidade, como forma de atividade física e desportiva a partir de uma visão ampla, a categoria **Pole Dance** foi criada. E foram criadas subcategorias para especificar cada vertente da modalidade citada. A subcategoria **Exotic Pole**, está relacionada a uma vertente do desporto onde as regras de vestuário são mais relaxadas, onde existe a expressão do erotismo e se faz uso, ou não, de um sapato de plataforma. Na subcategoria **Pole Art**, encontra-se uma vertente onde suas características estão relacionadas a arte e a interpretação. No **Pole Fitness** nota-se uma valorização da técnica, execução, fluidez e força. A última vertente e subcategoria do *Pole Dance* é o **Pole Sport**, onde deve-se encontrar uma alta performance atlética, executada de forma magistral, além da exigência de certos movimentos obrigatórios.

Capítulo III – Análise e Discussão dos Resultados

A análise e discussão dos resultados que a seguir apresentamos foi realizada de acordo com as categorias acima referidas. Contudo, adotamos uma apresentação e discussão dos resultados de acordo com as categorias de análise para melhor se evidenciar a perspectiva das participantes relativamente a cada tópico proposto para discussão, não poderíamos deixar de apresentar uma representação esquemática (um diagrama) que ilustra a riqueza da cumplicidade e complementaridade de ideias nos discursos das participantes e, conseqüentemente, a natureza complexa e imbrincada que apresentam entre si os temas propostos.

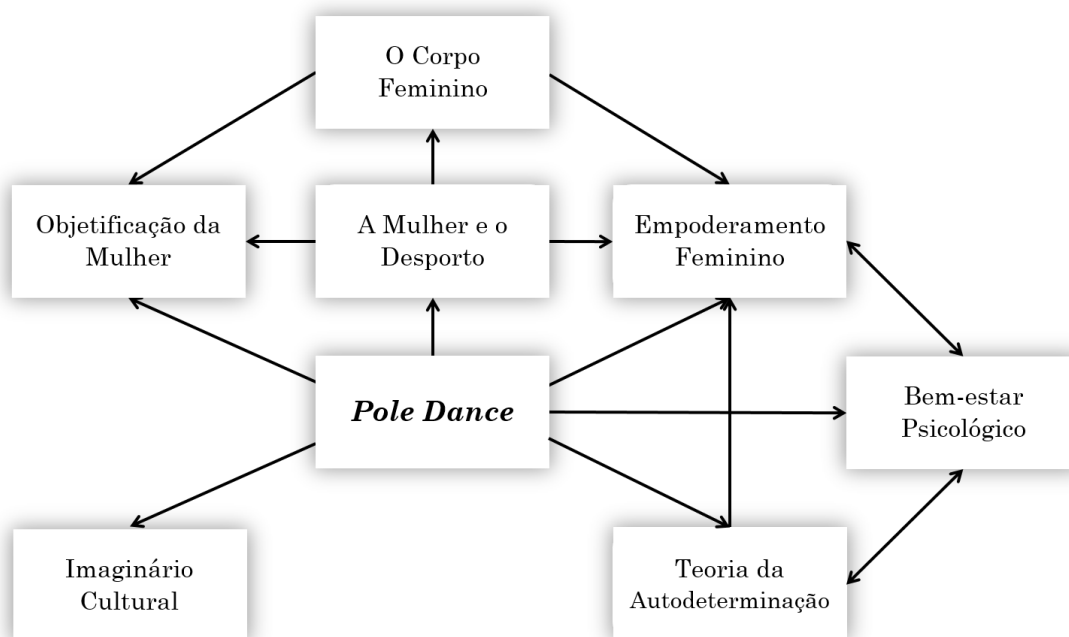


Figura 1: Representação Esquemática das Categorias

3.1. A Mulher e o Desporto

3.1.1. Corpo

No estudo que aqui apresentamos, se compararmos os depoimentos das praticantes de *Pole Dance* com os depoimentos das não praticantes, com

relação ao corpo e a imagem corporal, poderemos notar uma diferença entre a relação intrapessoal e interpessoal que as participantes deste estudo têm sobre este assunto. Uma das praticantes do presente estudo relata:

“Tu respeitas o teu corpo e gostas dele não por aquilo que ele representa, não por aquilo que ele é no espelho, mas por aquilo que ele faz e consegue fazer...” (An, P, 30 anos)

Enquanto uma participante que não pratica a modalidade mostra uma relação bem diferente com o próprio corpo:

“Mesmo quando eu flutuo muito de peso, eu sempre tenho muita barriga. Então isso sempre me faz sentir mal. Eu adoraria não me sentir. Eu acho que tipo, pensando racionalmente, cada pessoa tem seu corpo e eu vejo várias pessoas que são gordinhas ou barrigudas ou qualquer coisa que eu acho muito bonitas, mas comigo, não consigo me sentir assim. “ (Lu, NP, 33 anos)

Enquanto as praticantes de *Pole Dance* desenvolveram o assunto do Corpo de forma mais simples, valorizando o próprio corpo por suas funcionalidades, as participantes não praticantes da modalidade desenvolveram muito sobre o assunto, mostrando a forma como são influenciadas por estereótipos e padrões de beleza impostos pela sociedade. Também Dimler et al. (2017) relatam no seu estudo que o fato de estarem com os corpos à mostra durante a prática do *Pole Fitness*, foi importante para as praticantes aceitarem suas formas físicas e para estas aceitarem que podem ser diferentes das ideias convencionais consideradas atraentes.

No sentido de tornar visível a importância que esta dimensão tem nos discursos das participantes do estudo, realizamos uma nuvem de palavras que identifica as palavras/preocupações mais referidas nos discursos.

“Porque ele se sentiu humilhado porque eu tava jogando bem e tal, acertando. Sempre gostei muito de arremessar, fazer cesta de 3 e aí tipo ele apelou, foi bem feio assim e eu sei que era porque era mulher né e ele se sentiu super mal porque ele tava no outro time e ficou envergonhado.” (MA, NP, 33 anos)

Assim como relatado por Jacinto et al. (2015), no próximo discurso, poderemos notar que por mais que exista as diferenças biológicas entre homens e mulheres, são as diferenças de ordem social que acabam por gerar as desigualdades:

“Então era uma coisa que me fazia pensar muito nessa relação de homem e mulher, de quanto que você é... quanto que a cultura faz com que você talvez se arrisque menos, que você precise de uma perfeição que homens não tão preocupados em atingir...” (Lu, NP, 33 anos)

Um outro fator associado aos discursos de discriminação surge muitas vezes de forma latente/escondida, quando os agentes nos contextos desportivos (e na sociedade em geral) assumem que existem desportos mais dirigidos para rapazes e outros mais indicados para raparigas. O exemplo que a seguir se apresenta mostra uma reação comum:

“Eu sempre joguei basquete e quando eu era pequena eu fazia vários esportes e tinha o cabelo bem curtinho... eu lembro que minha mãe, algumas vezes ia me apresentar... a pessoa chegava e perguntava qual era o nome dele...” (Cr, NP, 26 anos)

Outras situações acontecem quando os espaços são partilhados e por isso as praticantes de *Pole Dance* têm de passar/estar/treinar próximo de outras mulheres ou homens no mesmo ginásio, pelo equipamento, pelo conhecimento da modalidade que praticam...:

“Na academia, quando tem aquele monte de homem no espelho, ocupando o espelho inteiro e a gente quer usar o espelho né, sempre rola um constrangimento de ter que tá... passar por ali e encarar algumas olhadas e tal. Isso é muito muito muito chato...” (Gi, NP, 28 anos)

No discurso anterior, fica clara a forma que os corpos femininos estão sujeitos a uma categorização sexual, como dito por Silva et al. (2017), fazendo com que a mulher fique mais contida nas suas expressões.

3.1.3. Empoderamento Feminino

Apesar das dificuldades enfrentadas pelas mulheres no ambiente do desporto, os benefícios gerados por este são inúmeros. Um dos benefícios pontuado por praticantes foi o Empoderamento. Nos discursos a seguir, podemos observar a forma como o *Pole Dance* desenvolve o Empoderamento assim como foi relatado por Fasting et al. (2014) quando dizem que o desporto ajuda no desenvolvimento de objetivos mais amplos de gênero, como a conscientização dos direitos humanos e empoderamento.

“E também, eu vejo muito de uma perspectiva também de autoconhecimento e até de empoderamento, acho que é um desporto que nos põe mesmo frente à frente as nossas fragilidades e faz nos superar, tanto físicas como psicológicas.” (He, P, 32 anos)

Como mencionado por Rettig et al. (2020), o monitoramento do Empoderamento não tem se mostrado ser uma tarefa fácil, pois ainda encontram-se dúvidas com relação ao seu conceito e também com relação à forma como este deve ser monitorado:

“ *Pole dance* tornou me muito muito mais feminista do que aquilo que eu era. Isso sem dúvida nenhuma, percebi que haviam muitas coisas que de facto não eram normais e que eu não tinha que... que eu não tinha que aceitar como sendo normais e via muitas coisas...” (In, P, 30 anos)

Decorre destes discursos lembrar que de acordo com Zimmerman (1995), no Empoderamento Psicológico, são integradas a dimensão Intrapessoal, que se relaciona com a percepção da eficácia e a mobilização de recursos, a dimensão Interaccional, relacionada ao controle político e capacidade construtiva e a dimensão Comportamental, relacionada a coletividade.

3.1.3.1. Autoestima

Neste estudo, um fator que foi notado por influenciar o Empoderamento Feminino mencionado pelas participantes praticantes de *Pole Dance*, foi a Autoestima, à semelhança do que havia referido Dimler et al. (2017) quando

juntaram os resultados do seu estudo e suas próprias experiências para interpretar que o desempenho no *Pole Fitness* gerou um desenvolvimento da autoconfiança dos praticantes e essa autoconfiança foi transferida do desporto para a vida cotidiana:

“Acho que o pole como nos melhora autoestima, também nos melhora a maneira como nós temos percepção do nosso corpo e a maneira como nós nos vemos ao espelho. É uma coisa que eu ainda tou a trabalhar ta bem, mas que acho que já está bem mais diferente...” (Ca, P, 32 anos)

Levy (2005) reforça a importância deste sentir quando diz que se as mulheres acreditassem na sua sensualidade, competência, graça e inteligência, não veriam a necessidade de ser como *strippers*, ou como homens ou ser como qualquer outra pessoa que não fossem elas mesmas, no seu eu específico e individual.

3.1.4. A Objetificação da Mulher

Assente na conceção de objetificação proposta por Fredrickson e Roberts (1997b), diferentes opiniões sobre a objetificação da mulher foram encontradas nos grupos focais realizados. No grupo de não praticantes, notou-se a presença de visões preconcebidas com relação a objetificação dentro da modalidade desportiva do Pole Dance, gerando uma discussão mais longa sobre o tema:

“Eu acho que o maior problema é quando a pessoa que quer praticar, quer praticar como esporte e não quer ser o objeto. Aí, tipo realmente no *pole dance* é um pouco mais difícil do que nos outros esportes. Eu acho...” (Cr, NP, 26 anos)

No grupo focal das praticantes de *Pole Dance*, os comentários sobre o tema pareceram ser mais conscientes com relação a definição da objetificação e a origem deste fenómeno:

“Como objeto? Nós somos vistas diariamente como objeto.... Não é só por causa do pole... É o patriarcado, é o patriarcado gente...” (He, P, 32 anos)

As mulheres que participaram neste estudo e são praticantes acabam por evidenciar a força que o olhar da sociedade tem ainda nos vários contextos que

não apenas o desportivo ou, de forma mais específico, associado ao pole dance – predomina um sentimento que a mulher objeto está presente no quotidiano social. Apesar da consciência de que a objetificação se faz presente, podemos notar formas diferentes de responder a objetificação, como anteriormente mencionado por Fredrickson e Roberts (1997b), quando relatam que alguns fatores criam conjuntos únicos de experiência, assim como experiências compartilhadas por subgrupos específicos. Possivelmente a modalidade do *Pole Dance* acaba por criar um subgrupo:

“Acho que há mentalidades que nós não vamos conseguir modificar e sim, sempre que a gente diz que faz pole ainda nos veem ainda mais como um objetozinho, mas já nos viam, portanto não... não modifica muita coisa.” (Ca. P, 32 anos)

A discussão sobre este tópico acaba por demonstrar a dificuldade que existe na mudança de mentalidades:

“E digo uma coisa, nós sempre, o que He está a dizer, nós sempre estamos a ser vistas como objeto, então convém fazer o que nós gostamos!” (Mar, P, 42 anos)

Não obstante as dificuldades e os constrangimentos que referem, as praticantes da modalidade parecem estar em sintonia consigo próprias quando referem com determinação que a existir crítica, então que possam divertir-se, praticando uma modalidade que lhes dá gosto.

3.2. Atividade física e Saúde

3.2.1. Bem-estar Psicológico na realidade das Praticantes

Com a análise dos dados obtidos no Grupo Focal das praticantes de *Pole Dance*, notou-se a presença da maioria dos componentes do Bem-estar Psicológico. Apenas um dos componentes não foi referido durante o grupo, o domínio ambiental. De facto todas as praticantes parecem identificar e verbalizar vários indicadores de bem estar que surgem quando praticam a modalidade e reportam-nos como mudanças significativas.

3.2.1.1. Auto aceitação

À semelhança do que acontece em outros estudos anteriormente referidos, como o estudo de Loera-Malvaez et al. (2008), as avaliações positivas que as praticantes têm delas próprias e a forma como o desporto contribuiu para isso, foram notadas nos depoimentos mostrando uma Auto aceitação

“.... o que é mais importante é o que me faz sentir bem e valorizar-me, principalmente enquanto pessoa, enquanto mulher também. ” (Ad, P, 46 anos)

“.... sinto-me diferente, eu sinto que entro num espaço e assumo uma postura completamente diferente da que tinha antes de conhecer o pole. ” (Inb, P, x anos)

Efetivamente a prática desta modalidade parece criar um sentir de aceitação daquilo que as praticantes são enquanto mulheres e enquanto pessoas e isso parece contribuir para a mudança interna (autoaceitação) e para a mudança externa (postura).

3.2.1.2. Autonomia

O senso de autodeterminação, como mencionado anteriormente por Ryff e Keyes (1995) é trabalhado na Autonomia. Podemos notar quando essa autodeterminação aparece no discurso das praticantes citado a seguir, mostrando a presença e desenvolvimento da Autonomia no *Pole Dance*:

“Uma descoberta diária... E a forma como eu lido com as minhas inseguranças e que eu as supero é... é surpreendente, sei lá... Havia coisas que eu achava que já não seria capaz de fazer...” (Inb, P, x anos)

3.2.1.3. Crescimento Pessoal

O autoconhecimento e o gosto pelo desafio foram citados inúmeras vezes pelas praticantes, mostrando uma forte presença da componente Crescimento Pessoal:

“É uma forma de autoconhecimento e de estar, estar diariamente... Sempre que vou lá descubro que consigo sempre mais do que achava que conseguia, ou seja, é autoconhecimento, é uma maneira de melhorar a minha autoestima e mesmo de melhorar em termos profissionais e pessoais porque

se eu posso sempre mais do que o que penso então vou ta sempre a lutar tanto no pole quanto fora do pole. ” (Ca, P, 32 anos)

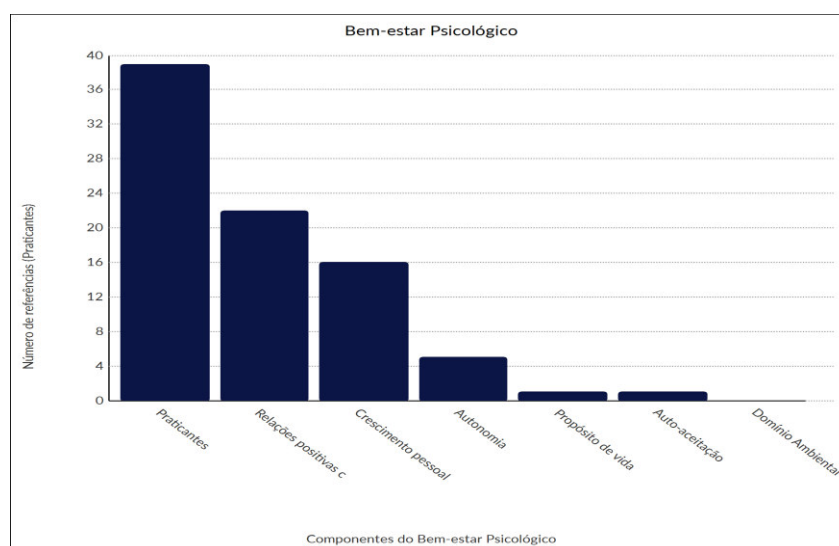
3.2.1.4. Propósito de Vida

Em alguns depoimentos foram notadas a existência de objetivos e/ou crenças que dão significado a vida:

“É.... e a partir do momento né, que assumimos isso mesmo como desporto e pra vida é.... fazemos parte disso da nossa vida, no sentido de que lutamos mesmo pela... pelo reconhecimento ne do desporto. Então pra mim é uma mudança de vida.... É mesmo isso, é mudança, mudança completa. Mesmo. “
(Rap, P, 30 anos)

3.2.1.5. Relação Positiva com os Outros

A relação positiva com os outros aparece de muitas formas nos depoimentos das participantes durante o Grupo Focal. De acordo com Ryff e Singer (2008), encontram-se longas seções sobre amizade e amor na Ética de Aristóteles, na autobiografia de Mill aparecem detalhes sobre o grande amor de sua vida e Russel viu o afeto como uma das duas grandes origens da felicidade. De acordo com Hooks (2018) solidariedade política entre mulheres acaba por enfraquecer o sexismo e por preparar o caminho para derrubar o patriarcado.



De acordo com Garcia e Sousa (2015), o significado de sororidade está relacionado a uma experiência subjetiva vivenciada por mulheres, com principal

objetivo de eliminar todas as formas de opressão entre elas. Tem ligação não só com o esforço individual, mas também com o empenho coletivo em destruir a misoginia e incentivar relações de solidariedade entre mulheres.

As relações positivas com os outros aparece, no presente estudo, como forma de confiança entre as praticantes do *Pole Dance*, como também na forma de empatia, reciprocidade e sororidade:

“Mas eu acho que é muito bonito como nós ficamos felizes com o que os outros conseguem e que pra nós não nos diz respeito. Mas num desporto em equipa nós ficamos contentes porque nosso colega de equipa marcou um golo porque nós também ganhamos com isso, no pole não. Nós não ganhamos nem perdemos nada e ainda ficamos as vezes tão contentes que a nossa colega de treino conseguiu fazer alguma coisa.” (In, P, 30 anos)

Apesar de ser um desporto individual, os depoimentos mostram uma interação entre as praticantes, uma relação positiva entre elas:

“É um desporto muito individual, mas não. O que eu aprendi também com o pole é ser generosa, solidária...” (Ad, P, 46 anos)

3.2.2. Teoria da Autodeterminação

De acordo com a TAD desenvolvida por Deci e Ryan no final do século XX, são vários os níveis que podem ser observados. No nosso estudo estiveram presentes discursos que acabam por ser representativos de cada um deles e que apresentaremos, contudo, importa realçar as mudanças que se vão operando nas praticantes à medida que se integram na *Pole Dance*. Podemos relacionar essa mudança a satisfação das necessidades psicológicas básicas, como visto anteriormente em um estudo de Sanchez-Oliva et al. (2020), onde foi notado que a satisfação destas necessidades estava ligada diretamente com a motivação.

3.2.2.1. Amotivação

A ausência de motivação foi pouco mencionada pelas participantes e acontece essencialmente no grupo das não praticantes. Os discursos associam-

se à dificuldade que a modalidade parece ter, embora outros discursos relativos à falta de motivação para o desporto em geral também tenham surgido:

“Não, eu acho que deve ser muito difícil. ” (MC, NP, 34 anos)

3.2.2.2. Motivação Extrínseca

Diferentes tipos de motivação extrínseca foram notados nos grupos focais com relação a prática do *Pole Dance*. Interessante referir a importância que os outros significativos têm na integração na modalidade, nomeadamente os maridos ou companheiros (pela positiva ou pela negativa como poderemos verificar nos discursos abaixo):

“É o sonho do meu marido, eu fazer. Eu queria fazer por causa de duas coisas, tanto pra performance atlética porque tipo é um treino que te dá muita força global ne, que é a força de dentro pra fora, mas também pra sensualizar, os dois. ” (MA, NP, 33 anos)

“Eu acabei de perguntar pro meu marido (que ta aqui na minha frente malhando), perguntei: - Quê que você acha se eu fizesse o pole dance? Ele falou: - Aonde? Numa academia, num strip club? Eu acho que eu não ia gostar não...” (Ma, NP, 34 anos)

Na transição para outro nível de motivações extrínsecas, podemos ver que as componentes técnicas que estão inerentes ao *Pole Dance* também são relevantes nomeadamente a força (que é física, mas também é mental), como o primeiro discurso refere.

Alguns relatos de praticantes da modalidade nos mostram uma mudança de motivação, o que motivou o início da prática não foi o que motivou a continuar. Se por um lado temos a pressão dos amigos que estimulam e incentivam à experiência e até algo relacionado apenas com a curiosidade, por outro lado, a filosofia do *Pole Dance* e todo o ambiente em que decorre acaba por se impor, como referem as participantes abaixo:

“Acho que quando eu comecei, eu não queria na verdade, uma colega me incitou a participar porque... na minha concepção era uma coisa vulgar, era uma coisa de mulheres que... que não tinham muito conteúdo, sabe? E eu olhava mais pra parte sensual e ligado a uma erotização, ne. Mas depois, no

dia a dia né, quando comecei a participar eu vi que não se tratava disso né.”
(Cla, P, 38 anos)

“Que realmente, quando eu fui procurar o *pole dance* era pra ser uma brincadeirinha e no entanto virou a minha paixão. ” (Si, P, 48 anos)

“Vou tentar explorar aqui uma nova Ca, vamos lá ver o que que isto é... E então pronto, foi uma curiosidade que depois transformou num vício grande, enorme. Vício enorme. ” (Ca, P, 32 anos)

Através dos depoimentos anteriores podemos perceber que a modalidade proporcionou algo de bom para as praticantes que fez com que quisessem continuar a prática. Podemos associar isto, como foi dito por Whitehead (2009) anteriormente, com o fato da modalidade proporcionar uma forma de escolha e controle as praticantes, gerando um Empoderamento.

Na componente Propósito de Vida do BEP, analisada anteriormente, foi utilizado como exemplo um discurso que também se relaciona com o *continuum* da motivação. No discurso a praticante mostra uma mudança da Motivação extrínseca de Regulação Identificada para Regulação Integrada, mostrando a forma como a motivação vai se tornando intrínseca.

