

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC**

**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO**

**JADNA MARTINHAGO FERNANDES**

**MOTIVO NA ADERÊNCIA DE MULHERES A PRÁTICA REGULAR DE AULAS DE  
POLE DANCE NA CIDADE DE CRICIÚMA-SC.**

**CRICIÚMA, NOVEMBRO DE 2012**

**JADNA MARTINHAGO FERNANDES**

**MOTIVOS NA ADERÊNCIA DE MULHERES A PRÁTICA REGULAR DE AULAS  
DE POLE DANCE NA CIDADE DE CRICIÚMA-SC.**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado para obtenção do grau Bacharel no Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC.

Orientador: Prof. Me. Eduardo Batista von Borowski

**CRICIUMA, NOVEMBRO DE 2012**

**JADNA MARTINHAGO FERNANDES**

**MOTIVOS NA ADERÊNCIA DE MULHERES A PRÁTICA REGULAR DE AULAS  
DE POLE DANCE NA CIDADE DE CRICIUMA-SC.**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção do Grau de Bacharel, no Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, com Linha de Pesquisa em atividades esportivas e de academia.

Criciúma, 27 de novembro de 2012.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Me. Eduardo Batista von Borowski - UNESC - Orientador

---

Prof. Valter Savi - Especialista - UNESC

---

Prof. Francine Costa de Bom - Especialista - UNISUL

**Dedico esse trabalho a minha família que sempre estão presentes em todos os momentos da minha vida.**

**“Quanto mais brilhante você for, mais você terá o que aprender.”**

**Don Herold**

## RESUMO

Nos dias de hoje a busca da prática regular de exercício físico tem sido bastante procurada pela população devido aos seus benefícios, dos quais são: o controle do peso corporal, resistência física, força muscular, estética e redução de isolamento social. Porém nem todas as pessoas tomam gosto pela prática, fazendo-as buscar algo novo dentro do exercício físico, algo que desperte a vontade e gosto pela prática de algum tipo de exercício, fazendo procurar outras modalidades. Neste estudo que tem como tema: Motivos na aderência de mulheres na prática regular de aulas de Pole Dance na cidade de Criciúma-SC. Tendo como problema: quais os motivos fazem com que as mulheres busquem a prática regular de aulas de pole dance na cidade de Criciúma-SC? Dado exposto me levou a construir o seguinte objetivo geral: Identificar os motivos da procura e permanência de mulheres a aulas de Pole Dance. Para dar conta do objetivo geral, foram construídos os seguintes objetivos específicos: descrever o perfil de mulheres praticantes de Pole Dance; Investigar motivos que levam as mulheres a procurar aulas de Pole Dance; Identificar os motivos que as fazem permanecerem na prática do Pole Dance. A revisão de literatura irá abordar: aderência à prática de exercício físico; exercício físico e a mulher; Pole Dance; motivação, e mídia e o exercício físico. O estudo contou com 6 mulheres com idades entre 20 e 41 anos, como instrumento de coleta de dados foi aplicado uma entrevista semi-estruturada, caracterizando-se pesquisa descritiva de campo, sendo de abordagem qualitativa. Na análise de dados obtivemos o perfil dessas mulheres praticantes, todas ativas há algum tempo trazendo um histórico de praticas nas modalidades (natação, corrida, musculação). Os motivos que levaram essas mulheres a procurarem as aulas de Pole Dance: “dança sensual”, “indicação” e “curiosidade”. Os motivos de permanência foram, “gosto pela prática”, “resultado/mudança no corpo”, “ganho de força”, “motivação da professora”, “exercício diferenciado” e “desafio”. Podemos concluir a partir das respostas que as entrevistadas buscavam dentro do Pole Dance uma aula diferenciada e de fácil execução, porém ao freqüentar as aulas perceberam que essa prática teria de ser levada um pouco mais a sério para alcançar seus objetivos desejados fazendo-as assim continuarem nas aulas regularmente, obtendo os resultados desejados traçando novas metas e objetivos.

**Palavras-chave:** Pole Dance, Perfil de praticantes de exercício físico, Motivos de prática de exercício físico.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 ADERÊNCIA À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2 EXERCÍCIO FÍSICO E A MULHER .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.2 Ciclo Menstrual.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2.3 Menopausa.....</b>	<b>15</b>
<b>2.3 POLE DANCE.....</b>	<b>17</b>
<b>2.4 MOTIVAÇÃO .....</b>	<b>19</b>
<b>2.5 MÍDIA E O EXERCÍCIO FÍSICO .....</b>	<b>22</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>24</b>
<b>3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA .....</b>	<b>24</b>
<b>3.2 COLABORADORES DA PESQUISA .....</b>	<b>25</b>
<b>3.2.1 Critérios de Inclusão .....</b>	<b>25</b>
<b>3.3 INSTRUMENTO DE COLETAS DE DADOS .....</b>	<b>25</b>
<b>3.3.1 Validação do Instrumento.....</b>	<b>26</b>
<b>3.4 TRATAMENTOS DOS DADOS .....</b>	<b>26</b>
<b>4 ANÁLISE DE DADOS.....</b>	<b>27</b>
<b>4.1 PERFIL DE MULHERES PRATICANTES DE POLE DANCE.....</b>	<b>27</b>
<b>4.2 MOTIVOS QUE LEVAM AS MULHERES A PROCURAR AULAS DE POLE DANCE .....</b>	<b>27</b>
<b>4.3 OS MOTIVOS PARA A PERMANÊNCIA NA PRÁTICA. ....</b>	<b>32</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>37</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>39</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>41</b>
<b>APÊNDICE – 1.....</b>	<b>42</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje a prática regular de exercício físico tem sido bastante procurada pela população devido aos seus benefícios, dos quais são: o controle do peso corporal, resistência física, força muscular, estética e redução de isolamento social. Mas nem todas as pessoas tomam gosto pela prática, fazendo-as buscar algo novo dentro do exercício físico, algo que desperte a vontade e gosto pela prática de algum tipo de exercício. O grande desafio do profissional de educação física e do próprio aluno é conseguir manter constante essa prática no cotidiano.

Segundo Saba (2001, p.64):

O indivíduo em fase de preparação deve ser disciplinado, planejado em que ponto de seu cotidiano a mudança comportamental deve ser inserida. Deve estar seriamente engajado na alteração de sua rotina, sabendo que em pouco tempo estará participando de um programa de exercícios físicos, em busca de resultados concretos.

O autor afirma que o indivíduo a partir do momento que está começando um programa de exercícios físicos regular, ele tem que estar totalmente ciente de que ele deverá ter disponibilidade para a prática e conseqüentemente sua rotina irá modificar.

O início da prática do exercício físico acaba influenciando no estilo e qualidade de vida do indivíduo, pois quando o mesmo inicia e percebe os benefícios do exercício físico, vai se disciplinando e se determinando até chegar ao seu objetivo, e ainda mesmo chegando ao seu objetivo, ele não desiste e nem quer sair daquela rotina, por causa dos benefícios obtidos.

Os primeiros benefícios que o indivíduo obtém são: prazer que o exercício traz, seguido da sensação de satisfação causada pelo bem estar físico, psicológico e também a aparência pessoal (SABA, 2001).

O Pole Dance é uma prática antiga, mas que está em processo de expansão, principalmente no Brasil. Usando uma barra na vertical onde o indivíduo faz alguns movimentos, utilizando a força do corpo inteiro em todos os movimentos realizados.

Um das grandes dificuldades para construir o referencial teórico foi pelo fato de não existir produção sobre o Pole Dance e nem sobre a motivação para a prática do mesmo. O que justifica e me levou a buscar e estudar sobre esse assunto.

O presente estudo fará uma breve revisão de literatura com assuntos abordados relacionados sobre o **tema: Motivos de aderência de mulheres na prática regular de aulas de Pole Dance na cidade de Criciúma-SC.** Tendo como problema de pesquisa: **Quais os motivos fazem com que as mulheres busquem a prática regular de aulas de pole dance na cidade de Criciúma-SC?** Para responder tal problema, temos o seguinte objetivo geral: **Identificar os motivos pela procura e permanência de mulheres a aulas de Pole Dance.** E os seguintes objetivos específicos: **descrever o perfil de mulheres praticantes de Pole Dance; Investigar motivos que levam as mulheres a procurar aulas de Pole Dance; Identificar os motivos que as fazem permanecerem na prática.**

Neste trabalho de conclusão de curso esta organizado da seguinte forma, referencial teórico os seguintes assuntos: “aderência a prática de exercício físico” que fala sobre aderência das pessoas em academias e em programas de exercício físico, “exercício físico e a mulher” que comenta sobre as influências e alterações que a mulher possui em relação ao exercício físico, “Pole Dance” que aborda sobre sua história e fala um pouco sobre o esporte, “motivação” que relata sobre a motivação das pessoas que buscam os programas de exercício físico, e “mídia e o exercício físico” que comenta sobre a influência da mídia na busca dos indivíduos a prática regular de exercícios físicos. O estudo caracteriza-se pesquisa de campo, sendo de abordagem qualitativa, e análise descritiva. Foi aplicado uma entrevista para atingir os objetivos específicos. Depois foi analisado os dados da pesquisa para conclusão atingindo assim o objetivo da pesquisa.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

Segundo Gressler (1983), é importante que o investigador fundamente teorias existentes, para que seja bem sucedida. A revisão propicia sugestões sobre métodos apropriados para coletar e analisar dados. Uma base teórica contribui para a competência profissional e para conhecimentos gerais do investigador, clarificando e definindo sobre a área investigada.

Visando atingir os objetivos propostos neste estudo, apresenta-se a base teórica que fundamentará a pesquisa. Destacam-se conceitos sobre aderência a prática de exercício físico, o exercício físico e a mulher, Pole Dance, motivação e mídia e o exercício físico.

### **2.1 ADERÊNCIA À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO**

Nos dias de hoje há um tendência muito grande de sedentarismo entre as pessoas devido a falta de exercício físico regular. Causado pela decorrência de confortos que a vida moderna proporciona as tecnologias entre outras, há uma grande preocupação em relação ao estado de saúde e bem estar das pessoas e também a conscientização da prática de exercício físico regular. Por essa diversidade de fatores levam as pessoas a procurarem diferentes modalidades dentro e fora das academias.

Segundo Santos e Knijnik (2006), a atividade física vem sendo enfatizada como uma solução para o risco ou controle de muitas doenças que atingem em todas as idades. Mesmo sabendo dos benefícios que o exercício físico trás a saúde, as pessoas ainda tem dificuldades em se manter em dia com a prática, assim as mesmas abandonam em pouco tempo, sem ao menos experimentar os reais benefícios da prática contínua dos exercícios.

Segundo Santos e Knijnik (2006, p. 24),

A crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento, resultam num aumento pela procura de atividade física, mas não garantem a real adesão continuada à mesma. Ou seja, as pessoas iniciam a prática estimuladas por motivos vários, mas seguidamente não conseguem incorporá-la efetivamente no seu cotidiano, deixando-a de lado seguidas vezes.

Os autores relatam que mesmo com toda a propaganda, passando em várias formas de meio de comunicação e ainda outros meios de motivação, as pessoas até começam a freqüentar um programa de exercício físico, mas o grande desafio de uma forma geral é manter-se regularmente na prática, aderindo fielmente a ela, fazendo com que ela experimente todos os benefícios desse programa.

A pessoa que consegue aderir a um projeto de vida mais saudável, ou seja, mudando seus comportamentos alimentares ou no próprio dia a dia, tem mais facilidade de aderir a prática regular de exercício, pois tem concretos os benefícios, a melhoria geral das condições corporal e a satisfação psicológica decorrente do bom condicionamento físico (SABA, 2001).