3.2.2.3. Motivação Intrínseca

Muitos foram os relatos de motivação intrínseca no grupo das praticantes de *Pole Dance* – exercitar fisicamente, paixão e prazer, presentes nos discursos abaixo, são apenas algumas das razões apontadas:

“ ...pra além disso tudo, foi uma maneira de manter me em forma sem a perceber que estava a exercitar-me, porque na verdade eu estou só a me divertir...” (In, P, 30 anos)

“Porque nós temos paixão pelo que fazemos. ” (Mar, P, 42 anos)

“E aí no sentido de que eu faço isso, é o que eu gosto, é o que eu amo... “
(Rap, P, 30 anos)

Os discursos do presente estudo se assemelham aos relatados por Pellizzer et al. (2016) em seu estudo citado anteriormente, onde as frases mais faladas se relacionavam ao prazer que as praticantes mencionavam sentir na prática do *Pole Dance*.

3.2.3. Saúde Física

Além de benefícios de saúde emocional vivenciados pelas participantes que praticam o *Pole Dance*, benefícios relacionados a saúde física também foram mencionados pelas mesmas:

“Em termos de saúde, condição física, não tenho nenhuma dor crônica... Sinto-me sempre bem...”(Mar, P, 42 anos)

A consciencia que as praticantes do grupo focal evidenciam associada à saúde física (ausencia de dores crônicas, flexibilidade e ativação muscular) são coincidentes com as mais valias mencionadas por Nicholas et al. (2019) no seu estudo ao que as autoras acrescentam a melhoria da resistência cardiorrespiratória e o aumento da força muscular - também foi mencionada no presente estudo:

“Em termos cardiovasculares... Acho que é um desporto super completo... (Inb, P, 34 anos)

“E a força física, a força dos braços no pole nos ajuda nos muito e depois também estava muito mais, com muito mais destreza não é, consegui pôr as minhas pernas um pouco mais acima e acho que isso foi à altura em que eu me senti mais... realmente com minha autoestima mais elevada. ” (In, P, 30 anos)

3.3. Imaginário Cultural

Muitas são as opiniões e as imagens preconcebidas que a sociedade tem do *Pole Dance*. Praticantes e não praticantes da modalidade falaram sobre o assunto e mostraram a visão que têm deste desporto. Após serem questionadas sobre o que pensavam do *Pole Dance* (nomeadamente perante o desafio de dizer a outros que integravam a modalidade), as participantes no estudo apontam diferentes direções – ao nível geracional, ao nível cultural e até questões de género, de idade e de profissão:

“Que nem, por exemplo, minha avó, eu tenho certeza que ela ia julgar muito, então eu não ia falar, sabe. ” (Cr, NP, 26 anos)

“Eu acho que o Pole dance já foi pi... mais mal visto assim do que hoje em dia, acho que já têm muita gente fazendo. ” (CI, NP, 31 anos)

“Antes eu não conhecia muito não. E achava que era coisa de... realmente sensual pra sei lá, pra fazer com marido. ” (Ma, NP, 34 anos)

Um discurso de uma não praticante mostra como a visão muda de acordo com quem pratica. O relato mostra como ela enxerga de forma diferenciada o homem praticando a modalidade:

“ ...tinha um menino, eu já achei diferente entendeu, não parecia tão vulgar. Então, é péssimo, deve ser muito preconceito, mas eu não achei tão vulgar o cara fazendo assim, entendeu? ” (Cr, NP, 26 anos)

Experiências vividas pelas praticantes, onde nota-se uma visão preconcebida da modalidade, foram compartilhadas no grupo focal:

“Porque eu durante muito tempo não disse nada a ninguém, só disse cá em casa ao meu marido. Porque eu achava que ia ser mal vista pelo desporto em si, não é. E pela idade que tinha, por já ter dois filhos e porque as pessoas iam achar todas agora é esta vai se meter numa coisa daquelas, com aquela idade...” (Ba, P, 46 anos)

“Uma vez um amigo meu chegou falando "ah Si, como é que você faz *pole dance*, que absurdo! Eu só fico vendo essas garotas em boite, você vai ficar dançando em boite?" eu falei "Não, não tô dançando em boite, tô fazendo pra esporte!" (Si, P, 48 anos)

“ Eu tenho que esconder um bocadinho o que eu faço porque se os pais sabem que eu faço pole, infelizmente, alguns pais acham que eu tenho uma vida dupla, não é. Então... as vezes sinto me obrigada, infelizmente, a não poder dizer, não porque eu não queira, não porque eu tenha vergonha, mas porque isso pode vir a me prejudicar em termos profissionais... ” (Ca, P, 32 anos)

“Mas o meu ex dizia que nenhuma mulher decente portuguesa vai fazer aquilo. Ele nem dizia... não dizia nem nome.... Por isso é o meu ex!” (Mar, P, 42 anos)

“É a luta contra o preconceito diário e eu já assumi essa luta contra o preconceito no Brasil e aqui não seria diferente, né. Então... é mesmo essa questão a pessoa chega e " ahh mas você faz pole dance..." " Eu faço! E daí, que que você tá pensando? Já me imaginou pelada rebolando num poste né?

As coisas não são assim não meu rapaz, ta pensando o que?" (Rap, P, 30 anos)

Os discursos relacionados ao Imaginário Cultural, mostram que a imagem preconcebida da modalidade desportiva do *Pole Dance*, muitas vezes, está associada a discriminação, a objetificação e a um estereótipo sexualizado. Como mencionando anteriormente por Wiggins (2020) quando relata sobre uma visão existente na sociedade norte-americana que acredita que o surgimento do *Pole Dance* tenha ocorrido nos clubes de Strip-tease, sendo apenas para a exploração de Mulheres com intuito de proporcionar o prazer ao homem.

Não obstante uma constante de preconceito que ainda se percebe nos relatos, na verdade também se percebem pequenos apontamentos de mudança eventualmente associados à disseminação que a modalidade tem vindo a ter ao longo da última década.

3.4. Pole Dance

A categoria *Pole Dance* foi dividida em subcategories de acordo com as vertentes existentes dentro da modalidade desportiva. As praticantes, apesar de falarem muito sobre o assunto, falaram sobre o *Pole Dance* de uma forma mais geral, expressando o que sentem e o que gostam da modalidade, sem especificar qual vertente estavam se relacionando. Já as não praticantes da modalidade, quando foram questionadas sobre o que é o *Pole Dance*, mostraram ter algumas opiniões sobre definições que se encaixam em algumas dessas vertentes.

3.4.1. Exotic Pole

Um comentário que se faz muito presente nos discursos das não praticantes é com relação a sensualização dentro da modalidade do *Pole Dance*. Mas apesar de encontrarmos muitas falas sobre o assunto, a sensualidade está presente em apenas uma vertente da modalidade desportiva do *Pole Dance* – no exotic pole:

“Eu ia falar que é uma dança sensual.” (MA, NP, 33 anos)

3.4.2. Pole Art

A visão da modalidade como arte se encaixa perfeitamente na vertente do *Pole Art*. Fatores como a interpretação, criatividade, musicalidade fazem com que a modalidade tenha esta vertente artística:

“Eu acho que eu ia responder isso também, é uma dança que tem o pole ne, sei lá, aquele negócio de ferro, não sei o nome daquilo.” (Lu, NP, 33 anos)

Esta é uma dimensão muito enfatizada na entrevista realizada junto da Joanna, a investigadora australiana e que não podíamos deixar de referir:

“For me is still an art but I like to know the science of it. Sport in my mind... I’ve played tennis since I was very young but is the only sport I ever really liked a... sport... I don’t think have as much creativity and expression and... dance has musicality and music is a form of art, it’s a performing art so... I still think it’s an art ...” (Joanna Nicholas, Entrevista, 18 de junho de 2020)

3.4.3. Pole Fitness

O pole fitness é uma vertente do pole dance que se relaciona com as capacidades físicas trabalhadas na modalidade desportiva. Podemos notar que ela se faz presente quando as participantes do estudo falam sobre os benefícios físicos desta.

“Desde que entrei para o pole, em termos de core, de ativação muscular, de alongamento, eu ganhei uma flexibilidade que depois isso deu me uma destreza brutal a correr no monte, ou seja, passei de uma pessoa com medo a correr no monte pra uma pessoa que quer lá saber, entrego a deus, eu quero é curtir isto...” (Ca, P, 32 anos)

3.4.4. Pole Sport

O caráter competitivo do *Pole Dance* é encontrado nesta vertente. Apesar de competição não ter sido um tema abordado no presente estudo, participantes mostraram ter uma consciência desta inserção do *Pole Dance* como desporto de competição.

“É, eu acho que eualaria que é um esporte sim...” (Gio, NP, 26 anos)

“...porque a gente já viu competição, então a gente já viu todos os lados assim...” (MA, NP, 33 anos)

Ao longo deste estudo as nossas participantes foram desafiadas a falarem sobre o *Pole dance*. Conseguiu-se aflorar tópicos como a relação com o próprio corpo, o imaginário cultural e saúde emocional. Pelos discursos das participantes foi possível conhecer melhor o *Pole Dance*, como modalidade desportiva e entender como esta modalidade pode influenciar mulheres de forma positiva.

Logo nos primeiros discursos citados já nos deparamos com diferenças de pensamentos entre praticantes e não praticantes, já demonstrando assim uma diferença de mentalidade. Nota-se grande influência da modalidade no posicionamento da praticante.

Estes estudos alinham-se com os resultados de outros efetuados em diferentes áreas, contudo temos consciência que o *Pole Dance* é ainda uma área por explorar nomeadamente do ponto de vista da saúde e da mulher.

IV- Conclusões e Sugestões

“Falar de racismo, opressão de gênero, é visto geralmente como algo chato, “mimimi” ou outras formas de deslegitimação. A tomada de consciência sobre o que significa desestabilizar a norma hegemônica é vista como inapropriada ou agressiva porque aí se está confrontando poder. “

(Ribeiro, 2017, p. 45)

De acordo com Wolf (1992), após o renascimento do feminismo no início da década de 70, foram duas décadas de atividades intensas na luta, onde mulheres ocidentais obtiveram muitas conquistas, como direitos legais e de controle de reprodução, acesso ao ensino superior, participação em profissões liberais e no mundo dos negócios e derrubaram antigas crenças com relação ao seu papel social. Uma geração depois a autora se questionava “Será que as mulheres se sentem livres? ”

No momento atual ainda cabe o mesmo questionamento. Através da análise e observação dos grupos focais desta pesquisa podemos notar que apesar de mulheres terem uma motivação intrínseca e obterem vários benefícios para a saúde física e emocional ao participarem da prática desportiva do *Pole Dance*, ainda não são todas que se permitem falar abertamente sobre praticarem tal modalidade. Imagens sexistas e o imaginário cultural sobre este desporto são apontados como motivos para se evitar falar abertamente sobre o assunto.

Retomando brevemente a partilha da Joanna Nicholas, em entrevista para o presente estudo, esta reforça a opiniões que fomos recolhendo:

“And actualy in the first study in my thesis, the one that’s published about the in-group and the stigma a... it’s colled semantic manipulation where people change, they call pole fitness instead of pole dancing so it changes people perspective. Or they hide participation, so they might say the mom or dad they’re going to yoga instead of pole dancing class. Because they dont want them to know.”

(Joanna Nicholas, Entrevista, 18 de junho de 2020)

Enquanto praticantes de *Pole Dance* acabam por evitar falar da prática da modalidade em determinados contextos, mulheres que não praticam adotam imagens preconcebidas pela sociedade, se distanciando assim do real ambiente do *Pole Dance*. A partir dos discursos deste estudo, conseguimos perceber a influência dos pensamentos do imaginário cultural tanto na vida das praticantes da modalidade, quanto na vida das não praticantes.

Diversos depoimentos mostraram uma grande relevância na saúde emocional das praticantes do *Pole Dance*, principalmente na componente do Bem-estar psicológico de relações positivas com os outros. Um fator também muito importante notado no presente estudo foi a forma como a motivação das praticantes para a prática do *Pole Dance* se torna uma motivação intrínseca com o decorrer da prática, evidenciando o prazer que sentem pelo desporto citado, sem necessitar de fatores externos para motivar a participação.

Enquanto existirem imagens preconcebidas sobre o *Pole Dance*, pessoas que poderiam estar se beneficiando do desporto, vão continuar sem conhecer a realidade do ambiente da modalidade. Esses estigmas espalhados pela sociedade podem prejudicar a imagem de quem já pratica de forma séria um desporto com tantos benefícios, além de afastar pessoas com interesse que se levam por comentários infundados sobre o assunto.

Relembrando que enquanto objetivo global do estudo, a percepção perante a visão da modalidade foi um importante achado, principalmente se relacionarmos a visão preconcebida com a vivência dentro do *Pole Dance*. A partir da análise dessa visão, imagens preconcebidas foram desmistificadas. Parece-nos que se conseguiu atingir o propósito e com isso trazer um acréscimo à investigação sobre o papel da mulher no desporto e a importância que diferentes desportos têm no bem-estar físico e emocional da mulher e no seu empoderamento enquanto mulher.

Não obstante, importa referir que ainda são poucas as pesquisas na área e muito se tem para ser analisado e aprofundado. Este foi um estudo pioneiro na área em Portugal, apesar de já encontrarmos pesquisas fora do país, como as da Joanna Nicholas, pesquisadora australiana entrevistada no presente estudo.

Em tom de conclusão, importa referir que apesar de algumas limitações que advêm deste estudo pelo seu caráter pioneiro, mas também pela reduzida amostra conseguida pela pandemia de Covid-19, acreditamos que ele deixa aqui algumas pistas para reflexão. É um estudo que se diferencia pela modalidade em estudo, pelo contacto com a investigadora australiana e pelo recurso aos grupos focais que possibilitam colocar num mesmo espaço de discussão participantes de diferentes origens.

Mais estudos na área são sugeridos de forma a ampliar o conhecimento sobre, pois, a questão geracional e de gênero podem ter influenciado nos resultados. Aumentar a divulgação do *Pole Dance* como desporto e aliado na promoção de saúde física e emocional também seria um ponto positivo caso mais pesquisas sejam realizadas.

Numa apresentação em congresso internacional (XV Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação, setembro de 2020) com especialistas da área da educação, da psicologia, da saúde, da sociologia e do desporto foi possível perceber (pela discussão e partilha que o estudo promoveu) algumas das áreas a aprofundar, pela replicação e ampliação do estudo com recurso a metodologias qualitativas mas também metodologias quantitativas ou mistas: o empoderamento feminino em diferentes modalidades desportivas (individuais e coletivas); a evolução do auto-conceito e auto-estima da mulher praticante de *Pole Dance*; o olhar das diferentes culturas e *backgrounds* sociais sobre a modalidade de *Pole Dance*; a mulher em diferentes idades e os benefícios para a saúde da prática de *Pole Dance*.

Podemos acrescentar também o fato de o estudo ter proporcionado um grande crescimento pessoal para a própria investigadora, como profissional de Educação Física e Desporto, contribuindo para agregar conhecimentos que serão colocados em prática na vida profissional da mesma, conhecimentos e experiências que também serão de extrema importância para a investigadora enquanto praticante da modalidade do *Pole Dance* e enquanto mulher.

Referências Bibliográficas

- Aaltonen, S., Waller, K., Vaha-Yppa, H., Rinne, J., Sievanen, H., Silventoinen, K., Kaprio, J., & Kujala, U. M. (2020). Motives for physical activity in older men and women: A twin study using accelerometer-measured physical activity. *Scand J Med Sci Sports*.
- Adichie, C. N. (2019). *Querida Ijeawele - Como Educar para o Feminismo* (2 ed.): Dom Quixote.
- Aguirre, I. Y., Hanefeld, J., Nihlén, Å., & Simpson, S. (2016). *Women's health and well-being in Europe: beyond the mortality advantage*. Dissertação de apresentada a
- Aires, L. (2011). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional* (1 ed.).
- Almeida, L. M., Pereira, H. P., & Fernandes, H. M. (2018). Efeitos de diferentes tipos de prática desportiva no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.*, Vol. 13(1), 15-21.
- Arif, A., Saleem, T., & Awaad, E. (2017). *Self-Objectification: Roots, Outcomes & Reciprocations*. Comunicação apresentada em National Conference of Psychology - Emerging Social and Mental Health Issues in Society.
- Baig, L. A. (2020). Women Empowerment or Feminism: Facts and Myths about Feminization of Medical Education. *Pak J Med Sci*, 36(3), 303-305.
- Baker, J., Brazier, K., Collette, J., Dandanis, A., Demirovic, A., Didulica, J., Erlingmark, M., Gerty, D., Herbert, I., Hernandez, S., Jackson, T., Kurdas, c., Martyn, S., Mann, S., Pelekanos, N., Jr, R. P., Scott-Elliott, R., Seitz, A., Smith, c., Takahashi, E., Torres, H. T., Wilson, P., & Yi, z. (2017). Global Sports Salaries Survey. *sporting intelligence*, disponível
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Lisboa Edições 70.
- Beauvoir, S. d. (2009). *O Segundo Sexo* (2 ed ed.).
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Objectified Body Consciousness, Body Image Control in Photos, and Problematic Social Networking: The Role of Appearance Control Beliefs. *Front Psychol*, 11, 147.
- Carrasco, A. E. R., Brustad, R. J., & Mas, A. G. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la Psicología del Ejercicio, la Actividad Física y el Deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.*, 2(2), 31-52.
- Carvalho, M. J., & Cruz, I. (2007). *Mulheres e Desporto. Declarações e Recomendações Internacionais.*: Regiset.
- Cortes Neto, E. D., Dantas, M. M. C., Maia, R. D. S., Araujo Filho, I., & Maia, E. M. C. (2020). The Resilience of Adolescent Participants in Social Projects for Sport. *Cien Saude Colet*, 25(3), 901-908.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11(4), 227-268.
- Dimler, A. J., McFadden, K., & McHugh, T. F. (2017). "I Kinda Feel Like Wonder Woman": An Interpretative Phenomenological Analysis of Pole Fitness and Positive Body Image. *J Sport Exerc Psychol*, 39(5), 339-351.
- Donaghue, N., Whitehead, K., & University, T. K. (2011). Spinning the pole: A discursive analysis of the websites of recreational pole dancing studios. *Feminism & Psychology*, 21(4), 443–457.
- Downey, D. J., Reel, J. J., SooHoo, S., & Zerbib, S. (2010). Body image in belly dance: integrating alternative norms into collective identity. *Journal of Gender Studies*, 19, 377-393.
- Evans, T., Mafubelu, D., AbouZahr, C., Zoysa, I. d., & Moreno, C. G. (2011). *Mulheres e saúde: evidências de hoje, agenda de amanhã*: Organização Mundial da Saúde.
- Fasting, K., Brackenridge, C., & Walseth, K. (2002). Consequences of sexual harassment in sport for female athletes. *Journal of Sexual Aggression*
- Fasting, K., & Sand, T. S. (2015). Narratives of sexual harassment experiences in Sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 573-588.
- Fasting, K., Sand, T. S., Pike, E., & Matthews, J. (2014). *From Brighton to Helsinki – Women and Sport progress report 1994- 2014*. Helsinki: Finnish Sports Confederation Valo.
- Fernandez-Espinola, C., Almagro, B. J., Tamayo-Fajardo, J. A., & Saenz-Lopez, P. (2020). Complementing the Self-Determination Theory With the Need for Novelty: Motivation and Intention to Be Physically Active in Physical Education Students. *Front Psychol*, 11, 1535.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997a). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997b). Objectification Theory - Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Garcia, D. A., & Sousa, L. M. A. (2015). A sororidade no ciberespaço: laços feministas em militância. *Estudos Linguísticos*, 44(3), 991-1008.
- Griffiths, K. (2016). *Femininity, Feminism and Recreational Pole Dancing*. 2 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon OX14 4RN.
- Grippio, K. P., & Hill, M. S. (2008). Self-objectification, habitual body monitoring, and body dissatisfaction in older European American women: Exploring age and feminism as moderators. *Body Image*, 5(2), 173-182.

- Hall, M. A. (1996). *Feminis and Sporting Bodies – Essays on theory and practice*. Champaign USA: Human Kinetics Publishers.
- Homan, K. J., Crowley, S. L., & Sim, L. A. (2018). Motivation for sport participation and eating disorder risk among female collegiate athletes. *Eat Disord*, 1-15.
- Hooks, B. (2018). *O feminismo e para todo mundo. Políticas arrebatadoras* (First ed.).
- Jabłońska, M. R., & Zajdel, R. (2020). Artificial neural networks for predicting social comparison effects among female Instagram users. *Plos One*, 15(2).
- Jacinto, E., Marques, L., Almeida, C., & Carvalho, M. J. (2015). *A Igualdade de Género no Desporto*. Lisboa: Comité Olímpico de Portugal.
- Jaeger, A. A., Botelho-Gomes, Paula, Silva, & Goellner, Silvana V. (2010). Trajetórias de mulheres no esporte em Portugal: Assimetrias, resistências e possibilidades. *Revista Movimento*, 16 (1), 245-267.
- Kamimura, A., Christensen, N., Al-Obaydi, S., Solis, S. P., Ashby, J., Greenwood, J. L., & Reel, J. J. (2014). The relationship between body esteem, exercise motivations, depression, and social support among female free clinic patients. *Womens Health Issues*, 24(6), 656-662.
- Kari Fasting, D. H., Trond Svela Sand. (2015). Gender- based violence in Zambian sport: prevalence and prevention.
- Lacerda, T. O. (2007). Uma aproximação estética ao corpo desportivo. *Rev Port Cien Desp* 7(3), 393–398
- Lapa, T. Y. (2015). Physical Activity Levels and Psychological Well-Being: A Case Study of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 186, 739-743.
- Levy, A. (2005). *Female Chauvinist Pigs: Women and the Rise of Raunch Culture* New York: Free Press.
- Loera-Malvaez, N., Balcázar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G. M., & Bonilla-Muñoz*, M. P. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90-97.
- Magalhães, A. M., & Stoer, S. R. (2005). *A Diferença Somos Nós : A Gestão da Mudança Social e as Políticas Educativas e Sociais*. Porto: Edições Afrontamento.
- Mazerolle, S. M., & Eason, C. M. (2016). Barriers to the Role of the Head Athletic Trainer for Women in National Collegiate Athletic Association Division II and III Settings. *J Athl Train*, 51(7), 557-565.
- Mesquita, I., Graça, A., Pereira, A. L., Sousa, A., Gilbourne, D., Portugal, P., Queiróz, P., Jones, R., Corredeira, R., Garcia, R. P., Santos, S., & Lacerda, T. (2013). *Investigação Qualitativa em Desporto - VL II*.