Segundo Saba (2001), há também aquelas pessoas que nem cogitam em fazer qualquer tipo de exercício físico regular. Ele os classifica como pré-contemplativos, deixando em segundo plano o desenvolvimento de sua aptidão física e a manutenção da saúde. Nesse caso deve-se preocupar-se com o desejo de ter uma condição diferente, com consciência de que progredira para um estágio mais avançado, nos dois sentidos, psicológico e físico. A boa intenção é o primeiro passo para os pré-contemplativos. Seguindo a fase de preparação, onde são inseridos no dia a dia do indivíduo pequenos traços positivos de mudança, direcionando para a prática de exercício. Ele deve ser disciplinado, deve estar concreta a ideia de alterar sua rotina. Com empenho suficiente, a pessoa atinge a fase da ação, que é quando começa a prática regular de exercício físico, por essa fase o indivíduo não conhece ainda os benefícios da prática trazendo incerteza sobre eles, assim deve-se estimular e motivar o indivíduo para que possa ficar tempo suficiente para identificar e sentir tais benefícios que a prática proporciona. A primeira influência benéfica é o prazer que se obtém pela prática.

Saba (2001) apresenta três fatores que proporcionam a aderência: fatores pessoais, ambientais e características do exercício físico. Os fatores pessoais englobam, o histórico pessoal, a ocupação, se é ou não fumante, obesidade, doenças coronarianas, conhecimento dos benefícios, nível educacional, idade dos praticantes, grau de apreciação, auto motivação e auto eficácia. Um dos principais fatores entre esses levantados pela literatura especializada, diz que é o histórico pessoal relacionado a prática de atividades físicas. Relatando que há grande relevância na interpretação do determinante passado também no prognóstico de atividades futuras. Os fatores ambientais abrangem o apoio do companheiro,

facilidade de acesso ao local, reforço social e percepção. O apoio do companheiro tem sido muito relevante segundo o autor estudos concordam que pessoas cujo o parceiro apresenta uma atitude bastante positiva diante a atividade física e oferece apoio para sua prática, tendem a manter por mais tempo aos programas de exercício físico. Por ultimo mas não menos importante, o autor relata sobre características dos exercícios físicos que tem como fator a percepção da intensidade e as características do corpo técnico. Ele ressalta a importância desse aspecto pois acha importante para o estabelecimento de objetivos, e também para a determinação das características da atividade.

Segundo Saba (2003), as pessoas tem muitos incentivos para iniciar a prática de exercícios, os meios de comunicação é um deles, a televisão hoje em dia passa corpos esculpturais, as revistas mensais vem relatando por meio de artigos ou matérias sobre os benefícios da prática regular e prevenções de doenças entre outros meios, havendo também as pessoas que aderem a prática devido a orientação médica por alguma doença ou fator de risco a saúde. Se a pessoa decidiu se matricular numa academia ou clube já é um ótimo começo, mas não garante a continuidade da mesma à pratica regular, sendo assim a rotatividade nas academias e clubes muito alta.

Os benefícios da pratica regular de exercícios são muitos, sendo o grande desafio, fazer com que essa prática seja constante na vida do indivíduo que iniciou a prática. Saba (2003) divide o processo em cinco fases: a fase da pré-contemplação, a contemplação, a preparação, a ação e a manutenção. O individuo pré-contemplativo nem cogita fazer exercício físico, sem intenção alguma de começar a praticar alguma modalidade. A fase contemplativa é quando a pessoa começa a mudar alguns hábitos alimentares ou comportamentais gradualmente, sendo fatores determinantes e fundamentais para a aderência a prática de exercício físico. Na fase da preparação o individuo começa a inserir no seu dia a dia pequenos comportamentos direcionando a aderência a pratica, como por exemplo, caminhar até um mercado ou estabelecimento que iria de carro ou ônibus, esse é uma das mudanças comportamentais que são positivas à levar a pessoa a aderir a pratica regular de exercícios. Passando pelas fases anteriores o individuo chega a fase de ação, levando o mesmo a pratica regular de exercício físico, a procurar e aderir realmente a pratica, tendo consciência de todos os benefícios causados, restando ainda incertezas quanto aos resultados e objetivos, sendo fundamental a motivação

continua para que o novo praticante não desista e passe para a fase de manutenção.

Essas fases que o autor impõe tem efeito gradual na vida dos indivíduos sedentários, cheios de progressos e retrocessos, até que o indivíduo adere fielmente a pratica e conheça os benefícios causado pela mesma refletindo na vida e no dia a dia e principalmente na saúde das pessoas.

No mesmo estudo são citadas mais duas pesquisas realizados por Tahara (2003) e outro por Rosa et al. (2008), intitulado a aderência das pessoas a pratica regular de exercício físico onde os resultados foram semelhantes, a motivação foi relacionada a estética e saúde. Ao analisar sobre a permanência das pessoas no programa de exercício físico, foi percebido que os motivos maiores foram: aumentar o bem estar corporal, melhor postura, manter-se em forma e sensação de bem estar proporcionada pelo exercício. Em outro estudo sobre o mesmo tema contando com 140 indivíduos (78 homens e 62 mulheres), foi percebido o motivo de permanência, aumentar o bem estar social, manter-se em forma, sensação de bem estar proporcionado pelo exercício e melhora na postura.

Em ambos os estudos citados acima foram percebidos que a permanência dos praticantes de musculação possuem uma tendência por um período superior a 6 meses, por motivos relacionados ao prazer de estarem realizando algum tipo de exercício físico (SHARKEY, 1998; SABA , 2001apud BRAGA e DALKE 2009).

Nunomura et. al (1997) citado por Braga e Dalke (2009), descreve que a adesão a pratica de exercício físico esta ligado ao bem estar e prazer, do que aos benefícios que o exercício causa.

Uma prescrição de exercícios bem elaborada aliada a uma certa motivação pessoal tem uma influência significativa na adesão à prática de exercícios regulares nas academias. A prescrição de exercícios é definida como um meio ou processo elaborado de modo sistemático e individualizado tendo como base os princípios científicos que norteiam o treinamento esportivo. Pode, ainda, ser realizada em duas situações: atender a pessoas em situações normais ou especiais.