- Miranda, I. G. B. B. d. (2008). *As representações da estética do corpo feminino: Estudo comparativo realizado com mulheres Adultas Jovens e Idosas praticantes de actividade física regular*. Porto: Universidade do Porto. Relatório de Estágio apresentado a
- Naczek, M., Kowalewska, A., & Naczek, A. (2020). The risk of injuries and physiological benefits of pole dancing. *The Journal of Sports Medicine and physical fitness*, 60(0).
- Nicholas, J. C., Dimmock, J. A., Cyril, J. D. J., Alderson, A., & Jackson, B. (2018). "It's our little secret... an in-group, where everyone's in": Females' motives for participation in a stigmatized form of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise* 36, 104-113.
- Nicholas, J. C., McDonald, K. A., Peeling, P., Jackson, B., Dimmock, J. A., Alderson, J. A., & Donnelly, C. J. (2019). Pole Dancing for Fitness: The Physiological and Metabolic Demand of a 60-Minute Class. *J Strength Cond Res*, 33(10), 2704-2710.
- Öberg, P., & Tornstam, L. (1999). Body images among men and women of different ages. Ageing and Society. *Ageing and Society*, 19(5), 629-644.
- Pauline, G. (2014). Women's Participation in Endurance Events: An Example of How Far We Have Come. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(1), 4-6.
- Pellizzer, M., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Enjoyment of Sexualisation and Positive Body Image in Recreational Pole Dancers and University Students. *Sex Roles* 74, 35–45.
- Rettig, E. M., Fick, S. E., & Hijmans, R. J. (2020). The Female Empowerment Index (FEMI): spatial and temporal variation in women's empowerment in Nigeria. *Heliyon*, 6(5), e03829.
- Ribeiro, D. (2017). *O que é lugar de fala?* Belo Horizonte (MG): Editora Letramento.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol.*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies* 9(13), 13-39.
- Sainz-de-Baranda, C., Ada-Lameiras, A., & Blanco-Ruiz, M. (2020). Gender Differences in Sports News Coverage on Twitter. *Int J Environ Res Public Health*, 17(14).
- Samanta, T. (2020). Women's empowerment as self-compassion?: Empirical observations from India. *PLoS One*, 15(5), e0232526.

- Sánchez-Díaz, L. (2018). Street harassment perception and its relations with self-objectification of women. *Interdisciplina* 7(17), 153-170.
- Sanchez-Oliva, D., Mouratidis, A., Leo, F. M., Chamorro, J. L., Pulido-Gonzalez, J. J., & Garcia-Calvo, T. (2020). Understanding Physical Activity Intentions in Physical Education Context: A multi-level Analysis from the Self-Determination Theory. *Int J Environ Res Public Health*, 17(3).
- Silva, P., Jaeger, A., & Oliveira, G. (2017). Conscientização e empoderamento dos corpos das mulheres no desporto: os casos do Mixed Martial Arts e do Bodybuilding. In.
- Silverman, D. (2010). *Doing Qualitative Research : A Practical Handbook* (3a Ed. ed.). London: Sage Publications.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 24(2), 201-209.
- Tang, M., Wang, D., & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *Psych J*, 9(1), 5-33.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9(78).
- Tipper, C. M., Signorini, G., & Grafton, S. T. (2015). Body language in the brain: constructing meaning from expressive movement. *Front Hum Neurosci*, 9, 450.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of selfdetermination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. *Advances in Motivation and Achievement*, 16(A), 105-165.
- Walsh, A., & Simpson, E. E. A. (2020). Health cognitions mediate physical (in)activity and walking in midlife women. *Maturitas*, 131, 14-20.
- White, R. L., Bennie, J., Abbott, G., & Teychenne, M. (2020). Work-related physical activity and psychological distress among women in different occupations: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 1007.
- Whitehead, K. K., Tim. (2009). 'Empowerment' and the Pole: A Discursive Investigation of the Reinvention of Pole Dancing as a Recreational Activity. *Feminism and Psychology*, 19(2), 224-244.
- Wiggins, A. (2020). *Pole Sports: Tracing the Historical Influences*: RatNip Productions
- Wolf, N. (1992). *O Mito da Beleza- Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres*. Rio de Janeiro: Rocco.

- Yodanis, C. L. (2004). Gender inequality, violence against women, and fear: a cross-national test of the feminist theory of violence against women. *J Interpers Violence*, 19(6), 655-675.
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological Empowerment: Issues and Illustrations *American Journal of Community Psychology* 23(5).

ANEXOS

ANEXO 1 – Consentimento Informado

Consentimento Informado

Lívia Torres Mendes, aluna do Mestrado em Atividade Física e Saúde da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e no âmbito de escrita da dissertação irei abordar o tema sobre a Dança de Varão intitulado "A Objetificação da Mulher versus o Empoderamento feminino no *Pole dance*"

Esse estudo, aprovado pelo Comité de Ética da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, contempla como metodologia a realização de grupos focais e entrevistas com praticantes e não praticantes da modalidade Dança de Varão, professores e diretores de Estúdios de *Pole dance*. Assim sendo, gostaria de a autorização para realizar as entrevistas com os participantes descritos.

Pedia ainda autorização para a realização de registros como gravação de áudio e notas escritas. Sendo que **todo o material recolhido será utilizado para uso exclusivo deste estudo**. A identificação da instituição e dos participantes será sempre preservada.

Investigadora: Lívia Torres Mendes

Orientador: Nuno José Corte-Real Correia Alves

Coorientador: Teresa Maria e Cruz Morais da Silva Dias

Eu, _____, autorizo a realização do Estudo "A Objetificação da Mulher versus o Empoderamento feminino no *Pole dance*" a ser desenvolvido pela Investigadora Lívia Torres Mendes da Faculdade de Desporto, UP.

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura: _____

ANEXO 2 – Guião Grupos Focais

Guião grupos focais (não praticantes)

- 1- Se alguém lhes perguntasse o que é o Pole Dance, que definição vocês dariam?
- 2- Vocês já tiveram interesse ou curiosidade em praticar a modalidade?
. Por qual motivo praticariam ou não?
- 3- Como vocês se sentem com relação ao próprio corpo?
- 4- Em ambientes onde praticam (ou já praticaram) exercício físico, vocês se sentem à vontade com a aparência do próprio corpo? Repararam no corpo de outras pessoas?
- 5- Já sofreram algum tipo de assédio ou sofreram algum preconceito em ambientes onde praticam (ou praticavam) algum tipo de exercício físico ou desporto? Vocês têm algum palpite do porquê que isso acontece?
- 6- Vocês acham que a modalidade do Pole Dance faz com que a mulher seja vista como objeto? Limite entre empoderamento e objetificação
- 7- Se praticassem a modalidade, contariam e conversariam sobre isso sem qualquer constrangimento?
- 8- Teriam algum problema em contar para os familiares?
- 9- Vocês associam o Pole Dance à clubes de strip-tease diretamente?

Guião grupos focais (praticantes)

- 1- Se lhe pedisse para me dizer o que é o pole dance numa ou duas frases o que me diria?
- 2- O que motivou a iniciar o Pole Dance?
. A motivação que vocês têm hoje em dia é a mesma de quando iniciaram a modalidade?
- 3- A relação com o próprio corpo mudou desde o início da prática do Pole Dance?
. O que mudou?
- 4- Vocês sentem que o Pole Dance tem alguma influência na saúde física e na saúde mental de vocês?

- 5- Em algum momento sente que a modalidade faz com que sejam vistos como objeto? Ou se coloquem como objeto?
- 6- Em algum ambiente onde praticaram alguma outra modalidade ou desporto, já se sentiram desconfortáveis com o próprio corpo? Sofreram algum tipo de assédio ou preconceito por ser mulher?
- 7- Já sentiu algum constrangimento em falar que pratica o Pole Dance?
. Por que?
- 8- O que a família / parceirx de vocês acham sobre estarem praticando o Pole Dance?
- 9- A imagem que a sociedade, num geral, tem da modalidade, incomoda de alguma forma?
- 10- O Pole Dance é uma modalidade que está associada muitas vezes a clubes de strip-tease no nosso imaginário cultural. Concordam?
- 11- Como é a relação entre xs praticantes /alunxs? Existe competição entre elxs?
- 12- Xs praticantes de Pole Dance normalmente são mais liberais / receptivos / mente aberta por que o desporto colabora para isso, ou porque normalmente pessoas mente aberta são as que procuram a modalidade?
- 13- (1). Se lhe pedisse para me dizer o que é a Pole Dance numa ou duas frases o que me diria?

ANEXO 3 – Guião Entrevista Joanna Nicholas

Guião entrevista Joanna Nicholas

Português:

- 1- Qual a sua definição de Pole dance?
- 2- Como o pole dance começou a fazer parte da sua vida?
- 3- O que mais dificulta a pesquisa nessa área?
- 4- Qual a sua opinião sobre a visão que a sociedade tem sobre o pole dance de uma forma geral?
- 5- Sabe dizer se a modalidade é vista de diferentes formas pelo mundo? Como o pole dance é visto no seu país?
- 6- Acredita que a modalidade colabore de alguma forma para a objetificação da mulher?
- 7- O que a prática da modalidade mudou na sua vida pessoal e profissional?
- 8- Observou alguma melhoria na saúde, física ou mental, após o início da prática do pole dance?
- 9- Como é a relação entre os participantes das aulas do pole dance?
- 10-Acredita que a modalidade atraia um perfil mais liberal de praticantes ou a modalidade que colabora para a transformação dos praticantes?

Inglês:

- 1- What are the advantages and disadvantages of researching in this area?
- 2- How do you define Pole dance?
- 3- How did Pole dance start to be part of your life?
- 4- What is your opinion about society's view of pole dance in general?
- 5- Is the sport seen in different ways around the world? How is pole dance seen in your country?
- 6- Do you believe that the modality contributes in any way to the objectification of women?
- 7- What has Pole dance changed in your personal and professional life?
- 8- Did you notice any improvement in health, physical or mental, after starting pole dance?
- 9- How is the relationship between participants of pole dance classes?

10-Do you believe that the modality attracts a more liberal profile of practitioners, or is it the other way around - the modality contributes to the transformation of practitioners?

ANEXO 4 – Output Nvivo codificação grupo focal praticantes

In: Olha, pra mim, pra além disso tudo, foi uma maneira de manter em forma sem perceber que estava a exercitar-me, pq na verdade eu estou me só a divertir...

: Sim...

In: isso foi a primeira vez em muitos anos que eu voltei a ter essa sensação, não é um sacrifício...

: Sim...

: Sim...

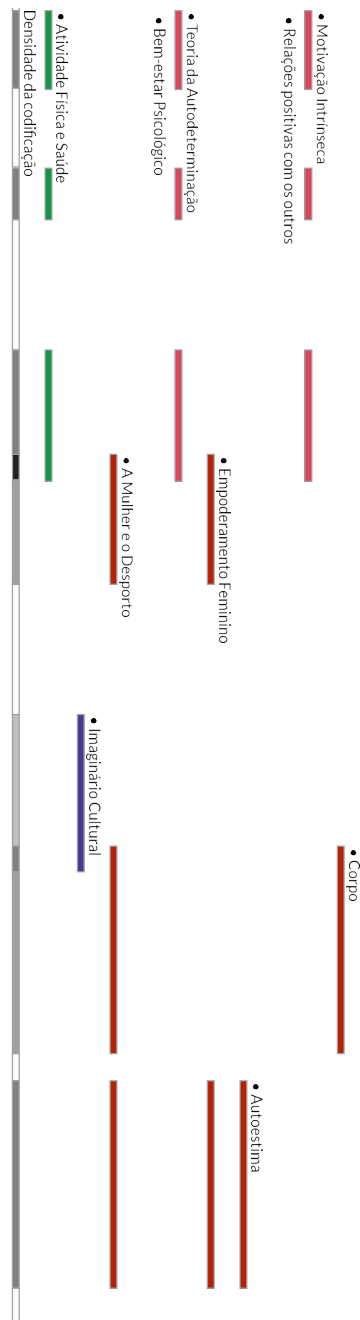
He:Sim. Eu acho que é um desporto bastante completo e tem essa característica, que é um desporto que não parece um desporto. Transveste de uma atividade muito ah... apelativa, e muito fascinante e faz benefícios tanto... tem benefícios tanto mentais como para físicos, para o nosso corpo e nós chegamos até eles de uma forma até meio que inconsciente. E também, eu vejo muito de uma perspectiva também de auto conhecimento e até de empoderamento, acho que é um desporto que nos põe mesmo frente à frente as nossas fragilidades e faz nos superar, tanto físicas como psicológicas. Faz nos superar e mais além...

: Sem dúvida

: Sim!

Cla : Eu quero falar... Pra mim ahh... o que acontece, o pole dance é uma quebra de paradigmas, é uma quebra de padrões ne... Acho que quando eu comecei, eu não queria na verdade, uma colega me incitou a participar pq... na minha concepção era uma coisa vulgar, era uma coisa de mulheres que... que não tinham muito conteúdo, sabe? E eu olhava mais pra parte sensual e ligado a uma erotização, ne. Mas depois, no dia a dia ne, quando comecei a participar eu vi que não se tratava disso ne. Tanto que pelo outfit. No começo eu usava um short o maior possível, tudo tampando e tal e depois, com a evolução eu fui percebendo que não fazia sentido ne, que a gente... nós víamos os corpos como corpos, como coisas e t... culturais, não é uma coisa de vc olhar e ir até lá, vc olhar com maldade, não. É... faz parte do nosso instrumento ne, pra alcançar o que a gente quer dentro do esporte. Então pra mim foi... Tem essa pegada...

Ad: Sim. Eu podia acrescentar mais alguma coisa... Pra além de tudo aquilo que já foi dito e concordo plenamente. Ahn... Eu aprendi com o pole por me em primeiro lugar. Portanto ah... Neste momento eu eu eu... dou mais importância aquilo que eu quero e aquilo que eu quero alcançar ahh... do que antigamente. Antigamente punha me sempre pra... punha me sempre em segunda... em segunda posição, digamos assim. Agora, neste momento não, primeiro o que está, o que é mais importante é o que me faz sentir bem e valorizar-me, principalmente enquanto pessoa, enquanto mulher também.



Ma: Pra mim, uma forma de escapar estresse, depois do trabalho, 8 horas, poder sair e esquecer do mundo. Pq estás pendente de ?????, de descobrir me a mim mesma.

: Sim

Rap: Posso falar? Pra mim, é muito difícil resumir o pole é... o pole dance em duas frases, pq...

: Pra mim também

Rap: Né! Pq ele marca muito a minha vida, foi mesmo uma mudança de vida. Existe Raphaela antes pole e Raphaela pós pole. É mesmo assim, muito marcante, pq... tudo isso que as meninas já falaram, de auto conhecimento ne, de superação de limites, tudo isso entra junto, a quebra de paradigma, a luta contra o preconceito diário, quem aqui nunca ouviu ai ne um "dança pra mim", da vontade as vezes de da um murro na cara, mas pronto.

Ca: Sempre, sempre...

Bá: Sem dúvida...

Rap: É... e a partir do momento né, que assumimos isso mesmo como desporto e pra vida é... fazemos parte disso da nossa vida, no sentido de que lutamos mesmo pela... pelo reconhecimento ne do desporto. Então pra mim é uma mudança de vida... É mesmo isso, é mudança, mudança completa. Mesmo.

Ca: Acho que é mesmo isso, acho q todas nós temos uma pessoa antes do pole e outra pessoa completamente diferente depois do pole...

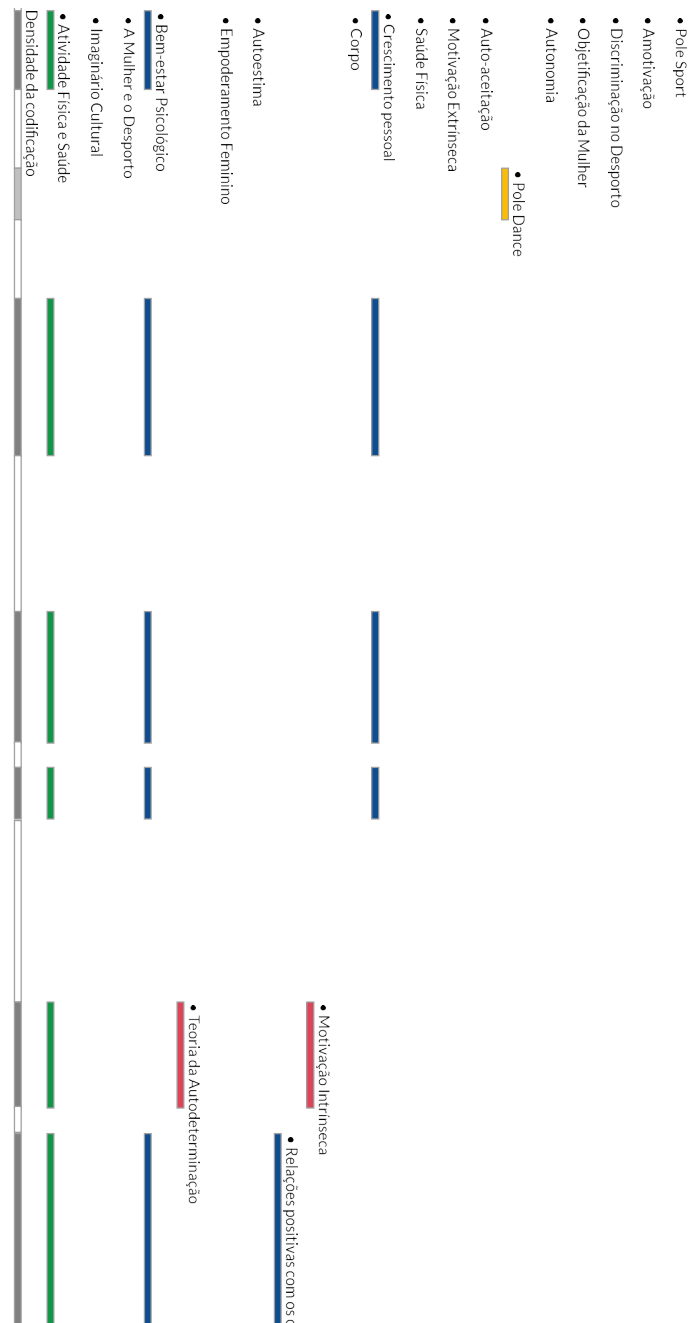
He: Concordo completamente

Ca: É brutal...

Ma: Concordo

Rap: Dei uma pausa, até eu achar o studio up, eu tive uma pausa, então eu tava mesmo assim em crise de abstinência, tava mesmo complicado, pq é verdadeiramente isso, uma vez que descobre o pole é mesmo completamente depois impossível viver sem.

In: Pra mim também ha uma coisa muito importante que ha um bocado não disse, pra quem como eu tem uma profissão que não tem absolutamente nada a ver, que eu sei que alguma de vcs não é assim, pq estão ligadas ao desporto ou a dança. Mas eu tenho uma profissão de escritório, durante 8 horas ou as vezes muito mais, acabo por ??? ter tempo pras pessoas dentro do meu circulo e é muito bom no studio, conhecer pessoas que são completamente... que eu nunca conheceria de outra maneira, que são pessoas bem diferentes, com



experiências de vida completamente diferentes e que me fazem abrir muito mais o horizonte do que antes não é. Pq eu... praticamente desde que entrei na universidade que tinha sempre o mesmo tipo de pessoa não é. Que são pessoas diferentes, mas dentro daquele círculo e é muito bom expandir, claramente.

Ca: Livia. A desculpa, diz Inês.

Inb: Posso...

Ca: Não. Desculpa, diz Inês! Diz, diz, diz...

Inb: Vcs já disseram tanta coisa importante e... Só queria, só queria... descer um bocadinho do que disse a Raphaela, da... De todos os dias, pra mim é uma metamorfose constante. Uma descoberta diária... E a forma como eu lido com as minhas inseguranças e que eu as supero é... é surpreendente, sei lá... Havia coisas que eu achava que já não seria capaz de fazer ou a... mesmo, mesmo pela autoestima, por estar ali e e se calhar olhar pra mim e não gostar daquilo que estava a... pronto, na dança habituei-me a lidar com isso e também ajudou e consegui transportar isso pro pole, mas mesmo assim as inseguranças eram muito grandes no início e as frustrações. E eu agora e... alias eu descarregava, e é uma ideia errada né, descarregava as frustrações todas ali, o pole era... coitadinho era ????? pq. E eu já consigo e fico feliz comigo por conseguir já respirar fundo, apesar de não é, de estar ainda a lidar, de dificuldades de lidar com algumas, algumas inseguranças, ah já me vejo de outra forma e já consigo, já consigo sentir o pole de outra forma. Pra além daquilo tudo que vcs disseram, acho que queria dizer isto que é importante.

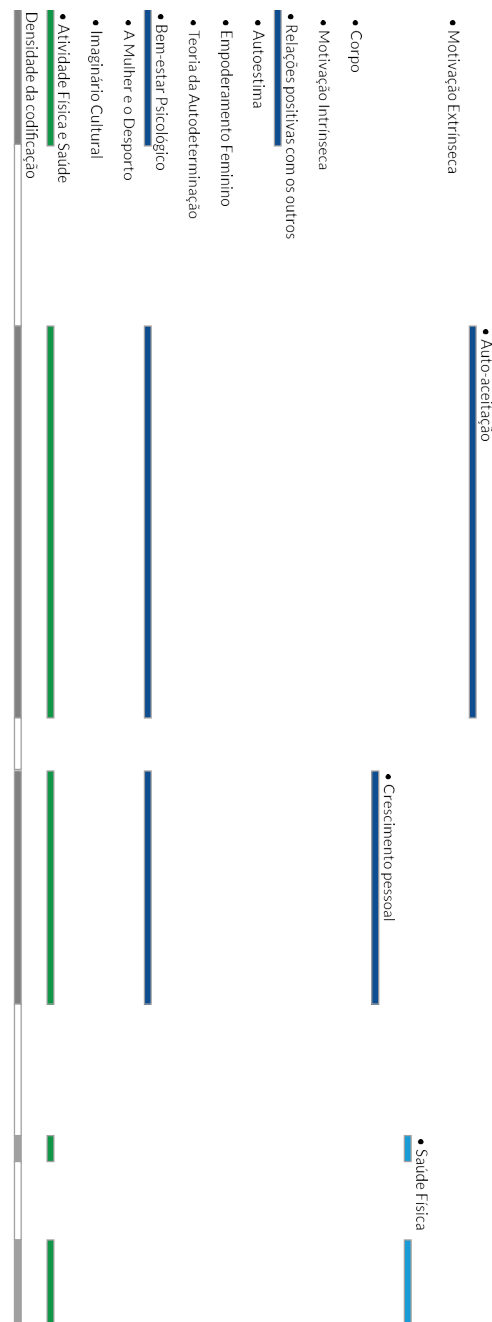
Ca: Livia, só queria acrescentar uma coisa, que não sei se há mais alguém aqui, mas a maior parte das pessoas que me conhecem sabem que eu pratico outro desporto fora o pole. Sempre pratiquei, eu faço trail. Ah... e desde que entrei pra o pole, ao contrário do que toda gente pensa, eu modifiquei tipo de... de zero pra oitenta no trail. Eu era uma atleta que ficava sempre nos últimos lugares e comecei a ficar sempre entre os vinte primeiros. OK. E antigamente eu só fazia trails de 10 12 km e neste exato momento ando a treinar pra fazer 50km. Portanto, o pole... mas eu sei que isto, isto eu acho que é importante as pessoas entenderem, isto, o pole, ajudou-me nesse sentido. Eu acho que...

Mar: Eu não concordo... Eu não concordo com a Carla. Eu acho que é preciso ser a Carla pra conseguir isso, não é por culpa do pole... (risos)

Ca: Não, não... Pq mesmo em termos físicos...

Mar: Mas a combinação é brutal, é verdade. Carla e o pole...

Ca: Em termos físicos, eu sinto-me muito mais disponível, muito mais ágil, esquece... eu fazia musculação, esquece... eu fazia treino ao ar livre, esquece... desde que entrei para o pole, em termos de core, de ativação



muscular, de alongamento, eu ganhei uma flexibilidade que depois isso deu me uma destreza brutal a correr no monte, ou seja, passei de uma pessoa com medo a correr no monte pra uma pessoa que quer la saber, entrego a deus, eu quero é curtir isto. E acho que isso fez com que... e o pole foi uma das coisas que modificou bastante, por isso eu acho que também é importante as pessoas entenderem que... e o trail é um desporto basicamente masculino e então eu sofro algumas cenas não é, que os meus colegas dizem "ahh tu queres é roçar com varão" pronto... ou "roçar com uma árvore..." pronto... Eu ignoro os pq agora passo lhes à frente e eu acho que isso é importante não é. O pole também é um bom desporto pra associar à outras modalidades, que... esqueçam a musculação que não dá o que o pole nos consegue dar.

Inb: Em termos cardiovasculares...

Ca: Sim!

Inb: Acho que é um desporto super completo e e... É um desporto e é uma arte, não podemos esquecer...

Ca: Isso! É isso!

Inb: Estamos a trabalhar expressividade, estamos a trabalhar outras coisas que... que complementam outras áreas e que nos transportamos diariamente, mesmo com nossa vida diária, eu sinto me a caminhar na rua por exemplo, uma coisa básica... Sinto me diferente, eu sinto que entro num espaço e assumo uma postura completamente diferente da que tinha antes de conhecer o pole.

Ca: Eu sinto me mais confiante e feminina. Eu antes era tipo um patinho feio e bla bla bla... Agora não, eu entro e tchanan! Aqui tou eu! É ótimo!

Rap: Olha, agore ne, pra quem faz la trava quarto e pa pum assim sozinha tranquila, ou a inversão que a gente tava a treinar noutro dia, enfrentar o trail fica facinho... (risos)

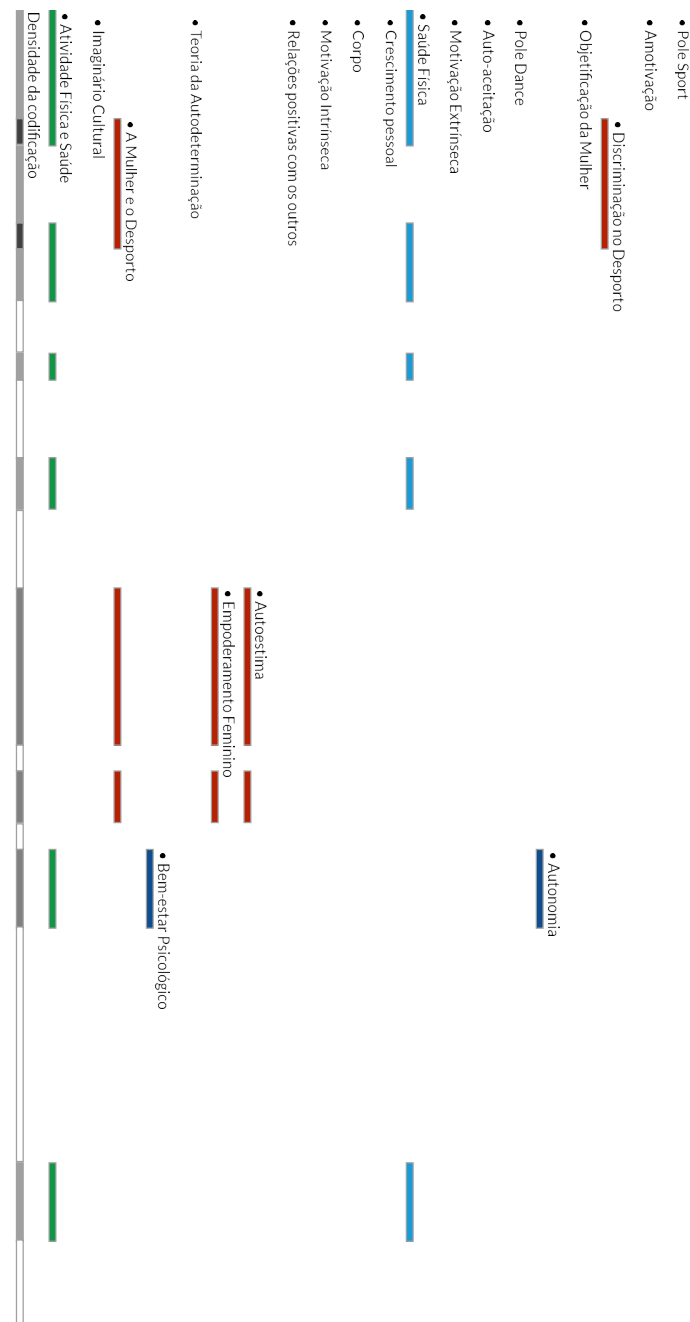
Ca: Tranquila

Rap: Ta no mato se torna assim algo diver... mesmo passa tempo... ah vou correr agora.

Ca: É isso! É isso!

Ma: Eu graças ao pole consigo comer... Com o treino controlo a minha doença crônica digestiva e como esqueço consigo poder comer. E é algo que deveria ser básico.

Eu: Mais alguém?



: Sim... eu queria também...

Mar: Aninha fala! Eu também depois digo alguma coisa...

Ad: Posso? Eu queria dizer também, pronto. Quem olhar pra o pole pensa que é um desporto muito pronto, não do grupo. É uma um desporto muito individual, mas não. O que eu aprendi também com o pole é ser generosa, solidária e aprendi também a...

Mar: Nas quedas, sobretudo

Ad: Eu aprendi a cair, sem medo.

A: A pessoa que não tem medo de cair es tu, Adelaide!

Ad: Mas aprendi a ficar feliz também com a... com... ver as minhas colegas também alcançar objetivos que elas tinham proposto e ajudam também a... a traçar objetivos cada vez mais altos e tentar também a... também alcança-los. Exatamente. E é um desporto muito de grupo, muito... muito família.

He: Sim, concordo plenamente!

A: Em termos sociais, o pole é espetacular pq conhecer pessoas com a mesma paixão é... é muito bom e isto também é um estímulo pra nos continuar sempre a fazer mais e melhor. E ajudarmos umas as outras, pq assim é...vendo a progressão de todas é lindo...

: Sim

A: É tipo uma família, pq nós todas nos entendemos e muita gente la fora não nos entende. E não entende o que é isto, o pole. E nos entendemos o pole, tem muita vertente...

Mar: Sabe o que é ir a algum outro país, que ninguém te conhece e ai procurar um studio de pole e la fazer uma aula e ser recebido como se conhecesse de vida toda!

A: Exato! Partilhamos da mesma paixão...

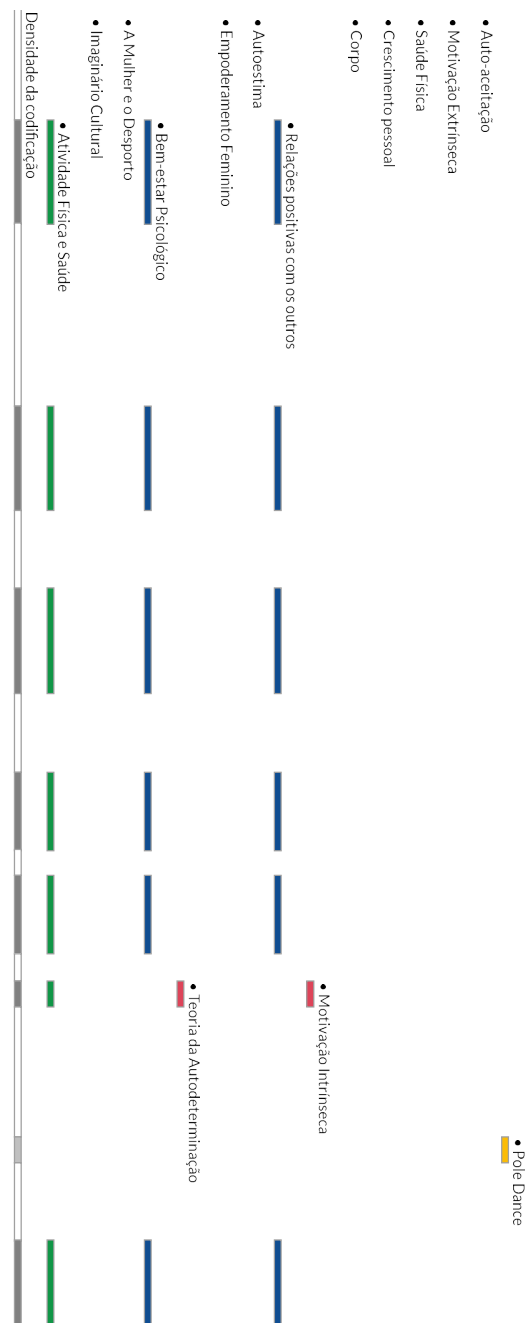
: Exatamente!

Rap: Aqui! Presente!

Inb: Isto é uma linguagem... É uma linguagem universal.

A: É uma linguagem sim.

In: Eu acho que isto é muito comum a todos os desportos individuais, mas de facto no desportos individuais ???? Mas eu acho que é muito bonito como nós ficamos felizes com o que os outros conseguem e que pra nós não nos diz



respeito, mas num desporto em equipa nós ficamos contentes pq nosso colega de equipa marcou um golo pq nós também ganhamos com isso, no pole não. Nós não ganhamos nem perdemos nada e ainda ficamos as vezes tão contentes que a nossa colega de treino conseguiu fazer alguma coisa. Que é um bocado inexplicável não é, mas é mesmo... Eu acho que é como a todos os esportes individuais, mas eu acho que em particular é... A mim acontece me imenso.

Inb: É o estímulo e depois da-te estímulo pra tu ??? E aquela... Existe competição, mas é uma competição saudável, no sentido...

: Exato

: Sim, sim...

In: Super positivo, sem dúvida.

: Exatamente, exatamente...

He: Eu acho que também, ainda... Sim... Eleva muito o espírito de entre ajuda, e isso ta muito presente, muito... Foi o que eu verifiquei ao longo deste tempo, assim uma união entre especialmente mulheres pq quer seras quer se não, ainda é um desporto que é mais, maioritariamente frequentado por mulheres e em outros casos, na sociedade que nos impõe esta competitividade chegamos la dentro e tudo isso é destruído, tudo isso vai por água abaixo e nós estamos ali todas unidas à trabalhar para que todas possamos alcançar, toda a gente se ajuda, umas as outras e a... acho que é uma grande revelação. Uma grande aprendizagem que... que é frequentar essas aulas mesmo pra depois remeter isso para a vida em sociedade.

: É isso

Bá: A Livia, a nossa Livia que é a nossa estrela hoje, não é... É a primeira que ta sempre "eu não consigo, eu não consigo, tenho medo, não consigo..." e pumba! À seguir já está a fazer... (risos)

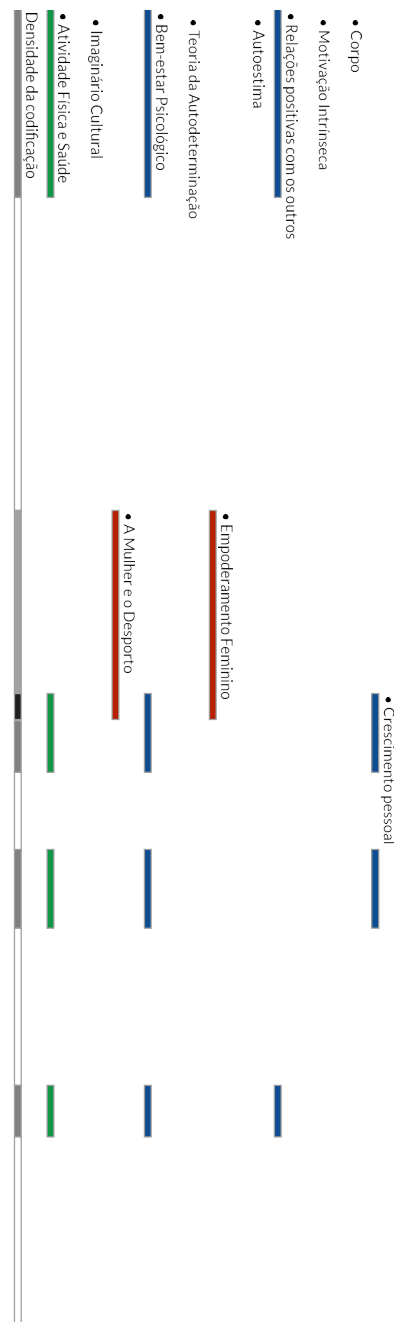
Mar: Simone!

Bá: Acho que não a nada melhor que demonstre isso tudo, não é.

He: Exatamente. E nós tamos ao tempo com ela "Livia, tu consegues!" e ela "não consigo" "Tu consegues!" (risos)

Eu: É verdade...

Mar: A Simone não falou ainda... Simone diga alguma coisa!



Si: Vcs já falaram tudo! Ta tudo tão completinho! Eu não sei no que que eu posso acrescentar... Que realmente, quando eu fui procurar o pole dance era pra ser uma brincadeirinha e no entanto virou a minha paixão. Antes eu fazia musculação e a musculação é aquilo ne, vc sozinha com os equipamentos e aquele reclamação que deve ter em toda academia "ah o professor quase nem me da atenção". E... é aquele universo individual que vc fica ali viajando nos seus pensamentos e fazendo seus exercícios. E no... quando eu fui procurar o pole pra ser uma brincadeirinha só, pra aprender uma dança e ai descobri varias academias em que vc consegue transformar aquilo num esporte, eu fiquei fascinada. Eu acho que ainda tem muito pouca informação sobre como é o universo mesmo, agora, hoje em dia, do que é pole dance. É.. muita gente ainda não sabe como ele é como esporte. E... é um esporte forte, pesado, que vc tem que ficar se dedicando e se superando. E isso que eu acho que é o fascinante, que realmente é a superação. Em que vc olha as pessoas mais avançadas e pensa "eu nunca vou fazer aquilo" e dali a pouco vc também ta fazendo! E com certeza alguma menina nova, olha pra vc e pensa a mesma coisa...

He: Vai entrar ne... Exatamente a mesma coisa em relação a ti, o que ja pensaste em relação a outras.

In: E depois nós dizemos "vai deixar de doer" (risos)

Si: E isso é muito bacana, pq se vc vê que a sua colega não... ta com medo, é nova ainda, recente e vc ta ali e ela te olhando e vc consegue ajudar aquela pessoa, isso também é muito gratificante. Mais ainda até!

: Muito!

Si: E as vezes até em vc ajudar sua colega, vc dali a pouco vc ta fazendo ainda melhor o exercicio do que quando vc fazia antes, ne. Então quando vc vê esse seu altruísmo pra ajudar uma pessoa, ele se reverte pra vc, pq ai dali a pouco vc ta conseguindo fazer melhor ainda do que fazia...

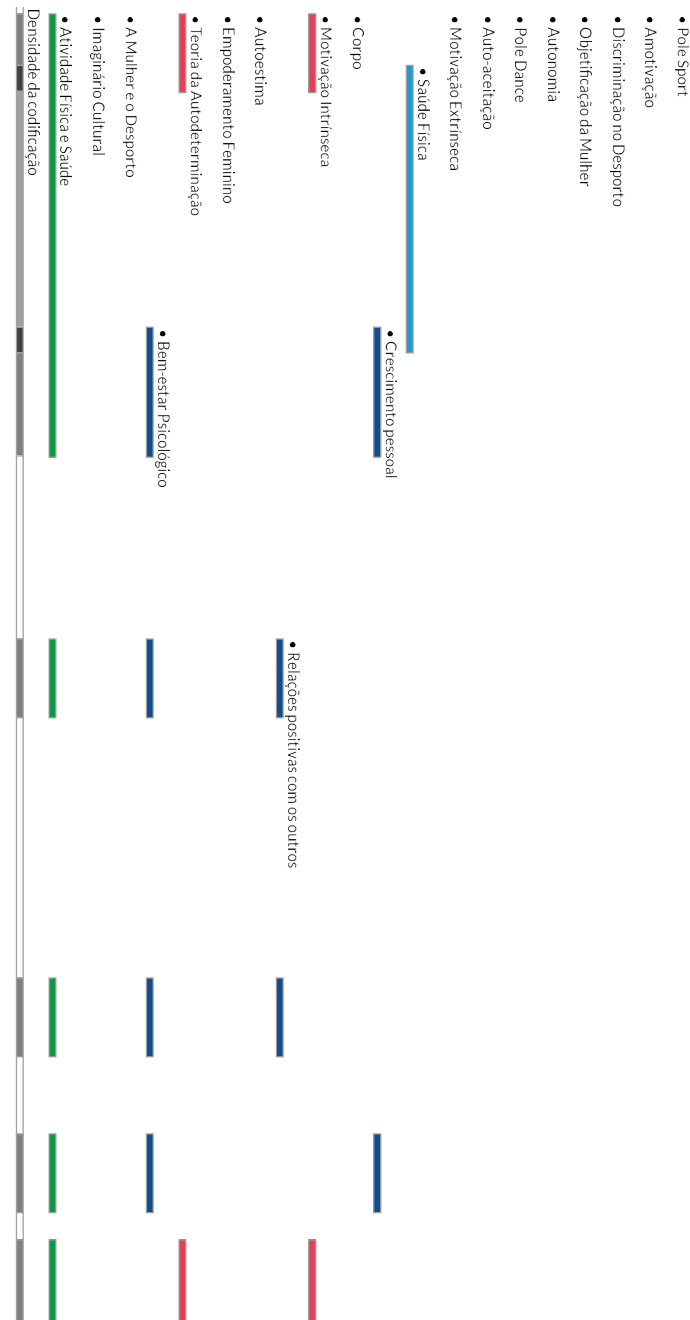
Bá: É verdade...

Si: É um esporte... que isso não acontece realmente nos outros. Impressionante, pq em muitas vezes tem o individualismo e aqui no pole dance não tem isso. Então ele é um esporte que é social até, eu acho.

Eu: E o que que motivou vcs a começar? Assim, especificamente o pole dance

Bá: A mim foi, a mim foi uma brincadeira também. Eu disse assim, eu vou pra ali e ao fim dos dias vou me embora. Mas vou experimentar, depois vou me embora, mas vou experimentar.

Ca: Assim, não vou negar não é. Eu fui numa de... tinha acabado uma relação a pouco tempo e eu ahh vou experimentar uma coisa nova. Confesso! Não... Vou tentar explorar aqui uma nova Carla, vamos la ver o que que isto é. Mas



de repente entrei, comecei a fazer, foi.. era na altura que havia cursos. Comecei a fazer cursos e eu disse não, isto não é só uma maneira de se expressar de uma maneira mais sensual, não. Isto é uma maneira de estar. E então eu fiz o curso e acabei o curso e disse, não, eu quero mais! Então comecei a comprar aulas e depois as aulas que comprava não chegavam, então eu já estava a gastar dinheiro. E a partir... É isso mesmo! E a partir daí eu comecei isto como uma curiosidade, como uma maneira de me conhecer, pq tinha acabado uma relação longa e então acho que tinha perdido um bocado da minha parte mais mulher, mais confiante, não é, no meio disto tudo e de repente descobri que é um desporto. É um desporto e depois comecei... é o que eu te disse, comecei a associar melhorias de um lado é... a custa daquilo e o que é certo é que quando fui aumentando pole o vício cada vez foi maior, as mudanças no meu corpo foram cada vez maiores e eu sempre fui atleta de alta competição e tenho vos a dizer que nunca tive em tão boa forma como agora e tenho 32 anos. Tamos a falar de... sou atleta de alta competição e pratico desporto desde os 8, 8 anos e nunca tive tão bem fisicamente como agora. E então pronto, foi uma curiosidade que depois transformou num vício grande, enorme. Vício enorme.

Bá: Exato

Si: Pra mim também, começou numa brincadeira, fui aprender fazer uma dança sensual e a dança nunca chegou e ai ficou o esporte... (risos)

Ca: É mesmo isso!

Bá: Tudo, menos sensual!

A: ...de sensual não tem nada!