Murray (1973) coloca que a motivação pode ser influenciada através de objetivos, ou seja, estipular metas para o individuo.

Balbinotti e Capozzoli (2008) colocam dois tipos de motivação que influenciam a aderência das pessoas no exercício físico sendo eles internos ou externos. Quando o individuo esta internamente motivado o mesmo adere facilmente

a um programa de exercício físico, pelo prazer de explorá-lo, conhecê-lo e aprofundá-lo. Comportamentos internos estão associados a fatores com bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (BALBINOTTI, CAPOZZOLI 2008 apud RYAN & DECI, 2000).

A motivação interna ocorre quando a pessoa busca executar alguma atividade por curiosidade, fazendo ao mesmo tempo aprendendo a tal atividade fazendo passar pela experiência estimulando assim a permanência do mesmo (BALBINOTTI, CAPOZZOLI 2008 apud BRIÈRE, VALLERAND, BLAIS & PELLETIER, 1995).

Já a motivação externa ocorre quando um exercício é realizado com outro objetivo que não seja de “tanto” interesse da pessoa, ou seja, quando o sujeito não tem escolha pois o exercício é de grande importância que a faz obrigada a realizar, como por exemplo, por prescrição médica pelo fato de algum estado de saúde (BALBINOTTI, CAPOZZOLI 2008).

A motivação externa tem grande autonomia mas pode surgir um grande estímulo para o indivíduo que inicia um programa de exercício pois ele sente e conhece os benefícios e melhoras na sua saúde e qualidade de vida, já os motivos internos são autodetermináveis sendo de boa vontade do indivíduo facilitando a permanência do mesmo no exercício regular (BALBINOTTI, CAPOZZOLI 2008).

Um aspecto que Simões (2003) discute e diz respeito entre os sexos na aderência aos programas de exercícios. Alguns autores concordam, quando se fala em atividade vigorosa, comprovam que a participação das mulheres é menor em relação aos homens. Homens e mulheres também se diferenciam entre fatores sociais envolvidos no exercício. De acordo com Canadá Fitness Survey (WANKELE, 1993), enquanto 14% das mulheres preferem praticar exercícios em grupo, somente 8% dos homens preferem a mesma prática em grupo.

## **2.2 EXERCÍCIO FÍSICO E A MULHER**

Segundo Saba (2003), já se foi o tempo em que esporte era coisa só para homens, foi derrubado à crença de que as mulheres eram menos capazes para modalidades que não sejam de expressão como dança e ginástica rítmica, surgindo assim grandes atletas femininas nas lutas, nos jogos com bola etc. Sendo assim, como os homens, as mulheres também procuram aderir à prática de exercícios

físicos regular, muitas vezes pelos mesmos motivos dos homens. Segundo a pesquisa feita por Nunomura (1998), as mulheres procuram a aderir a pratica de exercícios por motivos de saúde e manter a forma estética já os homens o condicionamento físico e convívio social.

As mulheres possuem fatores hormonais entre outros que determinam sua adesão ou não a pratica de exercícios regulares. Sendo eles:

### **2.2.2 Ciclo Menstrual**

Segundo Nieman (1999), estudos sobre a influência da fase menstrual da mulher ao exercício físico relatam que ocorrem alterações de algumas funções orgânicas durante o ciclo menstrual, mas os pesquisadores foram incapazes de associar o período menstrual com os problemas no desempenho esportivo. Eles apontam que os recordes mundiais foram atingidos durante todas as fases do ciclo, a atleta quando esta focada em uma grande corrida e apresenta sintomas pré-menstruais ou menstruação a adrenalina da sua excitação para a prova supera e elimina qualquer sensação ruim ou negativa.

Saba (2003) relata que alguns pesquisadores acreditam que a menstruação seja um fator dependente da gordura corporal, vindo a falhar quando diminui de 12%. Pesquisas relatam que a combinação deste fator com a quantidade e a intensidade do treinamento físico que determinam a iniciação, continuidade ou a cessação da menstruação, já que no exercício altera a concentração de vários hormônios. A composição corporal abaixo de 12% é comum em algumas modalidades, como no balé, corrida e patinação. Essa interrupção da menstruação é chamada de amenorréia e não é saudável para a mulher. Uma amenorréia prolongada pode provocar, a queda do estrogênio, com conseqüências da densidade óssea, ficando mais vulnerável a uma osteoporose precoce. Para reverter essa situação basta reduzir o treinamento e aumentar a gordura corporal.

Os médicos acreditam que não há nada que impeça as mulheres de treinar ou competir durante a menstruação. Uma das maiores preocupações das mulheres é a dismenorréia, que é a contração da musculatura lisa uterina, fazendo com que diminua o fluxo sanguíneo e causar dor, essa contração pode ocorrer em mulheres atletas e não- atletas (SIMÕES, 2003).

Pesquisadores da Duke University realizaram uma pesquisa onde submetem mulheres a 3 meses de exercícios físicos e concluíram que os exercícios aeróbicos diminuem os sintomas pré-menstruais principalmente a depressão. (NIEMAN, 1999).

### **2.2.3 Menopausa**

A menopausa pode-se definir como o fim da vida menstrual da mulher, ocorre em média aos 52 anos. Sintomas e problemas são comuns durante essa fase na vida da mulher, devido a alterações hormonais, ao envelhecimento e aos maus hábitos de vida. A reposição dos hormônios alivia os calores, auxilia na prevenção da perda de massa óssea, reduz o risco cardiovascular e melhora o humor e a qualidade do sono (NIEMAN, 1999).

O exercício é ajudante valioso para o tratamento de reposição hormonal para a mulher durante a fase da menopausa. O exercício pode auxiliar na prevenção da perda de massa óssea, no combate a perda de força muscular, reduz o risco cardiovascular, melhora o humor e a qualidade do sono diário e auxilia na prevenção ou controle de ganho de peso (NIEMAN, 1999).