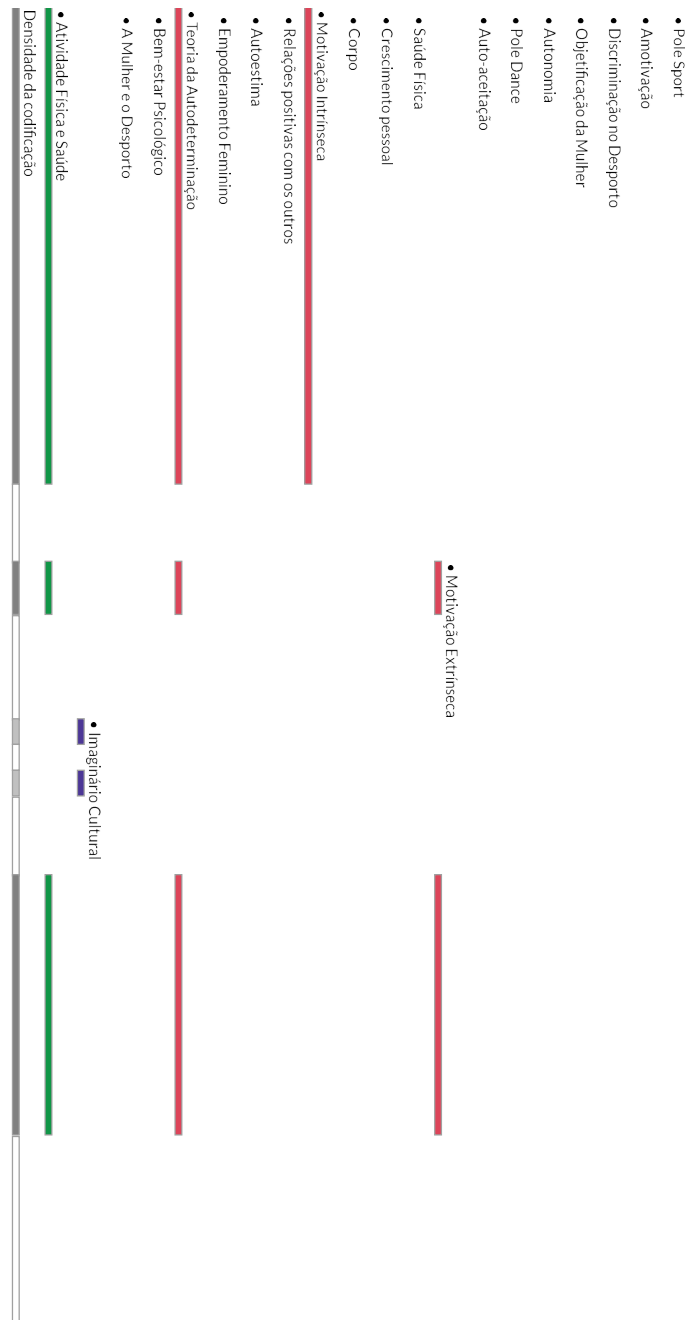
Ca: Não...

Rap: Meu caso é diferente, é... eu fui pro pole à trabalho mesmo. É... eu sou da área do desporto ne, sou formada em desporto e também faço mestrado na FADEUP, onde a Livia faz... É... e e com, e minha tia já fazia pole, já tinha enchido minha paciência pra eu fazer e eu falei "ah depois, ah depois, ah depois..." entretanto a professora dela quis virar atleta e precisou duma preparadora física e ne, em todas as questões de flexibilidade e força. Comecei a passar os treinos pra ela, nenhum treino resultava, nada. E eu falei "ahh eu preciso aprender então, eu preciso fazer isso pra eu perceber como é que eu vou montar ne, o planeamento dela." E pronto, quando fui ver, no ano seguinte, quem tava a competir era eu, não mais ela...

Si: Livia, a Marta ta mandando mensagem dizendo que não ta conseguindo retornar...

Eu: Ih... não sei...

He: Tens que dar permissão se calhar Livia, vê la...



In: Pra mim foi completamente diferente pq eu nunca tinha pensado em fazer pole dance, não conhecia minimamente e andava a procura dum ginásio, só que eu sempre fui super a versa a ginásio, era... ia com grande sacrifício. Embora sempre tenha tentado mais ou menos manter uma vida ativa, era sempre um grande sacrifício. E tava no facebook e enco... e vi um anúncio de pole dance e eu pensei assim "ah vou tentar, não perco nada" e adorei logo a primeira aula, que ainda era no estúdio antigo... E adorei...

Mar: "Olha, vou tentar, mas não vou a dizer a ninguém que fui fazer..." (risos)

In: Pronto. Realmente na altura não disse a ninguém, pq eu pensei sinceramente que nem se cabia dar em nada. Mas gostei tanto e... acho que era uma coisa que realmente que eu não estava à espera, que era o espírito do estúdio. Que eu senti me logo muito bem recebida, senti logo que não havia ali nenhum tipo de pressão pra... nem pra continuar, nem pra... quer dizer eramos muito livres ali e isso foi super importante pra eu me sentir bem, era... eu senti que ali toda gente era aceita da maneira que era... E isso foi super importante pra mim, pra... embora estivesse num ambiente tão do que o que era o meu habitual, senti me muito bem e pronto, e a partir daí nunca mais parei. Fez já uns... 3 anos? 4? Já nem sei... é isso. (risos)

Ma : Eu também fui um bocadinho diferente. Tava, eu fazia dança, tive uma lesão no joelho e o médico era "tens de fazer ginásio, grádriceps, ginásio". Fui ao ginásio 3 meses, detestei e disse tenho de procurar algo que tenha força, treino e dança ao mesmo tempo. E lá, acabei no pole dance no clube que havia na minha cidade que era um desporto que tinha descoberto na Alemanha. Pq havia na universidade. E na universidade em Alemanha, não consegui fazer por falta de tempo. E pra recuperar duma lesão, acabei no pole dance.

He: Olha, no meu caso também foi um bocadinho por acaso. Eu tinha acabado a faculdade, ahh... tava um bocadinho desorientada...

Inb: Helena, ta a falar mas não se ta a ouvir... Helena, não se ouve.

: Eu estou a ouvir

: Sim!

Inb: Olhe, então eu não!

: Eu tou a ouvir...

Inb: Que estranho, não ouço Helena.

: Sério?



: Eu ouço também!

Eu: Eu também!

: Eu ouço.

He: Então, devo continuar?

Inb: Eu não ouço a Helena!
(risos)

Ca: Mas pronto, quem interessa ta a ouvir, certo?

Eu: Então continua...

Ca: Nada contra, Inês! Nada contra!

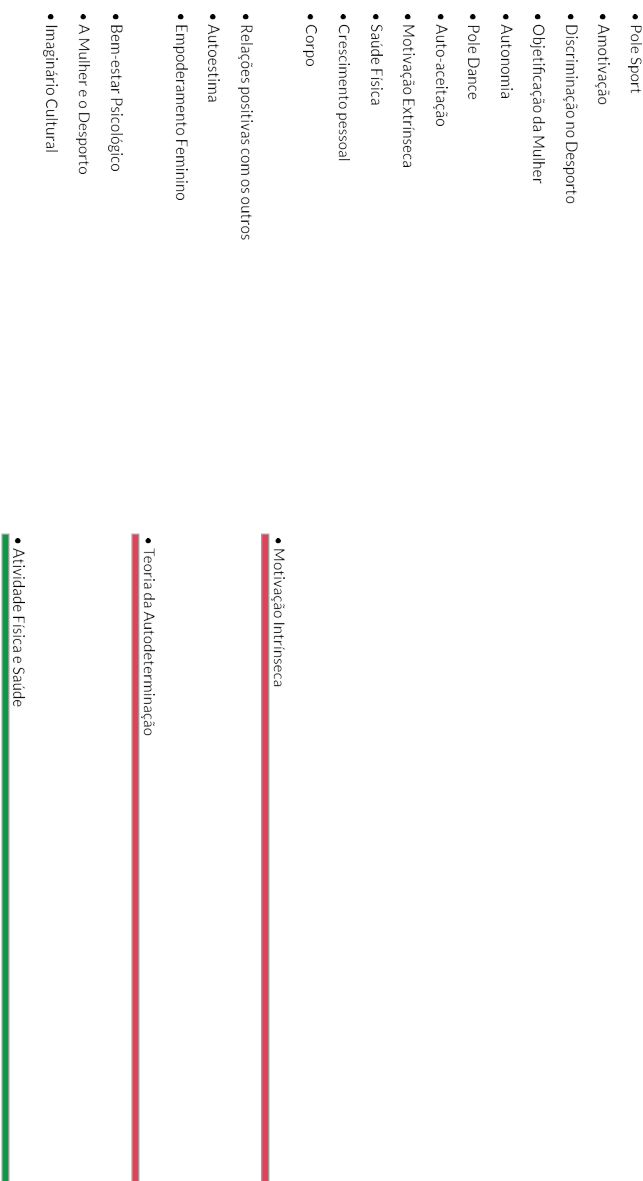
Inb: Eu tinha que dizer, eu tinha que dizer pq eu achei vcs também não tavam a ouvir, pronto, ok.

He: E então, eu estava no facebook, por acaso e tava a pensar mesmo que deveria procurar alguma coisa pra fazer que realmente me despertasse interesse, ahh pq a faculdade tinha ido e era aquilo que me trazia assim, que trabalhava o meu lado criativo e isso. Então apareceu, no momento em que eu estava a pensar, não exatamente naquele momento, mas nos momentos assim seguintes, o curso de verão. Que havia lá do studio up. E eu disse... De pole, de pole dance, e eu disse "olha, ta bem, assim é uma forma fácil de entrar pq toda a gente vai estar no mesmo nível que eu" que é sem nível, e pq teria alguma vergonha entrar no meio assim de pessoas que já têm alguma experiência, sendo eu uma begginer, sem qualquer experiência. E eu nunca fiz muito desporto, fiz natação durante alguns anos, mas mais nada que isso. Ginásios também não conseguia lidar muito bem, que eu fartava me e ai experimetei e comecei... e foi uma coisa muito gradual. Eu gostei na primeira aula sim, mas não foi logo paixão, foi gradual. Quanto mais ia fazendo e assim que ia conseguindo as minhas conquistas e ia conseguindo avançar cada vez aquilo motivava mais e mais e mais. E cheguei ao ponto que depois de 2 meses de curso disse vo... também comprei aulas, continuei nas aulas e percebi que... ao fim de mais um mês que se teria que ir pra além das aulas compradas, tinha mesmo que fazer efetivada a inscrição, que eu queria seguir com aquilo e estou há dois anos. E a coisa muito positiva é que eu nunca tinha feito assim, nenhum desporto que eu tivesse me dedicado tanto, flexibilidade eu nunca tinha feito e assim, o meu corpo reagiu super bem, foi... progrediu assim, a ???ção foi tremenda aos meus olhos e vejo me a fazer coisas que eu jamais imaginaria fazer, apesar de sempre ter ansiado por aquilo, eu não me imaginava. (motivação e desporto)

Mar: Tu fizeste um progresso incrível, mesmo Helena!

Bá: Olha, o Livia, eu eu já estou lá a quase há quatro anos, já devo ser das mais velhas daqui do grupo...

Densidade da codificação



- Pole Sport
- Amotivação
- Discriminação no Desporto
- Objetificação da Mulher
- Autonomia
- Pole Dance
- Auto-aceitação
- Saúde Física
- Crescimento pessoal
- Corpo
- Motivação Intrínseca
- Relações positivas com os outros
- Autoestima
- Empoderamento Feminino
- Bem-estar Psicológico
- A Mulher e o Desporto

Densidade da codificação

• Imaginário Cultural

• Atividade Física e Saúde

• Teoria da Autodeterminação

• Motivação Extrínseca

: Não não, deve ser eu! Devo ser eu, devo ser eu, mesmo.

Bá: Eu não tou a falar...

Mar: Com mais é experiência...

Ad: Eu sou mais velha do que a Marta, não é Marta?

Bá: Não... Eu que estou lá a mais tempo...

Mar: Não, quem está lá a mais tempo no studio... Ainda estava quando estávamos no primeiro studio pequenino...

Bá: Não, não...

In: ... mais antiga

Bá: Eu não, mas eu entrei, é assim... eu entrei quando tinha 43 anos é, ou seja, isto é pq? Não é por causa da idade em si, é pq foi uma coisa... foi uma luta muito grande, pq eu durante muito tempo não disse nada a ninguém, só disse cá em casa ao meu marido. Pq eu achava que ia ser mal vista pelo desporto em si, não é. E pela idade que tinha, por já ter dois filhos e pq as pessoas iam achar todas agora é esta vai se meter numa coisa daquelas, com aquela idade... é, mas é... Nós vivemos num meio muito pequeno e muito... e continua a haver disso, continua a ter esse tipo de comentários de algumas pessoas. Muito menos agora, não é, mas o que me fez ir pra aqui, foi que eu andei sempre... fiz o ballet foi o que fiz mais, não é, pronto. Depois tive que parar, depois voltei. Só que já andava numa modalidade em que aquilo não... Como é que vou dizer... Não tinha grandes objetivos, não avançava muito. Lá está, a tal superação. Eu não me sentia, não me sentia desafiada e aqui claro, pois estou mais do que desafiada. Mas no início, estive pra desistir várias vezes, pq achei que não ia conseguir durante muito tempo, não é... Portanto é um desporto muito duro e é preciso muita persistência. Estive pra desistir, mas achei sempre que, que era capaz de lá chegar, apesar de tudo, não é. E... e pronto, é assim foi. (motivação e pole dance na sociedade)

He: E ainda bem que continuaste!

Mar: Mas no ballet, a Maya ???, com 72 anos dava espetáculos!

Bá: Mas eu já não tinha tempo pra andar nessas vidas de espetáculo, não é. E depois... Quer dizer na verdade não desenvolvia, não tinha assim grandes desafios pra mim, não é... pronto. E... e eu preciso sempre de uma coisa que me desafie muito e se calhar, escusava ter exagerado, não é. Desafio demais... (risos) (motivação)

Bá: Mas na verdade acho que foi a melhor escolha que eu fiz...

In: Eu também me aconteceu isso...

Bá: À seguir ao ballet acho que foi a melhor coisa que eu fiz a nível de desporto na minha vida, não é. E agora olha é até ficar com as artroses todas e não poder mais, não é... (risos)

In: Mas eu, por acaso, na semana que fui experimentar o pole dance, também fui experimentar uma aula de ballet pra adultos e senti exatamente a mesma coisa. Que era pa já não tenho idade pra tar aqui a... pra não sentir grande desafio pra além daquilo não é.

Bá: Não, é... não desafia muito não...

In: Não, não...

Mar: O Inês, tu tinhas de experimentar para crianças... foste pra adultos...

Bá: Se calhar, se calhar devia ter ido para uma aula mais de crianças, é verdade. Se calhar pode desafiar mais...

In: Sim, o ballet pra adulto é pra quem já fez ballet muito tempo e também já não quer muito mais desafio, pronto, ta ali... e o pole não, ta sempre a desafiar...

Bá: Exato. Lúvia, próxima.

Ca: Next

Eu: E como... e como vcs se sentem com o próprio corpo, isso mudou? A relação que vcs têm com próprio corpo, depois que começaram a fazer o pole dance.

: Sim

He: ... só aumenta

Mar: Desculpa, é a relação com?

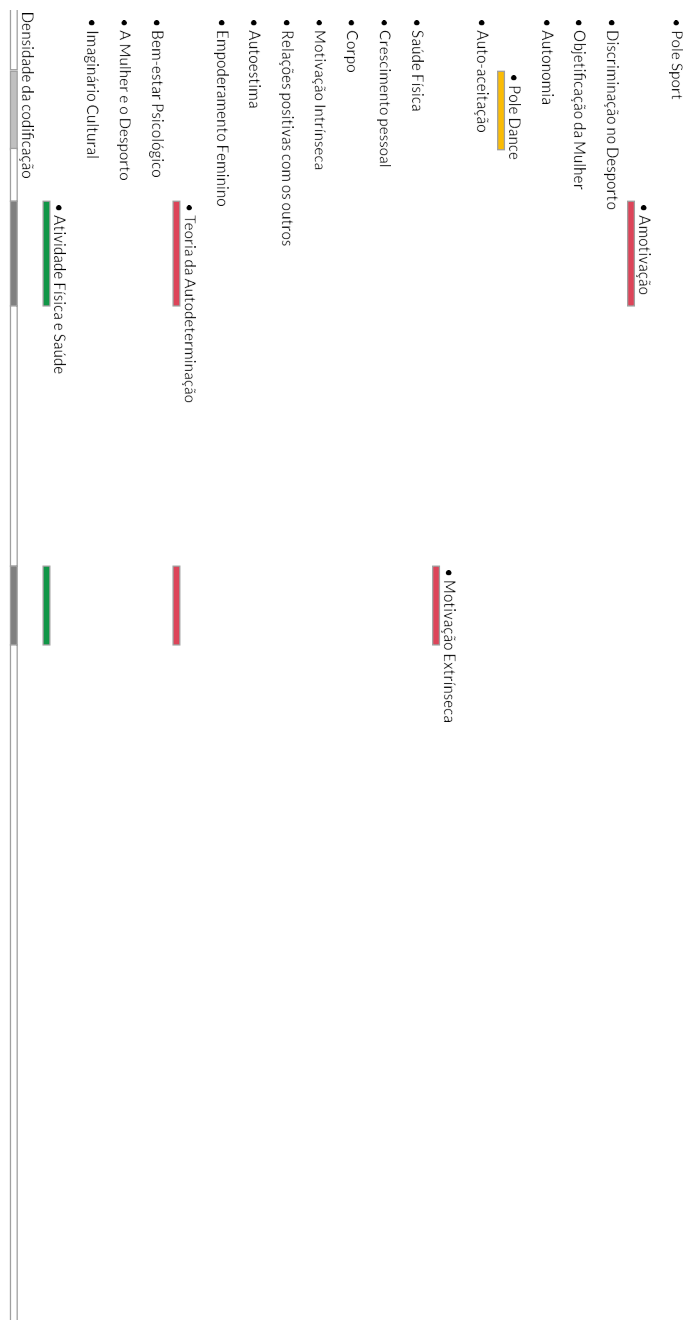
Ca: Com o corpo

Eu: Com o próprio corpo.

He: Brutalmente

: Muito...

Ca: eu posso? Eu gosto muito de iniciar isto, eu sou terrível... (risos)



sinto... não sei... sinto-me a rejuvenescer... não sei explicar. Sinto que o meu corpo, que costumou uma forma física ahh... de quando era mais nova...
(saúde física)

: Sim

He: Sim... com certeza

Inb: E que associa também aos esportes que praticava na altura, não é... E e... Mas mas mas pra mais, ainda me sinto melhor! É isso que eu to a querer dizer, acho que meu corpo, que está sinto, sinto... que está... que evoluiu! À todos os níveis. (corpo e saúde))

He: Eu no meu caso, eu não vejo tanto por essa perspectiva dos padrões de beleza, de ta mais tonificado. Sim, acontece! Eu vejo mais pela forma que me capacita a chegar a certos movimentos e isso faz-me sentir muito melhor no meu corpo, aquilo que ele me dá capacidade de fazer. Pq... Assim, eu não sou tão ligada, e eu não tinha muitos tabus antes já com meu corpo, antes de ir para o pole. Ahh... e não sou muito ligada nos padrões de beleza socialmente impostos, nem nada disso. Agora, o que eu sou ligada é naquilo que ele me faz adquirir e me faz sentir. Eu sinto-me muito mais capaz e nisso melhorou a auto-estima assim de uma forma brutal. O facto de me sentir muito mais capacitada e começar a fazer movimentos que eu sempre, assim sempre idolatrei as pessoas que conseguiam fazer e agora eu vejo-me um pouco a chegar, ou pelo menos a caminhar naquele sentido. (corpo e autoestima)

:sim

: Sem dúvida!

Inb: É um complemento aquilo que nós fazemos fora do... extra pole.

He: Sim, sim... É exatamente!

Inb: Mesmo pra dança, sinto-me capaz de fazer coisas que já não fazia há muitos anos e que agora ?? já estou com capacidade... E não tem a ver só com a parte do físico, a parte motora, tem a ver com a forma de me sentir comigo mesma, não é, que me permite, que me leva a outros estados não é, corporais...emocionais...

He: É isso mesmo, é a forma que nos leva para outros estados... Muito... Está a me ouvir já?

Inb: Já, já te ouço!!

A: Basicamente tu gostas do teu corpo pela aquilo que ele faz, não por aquilo que ele representa. (corpo e autoestima)

Inb: Já te ouço!

• Pole Sport				
• Amotivação				
• Discriminação no Desporto				
• Objetificação da Mulher				
• Autonomia				
• Pole Dance				
• Auto-aceitação				
• Motivação Extrínseca				
• Saúde Física				
• Crescimento pessoal				
• Motivação Intrínseca	• Corpo			
• Relações positivas com os outros		• Autoestima		
		• Empoderamento Feminino		
• Teoria da Autodeterminação				
• Bem-estar Psicológico	• A Mulher e o Desporto			
• Imaginário Cultural				
• Atividade Física e Saúde				
Densidade da codificação				

He: Sim, sim... Ainda bem, pq eu tava a concordar contigo...

Inb: Eu estava a complementar aquilo que estavas a dizer...

He: Pois! Ela tem que tar a ouvir! E eu tava a concordar e estava assim "será que ela não esta a ouvir?"

In: Por acaso eu ia pegar na mesma coisa, pq pronto, eu já tenho uma relação há muitos muitos anos, há 12 anos e portanto e... tive uma autoestima extremamente baixa e o pole não foi de todo... eu não procurei aumentar minha autoestima ne e nem nada desse gênero, pq eu já me sentia bastante bem, pronto. Estava bem resolvida, mas na verdade assim uns tempos depois de começar o pole, eu fui fazer uma caminhada com meu marido e e... foi muito engraçado, pq tínhamos que fazer uma bocadinha de escalada, pronto, tínhamos que passar uma pedra dum lado pra outro e nós passamos por um grupo e o grupo e e... e o rapaz disse assim "ih vcs os dois sozinhos vai ser muito difícil, mas pronto um pé de ladrão pra ela passar, pra ela... pra ajudar." E nós la fomos, mas quando chegou á altura, e na verdade eu é que tive que fazer um pé de ladrão ao meu marido pra ele passar e eu é que consegui sozinha! E... depois eu tive de contar isso á toda gente, não é... (autonomia? E autoestima)

(risos)

Ma: Pra mim a superação, mas imaginem tendo ponto físico, meu nutricionista recomendou pole agora... Viu mudança em termos científicos no meu corpo e quando viu 17% matéria gorda, 48 de músculo vale todo mundo fazer pole dance...
(risos)

Mar: Me dá o contacto dele que vamos fazer parecer isso...
(risos)

Bá: Lúvia

Marta: Por exemplo, eu... eu na minha idade... sinto que já estoy mais para me manter na forma que estoy, a trabalhar mais para isso do que propriamente fazer um grande progresso. E o que é maravilhoso é que cada pessoa pode... pode começar, com qualquer idade, com qualquer background do que fez antes. E com qualquer peso, com qualquer condição física. Ninguém está a olhar para ninguém. Ou.. a pessoas ??? confortável naquilo... naquele corpo que ele tem e respeitar os limites do que o corpo dele... tem. E avançar dentro desses limites, com consideração para esses limites... E sinto me muito melhor do que como me sentia com 20 anos. Em termos de saúde, condição física, não tenho nenhuma dor crônica... Sinto me sempre bem...

: É isso...

Mar: Uma calcificação de tendão aqui no ? Mas é por causa de... de os tendões ser muito fortes, querendo ser mais fortes... Seja lá já não tenho tanta flexibilidade... Mas estou muito feliz com o progresso que eu tenho em comparação comigo própria. Que aqui, ninguém está a a olhar para ninguém. E eu posso levantar até aqui e o outro levanta até aqui, não tem...?? E ele já fez tantos años e fez tantas aulas, e eu fez tantas. Qual é que tu faz o tempo que fizeste e em quanto tempo eu vou chegar com a perna aqui? Eu digo "eu não sei, não sei..."

: Exato

He: Não sei, exato.

Mar: É isso, é paz, com nosso corpo e com nosso espirito, não é. É uma paz...

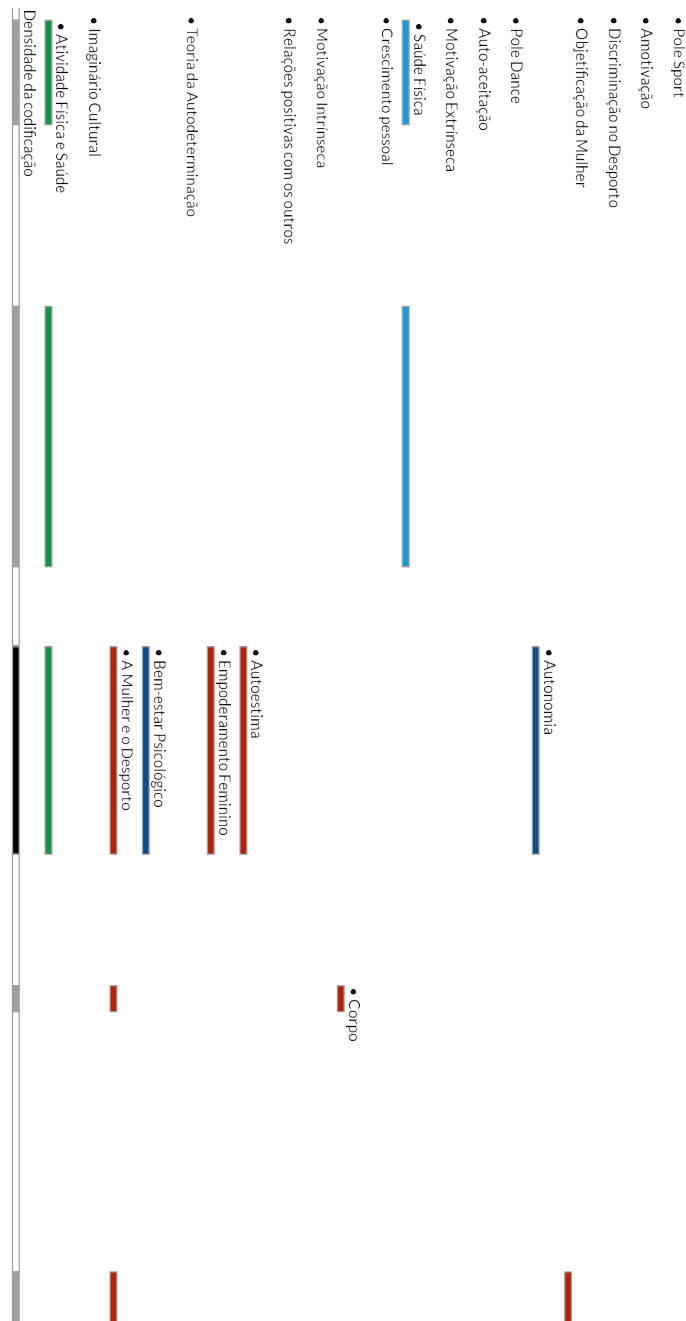
Si: É

: É isso

Bá: Daqui a pouquinho vou ter que ir, não posso ta muito mais.

Eu: Ta, calma, calma... Mas vcs acham que a modalidade faz com que vc sejam vistas como objeto?

He: Como objeto? Nós somos vistas diariamente como objeto...??? Não é só por causa do pole...



Ca: Não é só por causa do pole...

Rap: A ??? pra Helena procura responder essa...
(risos)

He: Nós somos diariamente tratadas como objeto...

Mar: E digo uma coisa, nós sempre, o que Helena está a dizer, nós sempre
estamos a ser vistas como objeto, então convém fazer o que nós gostamos!

He: Aquilo que tu queres!

Ca: É isso! Basicamente... é como se fosse...

Rap: Pelo menos eu vou ser um objeto feliz!

He: Exato! É um objeto feliz!

Ca: Basicamente... Eu sinto me assim num supermercado, tais a ver... Pessoal
diz "a tu é gira e tal, pronto, vou usar" mas depois deita fora, portando dali que
se lixe, vamos lá fazer coisas que nos fazem feliz!

Bá: Já fez a fama, não é...

Ca: Ah ta...
(risos)

Ca: Não, acho que não é o pole que nos faz ser um objeto, acho simplesmente
que as pessoas dão nos...

He: É o patriarcado, é o patriarcado gente...

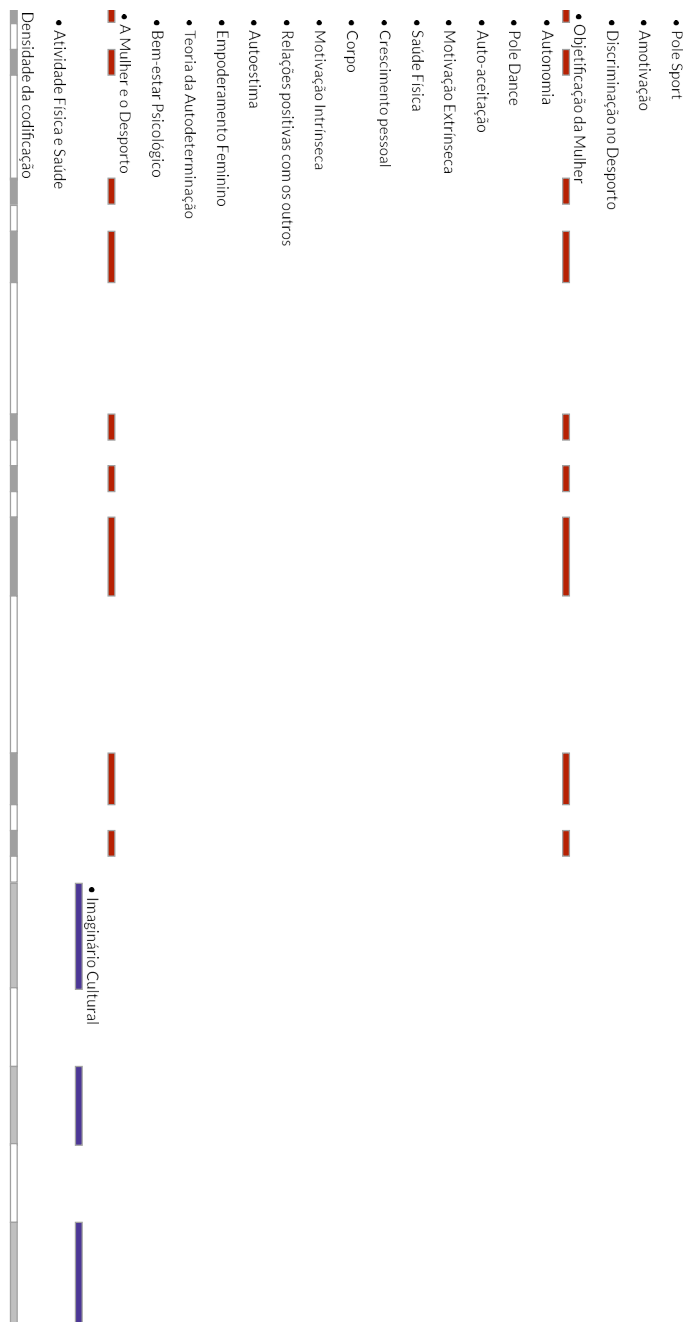
Ca: Eu acho que as pessoas dão nos uma interpretação errada por nós
fazermos pole, não é. E olha nos de uma maneira diferente a achar que nós
somos aquelas gajas todas tchá! Só que não... Simplesmente gostamos de
fazer pole.

Mar: Nós somos!

Ca: Sim, mas acho que nos interpretam, por exemplo, eu ainda agora, há
certas pessoas a quem eu não digo que faço pole. Digo que faço alguma coisa
tal...

He: Aério...

Ca: Não, pq eu sei... pq já nem vale a pena não é pq tenha vergonha, é não
vale a pena trazer, falar que faz pole e as pessoas "hehe"... é tipo não vale a
pena. Acho que ha mentalidades que nós não vamos conseguir modificar e



sim, sempre que a gente diz que faz pole ainda nos veem ainda mais como um objetozinho, mas já nos viam, portanto não... não modifica muita coisa.

He: Exato, não...

Mar: Eu quero muito é recalcar isso... O nosso objetivo não é mudar mentalidades de nenhuma forma, mas se nos focamos a isso, estamos perdidas...

Bá: o Marta, olha que eu não concordo muito, eu... no início eu achei um bocado, no início eu achei. Mas agora, agora não. Eu acho que até houve pessoas que no início criticavam e agora até acho que têm um respeito maior por isso... pq conhecem como um desporto...

A: Também acho que já mudou, está a vi a mudar...

: Eu noto isso

Bá: É preciso ter muita força, é preciso ter muita coragem, muita persistência, não é... e acho que até, eu não me sinto objetificada com isso.

Mar: É diferente elas mudar uma coisa, mas não é teu objetivo fazer elas mudarem, é uma... são duas coisas...

He: Exato...

Inb: Não... Acho que é nosso objetivo dar a conhecer e mostrar que...

He: E promover

Inb: Aquilo, aquilo não é o que na generalidade se pensa, ok. É algo mais. Ai, eu sinto necessidade de assumir isso e tenho orgulho em... estar a partilhar isso com as pessoas. E cada vez mais noto que respeitam, pelo menos na minha... na minha... em termos familiar, do meu ciclo de amigos, respeitam. Respeitam pq vêem que eu não estou a brincar, realmente estou a tentar levar isto mais além. Eu e todas nós. Eu vou dizer eu, mas acho que todas nós partilhamos do mesmo.

In: Eu, por acaso... eu... eu tenho que dizer que eu sou um bocadinho... sinto-me muitas vezes culpada pq eu partilho um bocado da opinião que há pessoas que nem vale a pena tentar mudar, pq eu sou dum meio de homens, só de homens e primeiro o facto de ir para o pole dance tornou me muito muito mais feminista do que aquilo que eu era. Isso sem dúvida nenhuma, percebi que haviam muitas coisas que de facto não eram normais e que eu não tinha que...

He: Tinham que ser trabalhadas

In: Sim! Que eu não tinha que aceitar como sendo normais e via muitas coisas...

	Densidade da codificação
• Pole Sport	
• Amotivação	
• Discriminação no Desporto	
• Objetificação da Mulher	
• Autonomia	
• Pole Dance	
• Auto-aceitação	
• Motivação Extrínseca	
• Saúde Física	
• Crescimento pessoal	
• Corpo	
• Motivação Intrínseca	
• Relações positivas com os outros	
• Autoestima	
• Empoderamento Feminino	
• Teoria da Autodeterminação	
• Bem-estar Psicológico	
• A Mulher e o Desporto	
• Imaginário Cultural	
• Atividade Física e Saúde	

He: Exatamente

In: E que eu não achava corretas, mas ??? Isso já consegui trabalhar, mas na verdade acho que, assim não é por vergonha de todo, pq eu disse aos meus pais, aos pais do meu marido, quer dizer... o resto das pessoas eu não lhe devo nada portanto não tenho problema nem deixo de ter, não é. Só que as vezes não estou muito disposta a ouvir certas... pq já ouço tantas coisas, todos os dias que as vezes inibe me um bocado dizer... pq é mais uma não é, mais degraui que depois vou ter que subir. E sim.. E atenção isso não estou a dizer se é que é o correto, pq na verdade eu muitas vezes sinto que devia batalhar mais. E que um dia... mas as vezes falta nos um bocadinho de força que nós temos que ter não é...

Mar: ... batalhar. Todo devia se te apetece tu dizer diz e se não apetece...

In: Exato. As vezes atrapalhas não é

Mar: O teu objetivo não é ???

He: Exato! Nós temos que escolher as nossa batalhas. Escolhemos entrar naquelas que nos dizem algum respeito e que nos vão trazer algum benefício.

Mar: O que a Inês está a dizer, pq a mim perguntam me sempre aqui "de onde é a menina?" e se me digo é muito esquisito dizer que soy da Rússia, pq a pessoa vai me dar conversa e se é por exemplo conductor de uber, eu não tenho tipo força mental pra estar a conversar com ele... E eu sempre... digo "olha, não me apetece falar" pq se... não é por dizer ou não dizer que soy da Rússia, percebem? É isso mesmo...

In: É isso mesmo, só que...

Mar: Pq a ??? fica exitada com o tema, não é...

In: O sentir me culpada é pq? Pq depois penso, mas se calhar, se eu tiver bocadinho essa... se eu for um o bocadinho mais forte nesse sentido, se calhar a pessoa que vier a seguir de mim, a seguir a mim, já não vai ter que batalhar tanto...

He: Lidar com isso... exato

In: Pronto, mas de facto nós temos que escolher as nossas batalhas e nem sempre é fácil e nem sempre...

He: Exatamente Inês. E tens que respeitar muito teu tempo e teu tempo é precioso. E nem sempre podes perder o teu tempo, o teu tempo está acima de tudo.

Mar: Nós queremos é ganhar a guerra, as batalhas todas não...

• Pole Sport	
• Amotivação	
• Discriminação no Desporto	
• Objetificação da Mulher	
• Autonomia	
• Pole Dance	
• Auto-aceitação	
• Motivação Extrínseca	
• Saúde Física	
• Crescimento pessoal	
• Corpo	
• Motivação Intrínseca	
• Relações positivas com os outros	
• Autoestima	
• Empoderamento Feminino	
• Teoria da Autodeterminação	
• Bem-estar Psicológico	
• A Mulher e o Desporto	
• Imaginário Cultural	
• Atividade Física e Saúde	
Densidade da codificação	

Eu: Bom, a próxima pergunta... É se vcs já sentiram...

Si: Posso só falar da minha experiência?

Eu: Claro, claro! Fala, Simone, desculpa...

Si: N desculpa... É que quando as pessoas me perguntavam, quando eu falava que eu fazia pole dance... Uma vez um amigo meu chegou falando "ah Simone, como é que vc faz pole dance, que absurdo! Eu só fico vendo essas garotas em boite, vc vai ficar dançando em boite?" eu falei "Não, não to dançando em boite, to fazendo pra esporte!"

Si: Eu não fiquei ofendida pq eu acho perfeitamente natural, pq a própria palavra leva... te induz a esse pensamento. Pole dance, induz à isso. Então eu nunca fiquei ofendida nem chateada, se alguém chegava achando que era uma coisa somente pra garota de programa, pra sensualidade, essas coisas. Ai ele veio me mostrar até no celular dele falando "po Simone, eu botei aqui pole dance e só aparece coisa de boite!" Eu falei "Não, é pq o seu celular já tá viciado à procurar essas coisas...Pq eu fiz a busca e só me trouxe academia de esporte! Então vc tem que limpar o histórico ai do seu celular, que de repente vc vai ver outras coisas..."

He: Que lindo...

Mar: Tu achas transferir a mentalidade deles, para ti.

Inês: ???????

He: É uma boa metáfora! Exatamente! Adorei!

Si: Eu também fui descobrir depois... Na hora, quando eu fui procurar, eu também achei que eu não ia encontrar e quando eu encontrei uma ps?? de academia e com seriedade, é coisa de esporte e fitness, eu fiquei muito surpresa! Então, eu eu eu acho natural que ainda... as pessoas ainda estejam, tenham um pouco dessa coisa de só pensar que é sensual. Com o tempo, fazendo mais propaganda e mostrando como funciona o outro lado, isso ai vai mudando com o tempo... Entendeu?

Eu: Mas vcs ficam constrangidas de falar que fazem, ainda?

: Não

: Não

: Não

Ca: Olha, eu vou confessar... Depende. Eu vou te explicar... Imagina que tô num meio de um grupo de homens, sozinha. Aí eu não gosto sequer se comente, pq a sempre aquele gênero de comentários que te deixa... E isso

• Pole Sport	
• Amotivação	
• Discriminação no Desporto	
• Objetificação da Mulher	
• Autonomia	
• Pole Dance	
• Auto-aceitação	
• Motivação Extrínseca	
• Saúde Física	
• Crescimento pessoal	
• Corpo	
• Motivação Intrínseca	
• Relações positivas com os outros	
• Autoestima	
• Empoderamento Feminino	
• Teoria da Autodeterminação	
• Bem-estar Psicológico	
• A Mulher e o Desporto	
• Atividade Física e Saúde	
Densidade da codificação	• Imaginário Cultural

- Pole Sport
- Amotivação
- Discriminação no Desporto
- Objetificação da Mulher
- Autonomia
- Pole Dance
- Auto-aceitação
- Motivação Extrínseca
- Saúde Física
- Corpo
- Motivação Intrínseca
- Relações positivas com os outros
- Autoestima
- Empoderamento Feminino
- Teoria da Autodeterminação

- A Mulher e o Desporto

- Imaginário Cultural

Densidade da codificação

acontece várias vezes, imagina... Tou a correr, não é, ou to a treinar, eu... Normal quando tou a treinar ou correr, treino com homens. Ahhh e as vezes custa me um bocado pq depois chega a ser massacrante, então as vezes eu até prefiro nem sequer falar... Agora, fora isso acho que não tenho problema nenhum em dizer que eu faço... Acho que é... acho que tem a ver com a escolha das batalhas e ok, isto vai me incomodar mais do que me faz feliz, então pronto. Se calhar vale mais nem falar aqui ahh pq eu sei que que faço, sei pq q faço e to bem com a minha consciência, portanto ta tranquilo. Ahh pronto. Aliás, eu até me vejo obr... A inês trabalha em ahh. em ahh... contexto de escritório e eu trabalho com crianças, portanto, eu tenho que esconder um bocadinho o que eu faço pq se os pais sabem que eu faço pole, infelizmente, alguns pais acham que eu tenho uma vida dupla, não é. Então... as vezes sinto me obrigada, infelizmente, a não poder dizer, não pq eu não queira, não pq eu tenha vergonha, mas pq isso me pode vir a prejudicar em termos profissionais... ahhh por falta de mentalidade aberta das pessoas.

A: Falta de conhecimento...

Ca: É isso mesmo.

Inb: Eu percebo a Carla, eu percebo a Carla, já tive essa sensação também trabalho, dou aulas à crianças e contacto... tenho contacto com muitos pais e e e instituições e as próprias ??? e diretoras das escolas, mas a partir do momento que eu assumi e e e pq tenho maior orgulho naquilo, tenho orgulho em poder praticar, poder mostrar que é algo mais e que vai pra além do que... do que a sociedade, ou a maior parte, não é. Daquela idéia errada, daquele estigma social ahh e surpreendentemente tive um feedback e tenho um feedback super positivo no geral, nunca tive nenhum, não notei nenhum desconforto por parte dos pais, só o contrário. O facto de comentarem as fotografias, de... comentários super positivos. Não tenho... é claro, é sempre... claro que trabalhamos com crianças e o que que os pais podem pensar e eu também sentia isso, mas a partir do momento que assumi ahhh, acho que as pessoas também começam a ver isso como uma modalidade desportiva e e e é ai que nós, não é uma obrigação nossa defender não é, defender o pole, mas sim dar a conhecer e informar quem tem interesse, realmente um interesse verdadeiro, não é um interesse crítico "olha diz lá, então?" pq há muita gente assim... "Ah é, o pole dance, então diz lá, o que que é?" com aquela já, com aquele, com aquela... aquele tom, aquele tom de gozo. Isso acontece! E ai digo olha, mas quer saber realmente ou não quer saber? Queres te informar?" E pronto. Mas num geral, num geral, perc... Entendo a Carla, pq também já me senti assim, já não me sinto assim a partir do momento que assumi. E é o feedback tem sido super, super positivo. E o pole fez me acreditar mais em mim, pq que eu ei de ter medo de mostrar o que realmente me faz feliz e o que me tem feito crescer, como pessoa, como ser humano e a todos os níveis, não pode, não pode.

Ca: Assim, não querendo defender o que eu disse, mas sabes que a população com que eu trabalho e com o que eu trabalho é um bocado mais sensível. É... então os pais olham pra mim como se eu fosse um ser emaculado que nasceu no mundo e que ta ali pra criar um milagre da natureza

- Crescimento pessoal

- Bem-estar Psicológico

- Atividade Física e Saúde

e acredita que, alguns pais já... se vcs repararem no meu facebook não tem nada a ver com o instagram, o instagram é pole e é à vontade. O facebook eu tenho que me restringir um bocadinho mais pq infelizmente é a minha carta de entrada para os pais trazerem os filhos pra eu os tratar. E ah é um bocado mais sensível. Claro que aqueles pais com quem eu tenho mais à vontade, eles sabem perfeitamente o que que eu faço, até pq me perguntam. Agora, como carta de entrada, acredita que uma profissional de saúde, tais a entender? Ainda há muito aquele estigma de profissional de saúde...

Inb: Eu to a entender Carla, mas não concordo muito pq eu dou aulas de crianças desde 1 ano de idade, psicomotricidade, tou a explorar um bocado, um bocadinho, claro que é diferente, tamos em áreas que se encontram, pq é verdade não é, a parte de fisioterapia complementa muitas vezes aquilo que eu faço e tenho que me informar, tenho que pesquisar, tenho que estudar o movimento pra poder...ne... ajudar as crianças e pra poder, pra poder fazer com que elas progridam em termos de desenvolvimento motor e eu entendo o que estas a dizer e e e vou volta a a a... referir que já senti o mesmo que tu. Mas a partir do momento que eu vejo isto com olho de isso é um desporto, isto é, não é. A partir do momento que eu vejo o pole desta forma, eu não tenho pudor em transmitir e e entendo isso, pq... quer dizer e....ok. Um pai pode... pode não gostar da ideia e diz eu não vou... vou tirar a.. vou tirar a minha filha do ballet, não é. Vou tirar a minha filha da da da... dança criativa, não é. Isso pode acontecer e eu tinha esse medo, mas eu também tenho que... eu senti, numa determinada altura que tinha que assumir aquilo que estava a sentir e que não fazia qualquer e... pra mim não faz qualquer sentido e... deixar de o fazer neste momento. A partir do momento que assumi, ok, já esta. Já está e e e... e mantenho a minha posição. É isso, mas entendo te Carla, não penses que não.

Ca: Sim

He: É dum orgulho...

Inb: Por isso é que eu quis continuar o que...