A biologia da mulher é bastante diferente do homem em muitos aspectos relacionado a aptidão física, torna quase que indiscutível a competição de igual pra igual entre os dois sexos, mesmo atletas. Não sendo algum impedimento genético, mas a mulheres possuem limites diferenciados em relação ao homem e características específicas que levam para um desempenho diferenciado. Em algumas modalidades esses aspectos que os diferenciam não permite que uma mulher mesmo sendo bem treinada alcance o mesmo desempenho de um homem de alto nível na mesma modalidade. Em outros casos, a mulher é avantajada pelo seu biótipo, sendo qual for o resultado dessas diferenças é interessante que todas as mulheres conheçam seu corpo e saibam tirar dele o melhor (SABA, 2003).

Segundo Saba (2003), segue algumas das diferenças biológicas entre homens e mulheres: as mulheres têm 10% a mais de tecido adiposo, assim perdendo menos calor; elas possuem menos massa muscular e por isso são mais fracas, dependendo do grupo muscular as mulheres alcançam 54% e 80% da força dos homens, o pole dance contribui para o ganho dessa força de membros

superiores talvez não igualando aos homens mas aumentando significativamente sua força. A testosterona é um hormônio anabólico sobre as proteínas, mais presente no homem durante a puberdade; mulheres são mais flexíveis que os homens, pois possuem tecidos menos densos e ligamentos e músculos mais elásticos, isso ajuda na prática do pole dance em questão dos movimentos das acrobacias e giros.

Saba (2003), diz que a mulher recebe muitos benefícios, mesmo assim as mulheres são mais sedentárias que os homens. O exercício físico tem comprovado sua eficiência em vários aspectos para a saúde da mulher, desde a estética até a prevenção de doenças cancerígenas, ginecológicas e depressão.

Dentre tantos benefícios que o exercício físico regular trás para as mulheres, é preciso dar ênfase na manutenção da massa muscular e a redução do risco do aparecimento da osteoporose, um mal que atinge a maioria das pessoas do sexo feminino mesmo após a menopausa. A depressão também pode ser tratada ou curada com a prática de exercícios. Estudos realizados na Universidade da Carolina do Sul destacaram a influencia benéfica do exercícios em relação ao aparecimento de vários tipos de câncer, o exercício protege contra o excesso de estrogênio, que contribui para a formação de tumores (SIMÕES, 2003).

O maior motivo pela qual as mulheres procuram um programa de exercício físico, é com preocupação excessiva com a perda de peso. O acúmulo de gordura é indesejável por várias razões, uma delas pelo fator da saúde, o risco que pode trazer e desencadear alguns tipos de doenças para a mulher, como por exemplo, hipertensão, obesidade, diabetes entre outros (SIMÕES, 2003).

Com esse capítulo podemos observar que a mulher deve ser cuidadosa em questão da sua saúde, pois como vimos os fatores determinantes não as ajudam muito, deixando-as mais vulneráveis a riscos da saúde, bem-estar e qualidade de vida do que os homens. Apesar da preocupação com a estética por parte das mulheres, o profissional de educação física deve levar em consideração principalmente a saúde e qualidade de vida das mulheres, assim sentindo os reais benefícios dos exercícios físicos regulares fazendo aderir fielmente a um programa (SIMÕES, 2003).

Na busca para relacionar o Pole Dance e a saúde, não foi encontrado nenhuma literatura ou artigo relacionando.

## 2.3 POLE DANCE

Segundo Parizzi (2012) o pole dance significa dança da barra ou dança do mastro, possui várias vertentes sobre sua origem, algumas dizem que se originou nos circos na Inglaterra nos anos de 1980, outros dizem que já era praticado a muitos anos atrás pelos habitantes da Índia. O pole dance vem da pratica Mallakhamb que significa “homem de força”, que nada mais é do que uma yoga praticada na barra ou cordas na vertical praticado muito na Índia, existindo assim desde o século XII. Apesar de não haver basicamente nenhum estudo ou literatura sobre a pratica do pole dance, o único livro existente é sobre arbitragem que diz respeito a campeonatos da pratica.

O pole dance usa como instrumento uma barra de ferro ou aço na vertical, onde a pessoa executa vários movimentos. Há mais de quatrocentos movimentos sendo eles giros ou acrobacias. A prática dessa atividade física esta em expansão no mundo todo, por ser considerado e reconhecido hoje como um tipo ou modalidade de exercício físico, assim aos poucos as pessoas vão conhecendo e aderindo a essa pratica. Ele se distingue em duas características, o pole dance sensual e o fitness, o sensual visa o erotismo, o que é bastante visto em casas noturnas de strip e em filmes, onde mostra o lado sensual da mulher, devido a dança que ela executa, já o fitness visa somente o lado acrobático do pole dance, onde se é bastante enfatizada a técnica de execução, sendo considerado hoje um esporte (WILKE, 2012).

Esta forma de exercício aumenta a força superior do corpo utilizando o próprio peso como resistência, melhora a postura, trabalha a flexibilidade, a coordenação motora e também tonifica o corpo como um todo, trabalhando de forma mais intensa membros superiores (bíceps, tríceps, costas, peitoral e ombro) e membros inferiores, coxas e pernas (PARIZZI, 2012).

Segundo Wilke (2012), o pole dance possui seus movimentos e também suas nomenclaturas, contendo algumas diferenças de nome dependendo do lugar, país ou cidade em que existe. Possuindo por volta de quatrocentos movimentos e combinações, há níveis diferentes, propostos pela Confederação Brasileira de Pole Dance (FBPole), sendo eles o básico, o intermediário, o avançado e o máster, onde já se pode dizer profissional.

O básico é onde se adquire a força, flexibilidade e habilidades motoras, criando a base para os outros níveis. Aprendendo as posições das mãos, tronco e membros, é onde se adquire base para o resto dos outros níveis, ou seja preparando o corpo para acrobacias e giros mais avançados (WILKE, 2012).