Ad: Eu... eu tenho um bocadinho a tua postura também, quando uma pessoa atinge uma certa idade, nós pouco... ligamos menos aquilo que as pessoas podem pensar, daquilo que nós fazemos ou não. É claro que com os anos eu tenho... eu digo com mais facilidade que estou a praticar esse tipo de desporto, não é. Eu também trabalho na área da saúde e e... claro para as pessoas que me vêem como farmacêutica diariamente saber que estou a praticar, estou a fazer o pole dance, não é, eles começam logo a achar, pronto, a imaginar coisas que na realidade este desporto não é, não é. Mas eu digo, eu digo as pessoas, quem perguntar eu digo com toda a naturalidade eu pratico este desporto, as pessoas muitas vezes não sabem o que é, mas sabem que a palavra esta relacionada com erotizes, digamos assim. E eu digo olha, é fazer ginástica num varão, pronto. E e.. e as pessoas aceitam com muita naturalidade, principalmente pessoas de idade que normalmente nós pensamos que são pessoas que teriam mais alguma dificuldade em... em ver...

- Pole Sport
- Amotivação
- Discriminação no Desporto
- Objetificação da Mulher
- Autonomia
- Pole Dance
- Auto-aceitação
- Motivação Extrínseca
- Saúde Física
- Crescimento pessoal
- Corpo
- Motivação Intrínseca
- Relações positivas com os outros
- Autoestima
- Empoderamento Feminino
- Teoria da Autodeterminação
- Bem-estar Psicológico
- A Mulher e o Desporto
- Imaginário Cultural
- Atividade Física e Saúde

Densidade da codificação

• Pole Sport	
• Amotivação	
• Discriminação no Desporto	
• Objetificação da Mulher	
• Autonomia	
• Pole Dance	
• Auto-aceitação	
• Motivação Extrínseca	
• Saúde Física	
• Crescimento pessoal	
• Corpo	
• Motivação Intrínseca	
• Relações positivas com os outros	
• Autoestima	
• Empoderamento Feminino	
• Teoria da Autodeterminação	
• Bem-estar Psicológico	
• A Mulher e o Desporto	
• Imaginário Cultural	
• Atividade Física e Saúde	
Densidade da codificação	

He: Entender...

Ad: E ver isso como desporto, não é. E verem como a pessoa séria, que é diretora técnica de uma farmácia, pronto, uma pessoa séria, profissional pratica um desporto, pronto. É diferente realmente do que os outros, mas pelo menos 2 vezes por semana tenho que ir ao porto fazer a sua ginástica, toda gente já sabe lá no no... onde eu trabalho. Ai doutora hoje vai ao porto, pronto. Pq eu já tenho que ir vestida, eles já sabem, eu assumo com toda naturalidade e não tenho tido nenhuma... nenhuma reação negativa ou nenhum abuso por parte de qualquer pessoa, pelo facto de eu estar a praticar esse desporto. Eu acho que tem tudo a ver com a postura que nós, que nós assumimos...pronto. E se nós dissermos com toda a naturalidade "olha eu estou a fazer este tipo de desporto, podia fazer outro, mas olha, é este."

In: Olha, eu por acaso... pronto. Eu concordo um bocadinho com a Carla e também com a Adelaide, pq? Pq eu trabalho no meio de homens, dependendo dos homens, claramente a certos grupos que eu sei a partida que não, nem sequer me passa pela cabeça dizer à frente deles, mas isso também vem um bocadinho da minha idade, não é. Pq eu ainda me sinto... e isto acontece, não é... eu sendo uma rapariga, novinha e que ainda por cima não... como é que eu vou dizer... que não aparento ser assim muito durona, não é. Não tenho esse aspecto logo a partida e portanto eu sinto, cada vez menos, mais ainda sinto muito, isso é um estigma terrível na minha profissão, que as pessoas não me levam logo a sério, quantas vezes eu não vou com meu colega e eu é que estou dentro das coisas e as pessoas só pra meu colega, isto acontece inúmeras vezes, e eu falo e eu to sempre a falar pra meu colega, portanto... isto é só um pequenino, uma pequenica coisa que acontece sistematicamente que meu colega até já se ri, não é... e... e portanto à certas coisas que eu de facto nem, nem me passa pela cabeça falares disso. E depois eu também tenho outra experiência que foi, havia uma colega minha, antes de eu fazer pole dance, nem nunca tinha pensado muito no assunto, mas havia uma rapariga no escritório onde eu trabalhava que fazia pole dance e ela, ao contrário de mim era muito bem resolvida nesse aspecto e não queria minimamente saber o que é que alguém dizia e eu a admirava imenso por causa disso, pq eu nunca consegui ter essa postura de não quero saber, pronto. E na verdade, eu ouvia muitos comentários que se fazia a cerca dela por causa disso. E eu... e isso foi antes de eu fazer pole dance, não é. Então isto também nunca, eu também nunca me esqueci disto, não é, isto sempre foi... embora eu na altura eu achasse muito mal, não é, mas na verdade, pq que eu nem se quer me via respeito e eles ??? e quando eu comecei a fazer pole dance eu lembro perfeitamente de pensar assim... entretanto já mudei de trabalho, mas lembro de pensar "nesse escritório eu nunca vou dizer a ninguém, pq eu não quero ser objeto deste tipo de observações nas minhas costas...Já basta, já basto o que eu sei que existe sem eu fazer nada, não é. Pronto e... e isto foi uma experiência que eu tive, das pessoas fazerem esse comentários a minha frente, pronto.

Mar: Fizeste bem em mudar de trabalho...

In: Por essa e outras razões... Era terrível, era um ambiente terrível.

Marta: Mas o meu ex dizia que nenhuma mulher descente portuguesa, vai fazer aquilo. Ele nem dizia não dizia nem nome... Por isso é o meu ex!

A: Ainda bem que paraste, Marta.

He: Manda lá a lista dos inscritos no studio up, por favor! Printscream... Um print!

In: ... muito relativa não é. O que é que ser descente?

He: Exato, também é um conceito a ser explorado. É exatamente. Bom ponto de vista Inês, o que que é a descência, não é...

Mar: A Julia e eu lembramos disso, pq era eu e a Julia, eramos duas. E era terrível ser estrangeiras, pq era stigma de ser estrangeira mesmo.

In: Por acaso a coisas piores que podem chamar... o não ser descente pra mim...
(risos)

Rap: É... eu passo um pouco por isso que a Marta passa

Mar: Mas estrangeira é sinônimo de não decente, é isso.

Rap: Brasileira então é sinônimo de puta. Peço perdão... Desculpa, mas acontece, acontece, acontece.

Mar: Qualquer estrangeira...

He: Verdade...

Rap: Sim e assim, eu disse, eu disse não, logo a partida, pq no Brasil eu verdadeiramente não tinha problema, eu também trabalho com criança, sempre trabalhei e lá todos os pais sabiam, mesmo, tranquilamente, até mesmo pq é... eu até voltei a competir e a treinar mesmo muito, então isso as vezes influenciava nas aulas e tudo enquanto. Então assim, precisavam mesmo saber e conhecer a Raphaela pole dance. Quando eu cheguei aqui em Portugal, é... que eu comecei a comentar mesmo pq eu estava em busca de... de um lugar pra treinar, não queria continuar parada. Me topei com cada uma assim que eu falei... fogo... A primeira eu respirei fundo, a segunda eu falei ok, já percebi onde é que eu estou. Na terceira eu comecei a dar de voadora, mesmo. E aí no sentido de que eu faço isso, é o que eu gosto, é o que eu amo, se vc não respeita vc não merece fazer parte da minha vida, simples assim.

: Exata

• Pole Sport	
• Amotivação	
• Discriminação no Desporto	
• Objetificação da Mulher	
• Autonomia	
• Pole Dance	
• Auto-aceitação	
• Motivação Extrínseca	
• Saúde Física	
• Crescimento pessoal	
• Corpo	
• Motivação Intrínseca	
• Relações positivas com os outros	
• Autoestima	
• Empoderamento Feminino	
• Teoria da Autodeterminação	
• Bem-estar Psicológico	
• A Mulher e o Desporto	
• Imaginário Cultural	
• Atividade Física e Saúde	
Densidade da codificação	

Rap: E comecei mesmo com essa atitude e as pessoas, eu entendo a Carla, pq eu já passei por essa situação mesmo, de ser emaculada, uma boneca de porcelana, e aí a partir do momento que eu virei e falei que eu faço pole dance eu tive essa coisa toda no Brasil também, não foi fácil eu falar logo de início "oi gente, eu sou treinadora de ginástica, mas eu faço pole dance" "oi? Faz pole dance? Como assim?" Até eu explicar, eu mostrei, fiz questão de... não foi fácil. Reuni pais, fiz power point, mostrei a minha apresentação num campeonato, eu fui um palhaço. Eu falei então assim "gente, não dá para associar tanto ne, um palhaço assim ne." Pronto. E aí foi uma construção, foi uma construção... E quando eu cheguei aqui, que eu me deparei assim mesmo, logo de cara, é... com o machismo, mesmo, foi assim... Foi muito complicado de início, como eu disse, eu respirei, tinha acabado de chegar e fui tentando perceber o terreno onde é que eu estava, até que a partir do momento eu comecei a dar de voadora mesmo e dou mesmo, sou curta e grossa é... pq... pq é isso, entende? É a luta contra o preconceito diário e eu já assumi essa luta contra o preconceito no Brasil e aqui não seria diferente, né. Então... é mesmo essa questão a pessoa chega e "ahh mas vc faz pole dance..." "Eu faço! E daí, que que vc tá pensando? Já me imaginou pelada rebolando num poste ne? As coisas não são assim não meu rapaz, tá pensando o que?" E aí pronto, já... Eu falo "olha, se vier pra falar desse jeitinho comigo, nem olha pra minha cara, tá bem? Oh vai andando, passa reto, pq... verdadeiramente não to com paciência pra isso." E aí as pessoas percebem e começam mesmo a levar à sério. Mas as vezes é preciso mesmo, assim ser um pouco grossa pra exigir o respeito e falar "olha, se for pra faltar com respeito nem... olha, nem fala comigo, nem me dirija a palavra." E aí pronto, é uma construção e hoje, verdadeiramente já tenho é... um grupo que aceita e que sabe e que é tranquilo aqui em Portugal mesmo, tenho amigos interessados em fazerem, inclusive amigos homens mesmo e... e aí eu falei olha é o studio tá aí pronto à disposição, então é assim, tudo é uma construção mesmo. E aí voltamos as questões das batalhas, que é mesmo né as batalhas.. É... aí como pra mim é algo que já tá enraizado, acho que mesmo que er pare de fazer pole pro resto da minha vida eu vou continuar falando que pole é o meu amor é a minha paixão, pq é verdade. Então assim, é... e mesmo que eu pare eu vou continuar com essa luta né, do preconceito então, é... É mais por aí mesmo, quando aquela se enraiza numa forma em que seria a mesma coisa que... que... deixe-me pensar num exemplo assim que... que seja mesmo do dia a dia né. Algo mesmo do dia a dia. Do cotidiano, faz parte da minha vida, faz parte do meu cotidiano, como sei lá, como não gostar de comer cebola. É... assim é algo que já... já faz parte, que já tá enraizado, que a pessoa "ahh mas vc não gosta de comer cebola?" "Não, que que vc tem contra? Qual o problema" É mais ou menos assim... digamos, tornou-se algo natural, mesmo. Então assim, eu verdadeiramente não tenho vergonha em dizer é... só que aqui, eu penso na forma que eu vou dizer, digamos assim, entende?

:sim

In: ...Há uma diferença entre vida social e vida profissional, não é. E a maneira como nós portamos na vida social ou na vida profissional e não é ????, acho eu. Num lado como no outro.

- Pole Sport
- Amotivação
- Discriminação no Desporto
- Objetificação da Mulher
- Autonomia
- Pole Dance
- Auto-aceitação
- Motivação Extrínseca
- Saúde Física
- Crescimento pessoal
- Corpo
- Motivação Intrínseca
- Relações positivas com os outros
- Autoestima
- Empoderamento Feminino
- Teoria da Autodeterminação
- Bem-estar Psicológico
- A Mulher e o Desporto
- Imaginário Cultural
- Atividade Física e Saúde

Densidade da codificação

- Pole Sport
- Amotivação
- Discriminação no Desporto
- Objetificação da Mulher
- Autonomia
- Auto-aceitação
- Motivação Extrínseca
- Saúde Física
- Crescimento pessoal
- Corpo
- Motivação Intrínseca
- Autoestima
- Empoderamento Feminino
- Teoria da Autodeterminação

- A Mulher e o Desporto
- Imaginário Cultural

Densidade da codificação

- Pole Dance

- Relações positivas com os

- Bem-estar Psicológico

- Atividade Física e Saúde

: Claro

Eu: Então meninas, alguém quer acrescentar mais alguma coisa?

He: Passa à próxima...

A: Pode passar

Eu: Eu eu acho que já tá bom né, que a gente já tá... Deixa eu só confirmar com a Teresa... Que que vc acha, Teresa?

Teresa: Eu acho que vcs são, são deliciosas, estava aqui, apesar de estar a trabalhar, estava encantada ao ouvir. E acho que vcs tocaram aqui aspectos muito... muito importantes. E que passaram desda vossa imagem enquanto, enquanto mulheres, até pq a diferença cultural como o pole dance é encarado nos diferentes países, dos quais vcs fazem parte. Temos aqui uma, uma... um conjunto de pessoas lindas e de diferentes nacionalidades o que enriquece bastante e... está colha que a Livia esta a fazer e essa discussão que esta a fazer convosco. Portanto, eu só acho que vcs tocaram as questões da saúde, façam uma listinha de check comigo a ver se não se falhou nada. Portanto tocamos as questões da saúde e a importância do pole dance na na nossa saúde física, mas também na nossa saúde emocional não é, no nosso equilíbrio. Tocamos as questões do empoderamento e o papel da mulher na sociedade, nomeadamente a mulher objeto, também falamos um bocadinho sobre isso. Falamos sobre aquilo que é o podemos falar abertamente ou não abertamente da modalidade desportiva que gostamos. Tanto e as ideias preconcebidas que as pessoas têm alinhadamente cá em Portugal, os portugueses não é. Sobre o pole dance, que pra nós, sem dúvida, ainda aqui tida como a dança do verão está muito associada a... aos clubes de strip tease e aquilo que eram as boites antigamente, não é. Pronto. E acho que falamos também muito da vossa atuação individual com o pole, as mudanças que sentiram, a partir do momento em que que começaram a praticar o pole dance, não é. Não sei se assim de repente se vcs acham que ficou por dizer alguma coisa fundamental e que dignifica esta esta vossa atividade.

Ca: Acho que não...

: Tudo dito...

Ca: Façam muito pole, pole é fixe.
(risos)

A: ... sociais também, em termos sociais também é muito importante, o pole.

Ca: É ótimo, é maravilhoso. Adoro as pessoas do pole, são fixe...

A: Uma família

Ca: É isso, é família...

: Vai ver o pole ta aqui...

He: Desculpa Inês, peço desculpa.

In: Eu pra dizer que eu não estava a espera pq eu não sou muito social e... quer dizer, eu nunca fiz amigos no ginásio não é. E nunca pensei em sentir de facto essa família no no pole dance... pronto, achei que iria ser um ginásio como os outros e não é de facto, não tem nada a ver.

Teresa: Vcs acham que assim é... agora é mesmo um atrevimento e uma curiosidade, vcs acham que se poderia quase que dizer que há uma uma... uma tipologia de mulheres que se vão, neste caso, no grupo, vai praticar pole dance e faz a diferença por serem pessoas mais mais abertas, mais flexíveis, mais disponíveis para...

: Não

: Não

Mar: Eu queria mesmo agora perguntar isso!

He: Se há uma tipologia?

Ca: Não to a entender

Rap: Não... eu acho que o pole faz isso. Eu acho que o pole...

He: Eu acho que sim, muito bem Raphaela! Transforma as pessoas...

Rap: Pq se for... Exato! Pq se for perceber, somos aqui um grupo completamente heterogêneo, não da pra nos colocar numa tipologia. E entretanto partilhamos de algo em comum que é o pole, então não acho que haja, que há uma tipologia do pole, mas que o pole faz essa transformação.

He: Exatamente. Sim...

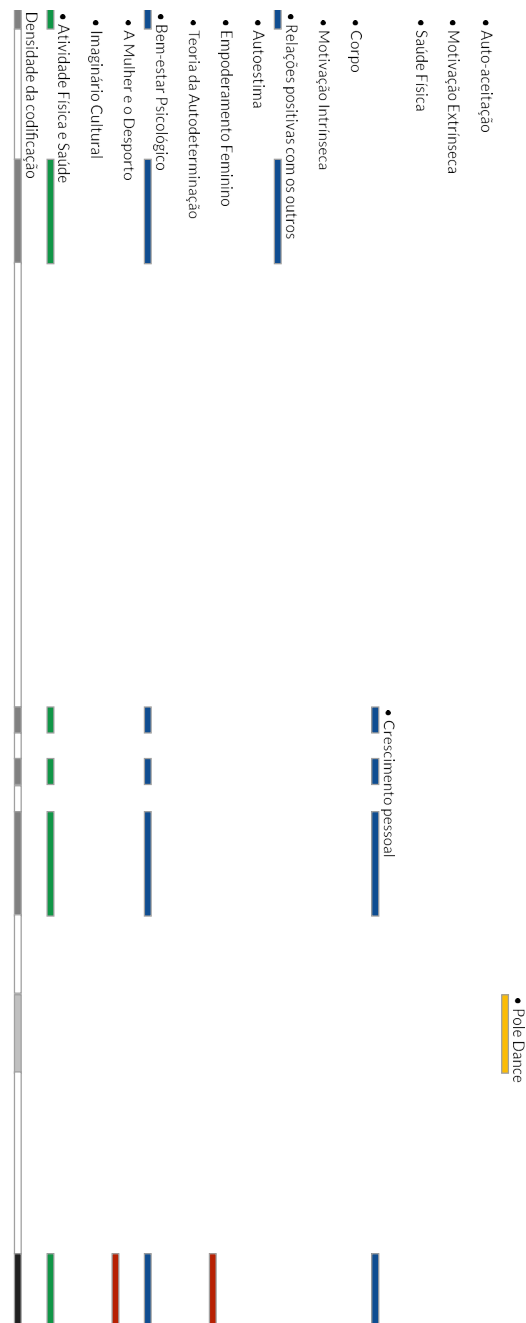
Mar: Mas também não temos essa certeza! Eu queria a Livia, estudar cientificamente e assim se o pole que atrai certo tipo de pessoas, ou se formam as pessoas num certo tipo!

In: Sim

: exatamente

In: Então não é. Tem que ter pessoas com pre disposição para a...

He: Eu não sei, eu acho que a pessoas que vêm sem qualquer consciência do que é a prática do pole e e depois assim... já falamos aqui dos poderes de transformação do pole e acho que depois nós acabamos por todas seguir



certas, através de certas reflexões que nos orientam em caminhos muito parecidos, mas acho que isso é a transformação que é feita no espaço, convívio entre nós, depois as questões que são colocadas, as questões que foram aqui colocadas e que nos são colocadas diariamente... com as quais nós partilhamos entre nós, ideias e depois acabamos que formar quase que uma opinião geral daquilo é a prática do pole e qual é a atitude que nós devemos ter. Isto pra mim, tá muito ligado até a questão feminista, as batalhas feministas e se for reparar bem, todo este discurso vai de encontro ao trabalho realizado pelas feministas, não é. De empoderamento, ou colocação do ponto feminino, a visibilidade, aceitação, várias coisas. São questões trabalhadas pelas feministas e eu vejo muito o grupo tal como um grupo feminista. Agora, eu não acho que as pessoas tenham essa consciência quando entram pra lá... Esse pensamento é uma consequência, algumas de sim, algumas não. Mas acho que é uma consequência.

Ca: Eu até diria mais. Eu acho que quem entra pro pole, com aquela ideia fixa de que ahh vou aprender uma dança sensual, desaparece rápido.

Mar: Não, não...

A: Os treinos não são nada sensuais...

Ca: Não, Marta. Acredita.

A: As vossas caras, de sensual não têm nada!

Ca: Não, e assim, quando eu entrei no curso eu sabia que havia pessoas a minha beira que iam tipo de lingerie. Eu lembro me de chegar lá e ficar chocadíssima, pq eu ia toda vestidinha. Toda eu. E eu cheguei lá... E eu... O que é isto? Essas aí eu nunca mais as vi.

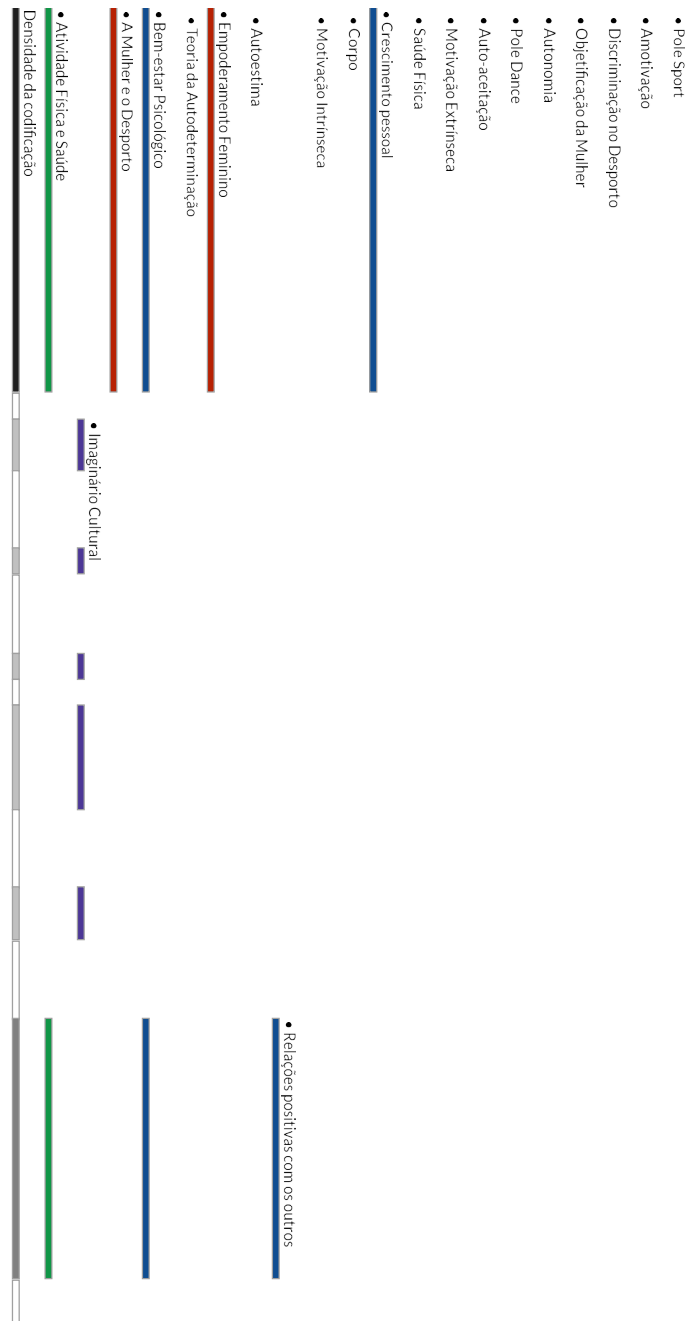
A: É verdade.