No intermediário, é onde se inicia inversões (acrobacias), e as mudanças do corpo são mais significativas. Inicia-se inversões, onde a técnica é fundamental consiste na aderência e resistência com a pele que entra em contato maior com a barra, sendo uma nova adaptação do corpo com a barra, se a aluna for bem preparada no nível básico ela chegará no intermediário com muita força e ótima definição e realização dos movimentos possuindo um resultado mais satisfatório (WILKE, 2012).

No nível avançado começam os movimentos conjugados, combinações de acrobacias onde a performance é bastante notada. Exigindo assim mais força abdominal e da parte superior do tronco. A aluna tem que ter um bom preparo para esse nível, pois exige muita força e técnica, as acrobacias são mais complexas (WILKE, 2012).

E o master exige mais força que todos os níveis, muito resistência, flexibilidade e muita técnica para a execução dos movimentos, onde requer muita prática e treino. Após a conclusão dos outros níveis, as acrobacias são mais complexas que dos outros níveis do pole dance, exigindo assim bastante preparo e técnica da aluna, pois exige muito da musculatura (WILKE, 2012).

Fundada em dezembro de 2009 a Federação Brasileira de Pole Dance (FBPole), é uma sólida base administrativa que conta com profissionais qualificados, tendo a disposição total infra-estrutura para favorecer novas diretrizes em prol do crescimento do pole dance. A federação vem transformando e capacitando novas atletas e pessoas interessadas na modalidade. Reconhecida mundialmente a Federação Brasileira de Pole Dance, é pioneira em criação de livros de regras, código de arbitragem e formação em árbitros, começando assim uma nova visão para o pole dance no Brasil e no mundo inteiro (FBPole, 2012).

Há muitos campeonatos de pole dance hoje em dia, no mundo todo. Aqui no Brasil há o campeonato paulista, campeonato brasileiro entre outros. O maior campeonato do mundo até o momento é World Pole Dance Championships, onde reúne 26 países do mundo, onde encontramos as melhores atletas do mundo inteiro,

cada ano é um país diferente que recebe o campeonato, sendo entre esses 26 participantes (PARIZZI, 2012).

Em todos os campeonatos há júris que são convidados pela organização do evento, julgam as atletas, elas têm tempo limitado para as apresentações e é levada em conta a coreografia, finalizações, musicalidade e trabalho de solo (FBPole, 2012).

Sobre a técnica do pole dance leva-se em consideração o nível de dificuldade, seqüência de movimentos e giros, isso varia de cada campeonato, alguns atletas tem que executar certos movimentos propostos pela arbitragem do evento, são observados o nível de dificuldade da apresentação das atletas onde reparam a perfeição dos movimentos executados no palco (FBPole, 2012).

A mídia trás o pole dance onde ganha popularidade, como por exemplo, em filmes, circos, novelas, clipes musicais entre outros meios. Muita de suas praticantes ainda não tem noção do quanto está crescendo essa modalidade no Brasil e no mundo. Assim despertando o interesse ou curiosidade das pessoas, causando um estímulo a procura dessa pratica. Sendo o maior publico dessa pratica as mulheres, por diversos fatores, talvez por curiosidade somente ou por querer elaborar algo diferente para “esquentar” o relacionamento com seu marido, namorado ou noivo, levando assim a pratica do pole dance sensual. Sendo um dos principais objetivos desse estudo, saber o porquê mulheres procuram as aula de pole dance.

## **2.4 MOTIVAÇÃO**

Bandura (1986) citado por Samuski e Junior (2002), leva em consideração a visão que o individuo tem sobre o objetivo que deseja ser alcançado. Como se ele pudesse se imaginar realizando tal exercício, estimulando assim ainda mais a procura, e se esforçar para que as suas metas e objetivos sejam alcançados com sucesso.

Samulski (2002), cita 3 fases do indivíduo que está motivado ou aderindo algum tipo de programa de exercícios. A fase de antecipação, a pessoa se baseia nas condições da situação, idealiza mentalmente a ação e as conseqüências possíveis. Na fase de realização, é onde se é concretizado os pensamentos que o indivíduo teve na fase de antecipação, onde ele tenta alcançar seus objetivos e

metas. E por fim a fase da interpretação, onde a pessoa analisa os objetivos almeçados com os resultados alcançados, interpretando assim positivas ou negativas planejando assim novas ações.

Os autores Saborowski & Alferman (1999) citado por Samulski (2002), realizaram um estudo durante um ano onde analisaram 457 jovens de ambos os sexos de 5 modalidades diferentes com o intuito de comprovar as influencias sociais no desenvolvimento da carreira esportiva em atletas jovens. Com base nisso os resultados foram apresentado que as meninas praticam esporte de rendimento com tanta freqüência quanto os meninos. As meninas praticavam esporte por vários motivos sendo eles, saúde, bem estar, forma física, aprender a dominar técnicas esportivas, prazer nas atividades e contato social. Sendo que os meninos praticavam pela competição e pelo reconhecimento social.

Em relação a autopercepção de suas capacidades físicas (resistência, velocidade, força e coordenação), as meninas mostraram-se possuir menos auto confiança na capacidade de rendimento.

Weinberg & Gould citados por Samulski (2002) propõem uma visão de motivação para a prática esportiva, sendo eles fatores pessoais e situacionais. De acordo com essa visão, a motivação para a prática esportiva está ligada a interação entre a personalidade (expectativas, motivos, metas, interesses, necessidades) e fatores situacionais (facilidades, tarefas atrativas, influencias sociais). No decorrer do tempo a importância dos fatores citados podem mudar, tudo depende das necessidades e oportunidades atuais.

Alguns estudos citados por Samulski (2002), destacam alguns aspectos motivadores que levam uma pessoa a prática de exercício físico, sendo eles: manter a boa forma, condicionamento físico, bem estar corporal e psicológico, saúde, prazer em realizar exercício físico, diminuir estresse do trabalho, prevenção de doenças e reduzir a ansiedade.

As pessoas possuem duas tendências motivacionais, sendo elas: a tendência de procurar sucesso e a tendência de evitar o fracasso. O motivo de procurar o sucesso é definido pela capacidade de vivenciar orgulho e satisfação ao realizar as tarefas, e o motivo de evitar o fracasso é determinado como a capacidade de experimentar vergonha e humilhação como conseqüência do fracasso. Esses tipos de motivação influenciam no comportamento de uma pessoa (SAMULSKI, 2002).

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

Motivação segundo Sage (1977) citado por Weinberg e Gould (2001), é simplesmente a direção e a intensidade de nossos esforços. Direção do esforço referindo-se quando o indivíduo procura se aproximar ou é atraído por certas situações. A intensidade do esforço é quanto de esforço uma pessoa coloca em uma determinada situação.

Segundo Weinberg e Gould (2001), os motivos pelos quais fazem uma pessoa procurar algum programa de atividade física mudam com o tempo. Uma pesquisa realizada mostra que com o tempo as pessoas que aderiram a um programa por motivos de condicionamento físico e saúde, dizem não necessariamente os mesmos que eles citaram para permanecer envolvidos.

O profissional de educação física tem papel fundamental na motivação do aluno, influenciando na sua aderência e permanência no programa (WEINBERG; GOULD, 2001).

Murray (1938) citado por Weinberg (2001), fala sobre motivação de realização, que se refere o esforço de uma pessoa para dominar e atingir uma tarefa, seu objetivo maior, superando obstáculos.

Weinberg (2001) relata sobre duas fontes que influenciam na motivação da pessoa a aderir a um programa, sendo elas intrínsecas e extrínsecas. A intrínseca é um esforço do interior para que o indivíduo possa ser competente a realizar tal tipo de tarefa ou alcançar o objetivo determinado, assim trazendo recompensas extrínsecas, vindo de outras pessoas, sendo positivas ou negativas.

## 2.5 MÍDIA E O EXERCÍCIO FÍSICO

A comunicação segundo Sant'ana (1998) consiste em uma mensagem e um receptor, sem esquecer que os sinais emitidos só tem significado se o receptor interpretá-los. Para influenciar e modificar atitudes do receptor é preciso que o mesmo o atenda, pois a comunicação é o processo de transmitir ideias entre indivíduos, baseando-se na capacidade de transmitir suas intenções, desejos, sentimentos, conhecimento e experiência de pessoa para pessoa.

O autor afirma que se a pessoa que irá receber informações precisa aceitar que aquela informação chegue até ele, assim podendo adquirir tal notícia interpretando da sua maneira, portanto cada pessoa tira sua própria conclusão sobre a informação.

A mídia tem como grande objetivo tornar acessível o produto para determinado universo consumidor, tornando acessível a mensagem comercial a esse mesmo público. Nos dias atuais a mídia alimenta novas alternativas para atividade. Antes visando o quantitativo hoje deu lugar ao qualitativo, os consumidores são determinados pelos padrões comportamentais, hábitos e atitudes, fazendo com que a mídia veja o lado da qualidade para influenciar seus consumidores (PREDEBON, 2000).

O Pole Dance de um tempo pra cá vem aparecendo na mídia, hoje aparecendo como esporte mas há um tempo atrás ele era considerado apenas uma dança sensual, como passou na novela das oito a um tempo atrás, uma personagem que dançava na noite em uma boate. Conseqüentemente influenciou o público principalmente o feminino, fazendo com que a busca por essa prática fosse maior. Hoje o Pole Dance aparece na mídia como esporte, aparecendo em programas esportivos ou de atualidades.

O sociólogo Hebert Blumer citado por Predebon (2000) separa alguns componentes que identificam a comunicação em massa. Podem vir de qualquer profissão e classes sociais, inclui pessoas de diversas posições sociais, de vocações e de vários níveis culturais e de riqueza.

É bastante visível a influência da mídia sobre os comportamentos da sociedade moderna. O meio de comunicação é uma das ferramentas mais importantes para se manter um negócio ou fazer com que a sociedade adote algum

tipo de consumo. Como por exemplo na área da saúde, os aparelhos vendidos por canais de televisão, passa uma idéia de que se o consumidor comprar aquele aparelho e realizar aquele tipo de exercício tantas horas por dia ele irá alcançar seu objetivo, que na maioria das vezes é diminuir o peso corporal. Sem conscientizar sobre a orientação desses tipos de exercício e sem falar na individualidade das pessoas, cada um porta uma necessidade diferente da outra pessoa. Assim como também existe programas que dão dicas sobre saúde e qualidade de vida.

A mídia considerada a muito tempo uma simples auxiliar de vendedores que por ela poderiam atingir com grande potencial o consumidor, por sua vez a propaganda atingiu uma nova dimensão. Tornando-se hoje um fenômeno econômico e social influenciando e sendo capaz de modificar os hábitos de uma população no seu conjunto (PREDEBON, 2000). Com a afirmação do autor podemos perceber que a mídia evoluiu bastante de um tempo pra cá, fazendo com que ela tenha cada vez mais potencial e assim influenciando cada vez mais o consumidor.

O marketing envolve todas as atividades comerciais relacionadas com a movimentação de mercadorias e serviços, desde sua produção física até seu consumo final. Ela estuda e identifica a necessidade do consumidor, produzindo e distribuindo ao mesmo. O marketing tem como princípio que a empresa se mantenha ativa no mercado, assim estudando o mercado e suas tendências, o consumidor e suas preferências promovendo o produto e organizando sua distribuição (PREDEBON, 2000).

Assim como o autor falar de modo geral a busca da necessidade do consumidor para poder vender produtos, acontece com o Pole Dance, as barras na verticais vem evoluindo, cada empresa possui sua maneira de entrega e seu tipo de material. Assim aproveitando também para trazer outros produtos, como roupas e adereços para melhor ainda mais o desempenho na pratica como por exemplo, o pó de magnésio para dar aderência a barra e não escorregar as mãos, usado para escaladas porem a empresas que desenvolveram o gel para as mãos criando aderência a barra.