Ca: Essas pessoas que foram numa de "ah vou aqui tchá tchá" nunca mais as vi...pq... parece que isto... isto é, é um desporto, é...

In: Tem muito, não é.

Ca: Eu acho que nós todas temos em comum uma coisa. Gostamos de desafio, não aceitamos limites e acreditamos que conseguimos sempre fazer mais. Pq acho que as pessoas que não têm esse gênero de pensamento e acho que é isso que nos torna também mais unidas, é que somos todas muito parecidas nisso. E eu acho que as pessoas que não pensam assim, desistem logo. E então não fazem parte desta família e eu acho que o que nos mantém unidas, apesar de nós sermos completamente diferentes, é sermos fortes, acreditamos que conseguimos cada vez mais e e acho que é isso que nos faz manter aqui e é isso que nos faz também se dar tão bem, embora sejamos completamente diferentes todas, mas falamos todas a mesma língua.

: Exatamente



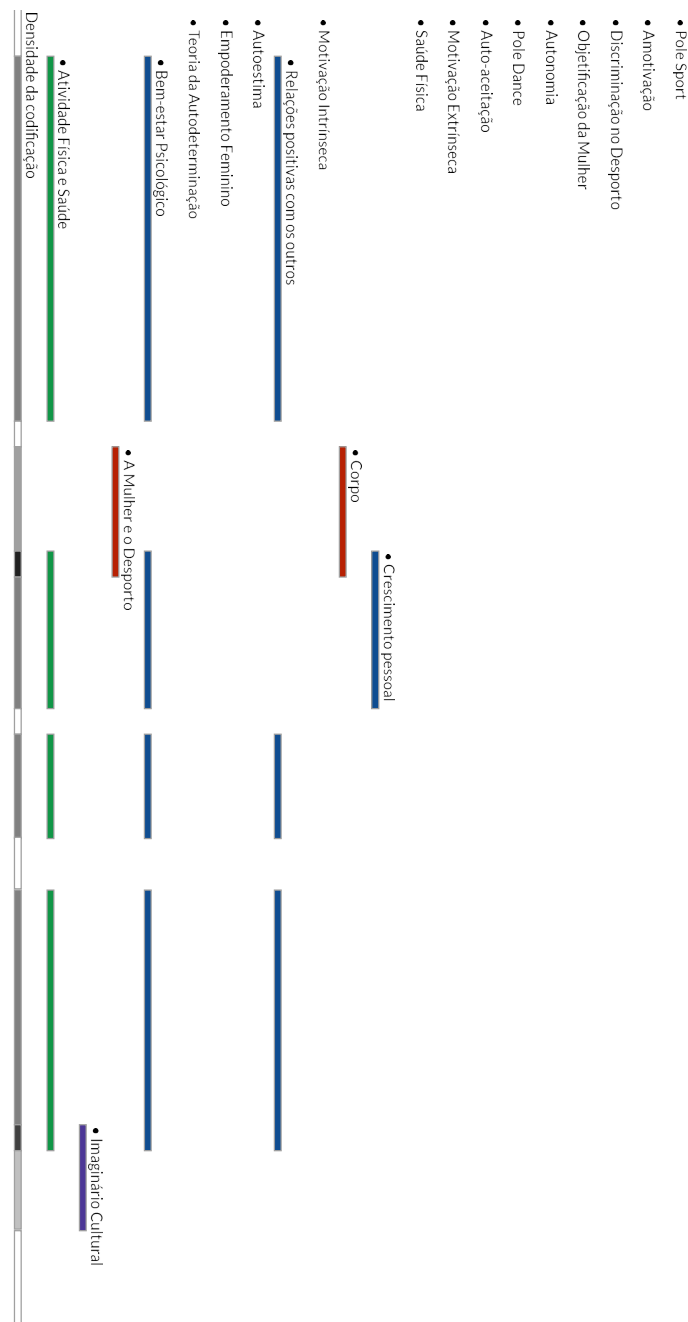
Ad: Este grupo aliás, de hoje, é é muito rico, não só temos pessoas co... que fazem parte da mesma faixa etária, mas não, temos pessoas de 20 anos, 30 anos, 40 anos... Perto de 50 anos e praticamos todas o mesmo desporto. Ah todas... muitas de nós temos profissões que não tem nada a ver com desporto. Ah mas, ah gostamos na mesma, temos a mesma paixão. E... e tendo vidas completamente diferentes, nós entendemos nos perfeitamente quando estamos a praticar este desporto juntas. E e e eu acho que esta... este desporto pra além de nos é... pronto... de ajudar nos superarmos cada vez mais, também cria ah pronto. Ajuda nos também a admirar as nossas colegas pelos objetivos que conseguiram alcançar e também vão de forças a tentar alcançar o mesmo objetivo que elas conseguiram. Portanto, é muito um desporto de generosidade, de solidariedade e de amizade... que não existe em outro desporto, eu já pratiquei futebol de salão, durante muitos anos, e e então tem nada a ver com o pole fitness ou o pole dance.

Rap: Mas isso, isso é mesmo interessante, pq assim normalmente todo desporto tem a sua... o seu biotipo. E biotipo não só físico ne, assim como os mais altos se dão bem no basquete ne, a ginástica artística é preciso ser mais baixa e troncudinha, por conta do movimentos mortais, a rítmica mais longilínea... enfim, por ai vai no desportos. Eu acho que o pole não tem uma tipologia biofísica, mas talvez tenha isso que a Carla colocou, essa tipologia mesmo é... não diria só psicológica, mas mesmo nessa questão de querer os desafios e eu acho que é mais do que isso, pq assim, no pole, os desafios as vezes são tamanhos e assim é preciso mesmo confiar numa desconhecida que acaba se tornando conhecida, pq vc ta numa posição, né Carla!

Rap: Pq vc ta numa posição completamente vulnerável, aonde quase que literalmente a sua vida depende daquela outra pessoa... Então, eu acho que que é isso, é a partir daí que surge a transformação do pole, mesmo, ne. Tanto que eu e Carla, né Carla, tamo junto!
(risos)

Ca: Eu não sei se vcs sentem isto, mas quando entro do studio, ah por exemplo, eu lembro me de não conhecer Helena, de não conhecer a Ana, de não conhecer a Inês, mas quando eu tava, tava no studio, e... não houve aquela barreira de... ai que que eu vou falar? Não, foi tudo tão... tudo tão natural. Tudo é é, mas é, eu acho que é mesmo por causa disso, por nós sabermos que tamos lá e é isso que a Raphaela disse, nós tamos lá e estamos todas a confiar umas nas outras e e e é... e falamos todas a mesma língua, mesmo a nossa base sendo diferente. E eu, eu uma coisa que sinto é que desde que fui pra lá, aprendi também a lidar com diferentes pessoas e aceitar diferentes pessoas, ah e acho que o pole é mesmo, é mesmo isso, é é... eu acho que é mesmo muito bonito e tenho pena que as pessoas não entendam isso. E por isso que eu hoje quis aqui estar e tipo alterar assim algumas coisas e já sabem esta hora já costumo tar a dormir e tou aqui ahh...

Eu: Obrigada...



Ca: Portanto ahh... Pq acho que nós temos que fazer a diferença de alguma maneira dentro do que podemos fazer de acordo com que conseguimos fazer e vcs sabem que eu também to com vcs sabem que também to com vcs nesta batalha de transformar o pole numa coisa desportiva e abracei isto a 100%, agora, pronto. Tenho as minhas cenas... Peço desculpa, mas há coisas... pronto...

Rap: Todas nós temos!

A: Vamos com calma...

Rap: Carla, todas nós temos... é... Umas numas questões, outras nas outras, mas todas nós temos...

Ca: Eu sei, família, eu sei!
(risos)

Teresa: Olha, deixe me só, deixe me só agradecer muito especificamente a cada uma de vcs, ahh mais a colega que entretanto teve que sair, penso que Bárbara, já não me recordo bem o...

Ca: Sim

A: Sim, a Bárbara...

: Bárbara e Claudinha também saiu...

: E a Maria!

Teresa: Um agradecimento muito especial à Livia, eu... ahh a Livia quando ahh...

Eu: Eu que agradeço!

Teresa: A Livia quando nos aparece com esse desafio de darmos esta identidade e dignidade ao pole dance, é, foi a primeira vez, foi a primeira vez numa faculdade do ponto de vista ???, imaginem ao nível nacional, portanto, eu acho que ela tem muito mérito por por este desafio que lançou. Espero encontrarmos a vcs quer na, na na defesa que a Livia irá fazer deste trabalho.

Helena: Livia, qualquer referência que tu precisas, tu diz me ta bem?

A: Sem dúvidas! Sem dúvidas!

He: Feministas, eu vou com elas todas atrás de mim!

A: ... os artigos científicos, pq é isso que dá credibilidade ao pole!

:Sim!

- Pole Sport
 - Amotivação
 - Discriminação no Desporto
 - Objetificação da Mulher
 - Autonomia
 - Pole Dance
 - Auto-aceitação
 - Motivação Extrínseca
 - Saúde Física
 - Crescimento pessoal
 - Corpo
 - Motivação Intrínseca
 - Relações positivas com os outros
 - Autoestima
 - Empoderamento Feminino
 - Teoria da Autodeterminação
 - Bem-estar Psicológico
 - A Mulher e o Desporto
 - Imaginário Cultural
 - Atividade Física e Saúde
- Densidade da codificação

A: E vamos conseguir transformar o pole...

He: Os científicos são contido, eu vou com as teorias feministas, ta bem, Ana. Vamos cá dividir trabalho... Que artigos científicos não é comigo!

Rap: Eu ajudo com científicos também!

Si: Lúvia, quando vc for apresentar...

Teresa: Então fica primeiro a conversa da Lúvia terminar primeiro a dissertação do mestrado, em setembro ela vai... fica também já a promessa pq em setembro ela vai já participar num congresso internacional e em que vai falar exatamente do pole dance de uma forma de empoderamento das mulheres, e portanto ela vai...

: Uau

: Arrasou

: Parabéns

: Vais representar a malta toda!

: E queremos ia a tua defesa! Nós queremos ia a tua defesa!

: Olha só, quem diz alguma coisa, só que em cima

Mar: Eu vou lá e levo uma garrafa de vodka (risos)

Si: Quando a Lúvia for apresentar a tese, vamos fazer uma demonstração ao vivo lá ein!

Inb: A Marta vai leva a vodka pra limpar o pole, foi isso que a Marta quis dizer.

: É isso, é isso! (risos)

Mar: É isso, é para limpar o pole...

Teresa: Vcs são fantásticas. Eu prometo estar lá a vossa espera, ta bem. Até pra... de vcs e agradecer pessoalmente este bocadinho. Lúvia, as suas amigas são realmente deliciosas, esta ??? vcs ficaram aqui quase duas horas, portanto vcs, eu não vos poderia dizer mais. Lúvia, não sei se queres acrescentar mais alguma coisa...

Eu: Ah, só agradecer mesmo, ne. De verdade, obrigada por vcs terem vindo. Eu prometo que quando a gente puder, pessoalmente, eu dou um abraço em cada uma pra agradecer...

- Pole Sport
 - Amotivação
 - Discriminação no Desporto
 - Objetificação da Mulher
 - Autonomia
 - Pole Dance
 - Auto-aceitação
 - Motivação Extrínseca
 - Saúde Física
 - Crescimento pessoal
 - Corpo
 - Motivação Intrínseca
 - Relações positivas com os outros
 - Autoestima
 - Empoderamento Feminino
 - Teoria da Autodeterminação
 - Bem-estar Psicológico
 - A Mulher e o Desporto
 - Imaginário Cultural
 - Atividade Física e Saúde
- Densidade da codificação

He: Obrigada também pelo teu trabalho!

Ca: Sim, obrigada nós! Nós é que temos que agradecer!

He: O teu trabalho unifica nós todas, exatamente. É benefício pra nós todas.

Rap: Sem dúvida, Livia. Sim...

A: Nós estamos aqui todas a lutar pelo pole e isto é um grande passo aqui em Portugal. Por isso obviamente que íamos estar aqui, pra te apoiar...

Rap: Pq eu não consegui isso... Eu tive mesmo de ir pra rítmica, eu não consegui colocar o pole na FADEUP, então muito bem! Tá mesmo de muito parabéns!

A: Vai dar na mesma, não faz mal!

Eu: Tomara que dê tudo certo...

Rap: Não, por isso que eu fiz questão de participar!

O pole precisa desse reconhecimento!

Inb: Olha, Livia, eu vou referir outra vez a minha mãezinha pq eu falo sempre nela... pq é dos primórdios do esef, minha mãe fez o curso de instrutores e depois fez o esef e... era da turma do professor Mario Paiva, ahhh de muitos deles, o professor Botelho andou comigo ao colo, era um dos melhores amigos dela e eu vou lhe contar isto! Ela, ela, agora, claro, já conheceu a modalidade, já me pediu pra emoldurar uma fotografia pra por na entrada de casa... E eu vou lhe dizer isto, ela vai ficar ahh... vai ficar cheia de orgulho. Só quem esteve lá, eu também tive a sorte de poder estudar lá, só quem esteve lá é que...

A: Eu também eu...

Inb: É que consegue perceber ahh que realmente isto é um feito e tais de parabéns e muitos parabéns... E olha, continua a representar...

Eu: Obrigada

A: Agora essas, sempre que precisar, Livia, sempre...

Ca: Sim!

He: se precisares de mais alguma coisa, disponhas!

Mar: E olha... Se vcs não conheciam alguma, a Inês Ribeiro é a presidente da APVD, da associação Portuguesa de Varão Desportivo! (aplausos)

A: Vamos...

• Pole Sport	
• Amotivação	
• Objetificação da Mulher	• Discriminação no Desporto
• Autonomia	
• Pole Dance	
• Auto-aceitação	
• Motivação Extrínseca	
• Saúde Física	
• Crescimento pessoal	
• Corpo	
• Motivação Intrínseca	
• Relações positivas com os outros	
• Autoestima	
• Empoderamento Feminino	
• Teoria da Autodeterminação	
• Bem-estar Psicológico	
• A Mulher e o Desporto	
• Imaginário Cultural	
• Atividade Física e Saúde	
Densidade da codificação	

Mar: Tive de dizer pq é muito modesta...

Inb: Temos todas no mesmo, no mesmo barco... Estamos todas à lutar pelo mesmo fim e é o mais importante, e é um dos princípios da associação, o principal pra mim, neste momento. É isto, é uma luta conjunta e...

Rap: Posso dizer que fiquei super feliz pq eu cheguei, cheguei cá em 2017 e se não me engano a associação foi criada em 2018, não foi isso? Pois... Quando eu vi que a associação foi criada eu falei "meu deus eu tenho que correr atrás do pole, pq agora é oficial, tem pole em Portugal." Então... então realmente parabéns aí!

Mar: ...pq eram muitas pessoas sentiam falta de ter um organismo oficial que apoiasse o pole como...

Inb: Acho que a Marta é a fundadora, Marta Stein! E se não fosse a Marta...

Mar: Eu sou a fundadora e a primeira...

Inb: E se não fosse a Marta, nós não conhecíamos... eu não conhecia ninguém. Nós não nos conhecíamos nesse momento. A Marta foi a impulsionadora...

A: É mãe!

He: Exatamente

Ca: Aliás, eu até digo mais, Marta

: Primeiro de tudo este...

: Sim é verdade...

Ca: Sim e até digo mais. A Marta consegue fazer uma coisa que eu e e e... neste tempo de isolamento por curiosidade fui sondando. Tu consegues a ... como é que é dizer isso de uma maneira que não soa estúpido. Consegues fazer preços acessíveis a toda gente, pra tornar o pole um desporto pra toda a gente. Pq, infelizmente, há muitos studios que só... só pelo valor já barra a entrada à muita gente. E tu consegues e... ahn? diz!

Rap: Não, pode continuar...

He: É consciência social...

Ca: É isso

He: Tem muita consciência social.

Ca: Eu acho que a Marta é tipo a nossa mãezinha, não é...

• Pole Sport	
• Amotivação	
• Discriminação no Desporto	
• Objetificação da Mulher	
• Autonomia	
• Auto-aceitação	• Pole Dance
• Motivação Extrínseca	
• Saúde Física	
• Crescimento pessoal	
• Corpo	
• Motivação Intrínseca	
• Relações positivas com os outros	
• Autoestima	
• Empoderamento Feminino	
• Teoria da Autodeterminação	
• Bem-estar Psicológico	
• A Mulher e o Desporto	
• Imaginário Cultural	
• Atividade Física e Saúde	
Densidade da codificação	

A: Ela abriu portas a muita gente, não é.

Rap: E eu ia...

Ca: Sim!

Rap: E eu ia dizer mais, pq assim... quem é treinador ta a tentar dar treino pelo zoom... e eu confesso que, ok, eu to desaparecida, mas pronto, são questões de saúde, em breve eu volto. Mas é... essa questão de ter sempre muitas pessoas nas aulas, pq por exemplo, a maioria dos treinadores tão a sofrer mesmo imenso e eu sou uma dessas pessoas, em conseguir manter os alunos ali mesmo motivados. E no studio vc entra numa aula, tem 70 pessoas todos os dias! É tipo assim, raro quando tem 20 ne... É sempre assim, lotado então realmente até essa motivação de manter o pessoal ativo nessas circunstancias também é outro feito. Não só os preços...

Mar: O objetivo é manter mesmo a motivação e manter as pessoas activas, não é...

He: O contacto e tudo... E este contacto entre nós também tem que ser muito valorizado, pq se não foste essa união e este... esta forma de nos contactar... eu sinceramente, em casa não teria qualquer motivação para o fazer... mas assim eu sei, eu vou fazer aquela aula e vou estar em contacto com as pessoas, não é. Que me dizem muito! Pessoas com quem eu me identifico e que me motivam! Então as vezes, tipo as vezes vou e não me apetece fazer a aula, mas eu vou pq eu sei que vou ficar bem disposta, vou estar em contacto com essas pessoas maravilhosas...

Ca: É isso, é isso...

In: Só um última... Muitas vezes eu to cansada e as vezes ligo ao meu marido a dizes "ah hoje não vou ao treino..." e ele diz me logo "não, vai, vai, vai... mesmo que eu chegues as 10 da noite ficas muito mais bem disposta." pq...

A: Sem dúvida!

In: Vais te fazer bem... fico muita mais bem disposta a casa se for ao treino do que se não for direto pra casa...

A: Igual, igual...

Teresa: Realmente vcs são...

Si: Meninas eu vou precisar sair, ta

: Tchau!

: Bjinho



: Obrigada!

: Tchau, Simone

Teresa: Bom descanso pra cada uma de vcs

Si: Se precisar de alguma coisa me avisa, Livia! Tchau

Eu: Brigada, Simone! bjo

: Até amanhã!

: Tchau à vcs todas!

Mar: Tava mesmo tão bom falar com todas vcs... e...

Ca: Tá ótimo! Olha, mas eu acho que vou memo ter que abandonar, pq realmente já está fora da horinha... ta bem

: vai dormir

Ca: o Livia...

Teresa: ... e beijo pra toda a gente, pode ser? Se não quiserem fazer mais perguntas eu fecho a reunião pra todas.

Ca: Ah Livia, deixa me só dizer uma coisa... eu ainda não te enviei o consentimento, esqueci me completamente... posso enviar amanhã?

Eu: A não tem problema... pode, pode...

Ca: Esqueci me mesmo... Mas faz o que quiseres com o que eu disse! (risos)

Rap: Eu também ainda não enviei, mas vai dar tudo certo, também vou enviar!

Mar: aquilo já está gravado, já não podes retirar...

Rap: Já ta autorizado!

A: Super autorizado!

He: No momento que autorizas a gravação, tu autorizas a publicação... eu acho... não é assim?

Ca: Não, tens que ter mesmo um documento escrito...

: Tem , tem, tem...

- Pole Sport
 - Amotivação
 - Discriminação no Desporto
 - Objetificação da Mulher
 - Autonomia
 - Pole Dance
 - Auto-aceitação
 - Motivação Extrínseca
 - Saúde Física
 - Crescimento pessoal
 - Corpo
 - Motivação Intrínseca
 - Relações positivas com os outros
 - Autoestima
 - Empoderamento Feminino
 - Teoria da Autodeterminação
 - Bem-estar Psicológico
 - A Mulher e o Desporto
 - Imaginário Cultural
 - Atividade Física e Saúde
- Densidade da codificação

He: Mas assim, quando se fazem reportagens o facto da pessoa aparecer de... voluntariamente, voltada pra câmara a responder a questões....

: É diferente...

Teresa: Nós temos um comitê de ética...

Rap: Tem um comitê de ética

Teresa:... Consentimento informado. Portanto se vcs não se importarem enquanto...

: claro

: claro

He: Claro, com certeza

Rap: Eu vou mandar... É só pq eu não consegui ainda hoje mesmo...

Eu: Dá tempo...

Rap: Eu cheguei, eu cheguei mesmo assim quase que direto pra reunião, então... só por isso

He: Não, nós vamos te enviar, com certeza...

Eu: Eu lembro vcs, pode deixar...

Ca: beijinhos gente, vou me embora, ta bem

: beijinhos

: Tchau, tchau...

Eu: Beijinhos! Muito obrigada!!

Ca: Obrigada, eu

Inb: Beijinhos, obrigada! Obrigada, Lívia!

- Pole Sport
 - Amotivação
 - Discriminação no Desporto
 - Objetificação da Mulher
 - Autonomia
 - Pole Dance
 - Auto-aceitação
 - Motivação Extrínseca
 - Saúde Física
 - Crescimento pessoal
 - Corpo
 - Motivação Intrínseca
 - Relações positivas com os outros
 - Autoestima
 - Empoderamento Feminino
 - Teoria da Autodeterminação
 - Bem-estar Psicológico
 - A Mulher e o Desporto
 - Imaginário Cultural
 - Atividade Física e Saúde
- Densidade da codificação