O Pole Dance como esporte ganhou popularidade através da mídia eletrônica (internet), existente há algum tempo, porem as pessoas só conheciam o lado da dança visto em filmes, novelas e revistas. Ganhando uma popularidade maior os dois lados do Pole Dance, fazendo com que pessoas busquem as aulas e aderindo assim a pratica.

### **3 METODOLOGIA**

Essa parte do trabalho é dividida em três assuntos: os procedimentos de pesquisa para a elaboração do estudo; os procedimentos básicos e que serão utilizados para a elaboração de pesquisa e a forma de apresentação formal do trabalho, de acordo com a ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), segundo Carvalho et al. (2001).

#### **3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

O estudo caracteriza-se pesquisa de campo, com análise descritiva e sendo de abordagem qualitativa.

A pesquisa de campo engloba todo tipo de investigação realizada fora de um laboratório de pesquisa, ou seja, é um esforço para estudar cientificamente os fenômenos que não são possíveis de experiências em laboratórios. (GUEDES, 1997).

Segundo Lakato e Marconi (1995), a pesquisa de campo utiliza técnicas, que têm o objetivo de recolher e registrar, de maneira ordenada, os dados sobre o assunto em estudo.

A pesquisa de campo é uma forma de registro através de um questionário e entrevista, onde os dados são levantados, fornecendo as informações necessárias ao pesquisador.

Pereira (2004) relata que a pesquisa qualitativa investiga características qualitativas do estudo com referenciais teóricos menos restritos e com mais oportunidade de manifestação para subjetividade da pesquisa.

A base lógica desse tipo de pesquisa se concentra na descrição, análise e interpretações das informações obtidas ao longo do processo, procurando assim entendê-las de forma contextualizada. Ou seja, a pesquisa qualitativa não tem preocupações em generalizar os resultados (NEGRINE, 2004).

A pesquisa qualitativa de acordo com Negrine (2004), não visa valores numéricos ou que dependem do mesmo para proceder a análise e interpretação das informações recolhidas. Ela é disposta e discutida após a obtenção de respostas por meio de entrevistas, para melhor conclusão.

A pesquisa descritiva descreve os fatos e aspectos presentes em uma determinada população ou área de interesse. Identificar problemas e justificar condições, comparar e avaliar o que estão desenvolvendo, visando clarear situações para futuros planos e decisões (GRESSLER, 1983).

### **3.2 COLABORADORES DA PESQUISA**

O estudo irá contar com 7 mulheres com idade entre 20 e 41 anos, fisicamente ativas.

#### **3.2.1 Critérios de Inclusão**

Os indivíduos participantes da pesquisa deveram ser do sexo feminino, fisicamente ativo e frequentar aulas de pole dance regularmente por tempo mínimo de um mês.

### **3.3 INSTRUMENTO DE COLETAS DE DADOS**

Realizou-se uma entrevista com entrevista semi estruturada (apêndice 1) direcionadas ao tema principal, para melhor manifestação das entrevistadas e melhor interpretação nos resultados finais.

Segundo Negrine (2004), a palavra entrevista resume se em um encontro combinado, marcado entre pessoas para ocorrer em lugar previamente determinado, com a prestação de informações ou de opiniões sobre determinado tema. Isso permite ao entrevistador melhor vínculo com o indivíduo entrevistado e maior profundidade nas perguntas que elaborou anteriormente. São muitas as situações que levam a entrevista, no entanto nosso foco será no âmbito investigativo, ou seja, quando utilizamos a entrevista para colher informações no desenvolvimento de um projeto de pesquisa.

Nesse sentido há três tipos de roteiro de entrevista: a estruturada; não-estruturada e a semi-estruturada. A estruturada é quando o investigador segue a ordem do roteiro montado com antecedência na ordem estabelecida, a não-estruturada permite o entrevistador a explorações das perguntas para se obter mais profundidade ao assunto, e a semi-estruturada constitui-se na sequência colocada

pelo entrevistador deixando o indivíduo entrevistado a vontade para dissertar sobre o assunto (NEGRINE, 2004).

### **3.3.1 Validação do Instrumento**

O instrumento utilizado na pesquisa, ou seja, a entrevista foi validada por 3 professores da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

## **PROCEDIMENTOS DA PESQUISA**

As entrevistas foram agendadas antecipadamente e foi assinado um termo de consentimento antes das entrevistas para que as entrevistadas ficassem cientes que seriam gravadas e transcritas para melhor análise dos resultados mantendo seus nomes em sigilo, utilizamos números para identificá-las no corpo desse trabalho.

### **3.4 TRATAMENTOS DOS DADOS**

Os dados do estudo foram coletados através uma entrevista semi estruturada com cada um dos sujeitos participantes da pesquisa, foram gravadas e transcritas. De posse das transcrições, as respostas foram analisadas e categorizadas para serem descritas no corpo deste relatório de pesquisa.

## **4 ANALISE DE DADOS**

### **4.1 PERFIL DE MULHERES PRATICANTES DE POLE DANCE**

As mulheres preocupam-se excessivamente com a perda de peso fazendo assim, procurarem um programa de exercício físico. O acúmulo de gordura é indesejável por muitos motivos, um deles pelo fator da saúde, o risco que o acúmulo de gordura pode trazer é desencadear alguns tipos de doenças para a mulher, como por exemplo, hipertensão, obesidade, diabetes entre outros (SIMÕES, 2003).

No decorrer da entrevista procuramos identificar o perfil das mulheres que buscam e praticam o Pole Dance. Segundo o resultado da pesquisa, elas tem idade entre 20 e 41 anos, 2 são casadas, as outras destacam estar em um relacionamento sério, das mulheres casadas apenas uma possui duas filhas. Das 6 entrevistadas apenas 2 não trabalham, apenas se dedicando aos estudos e a casa. Todas elas praticam algum tipo de atividade regular fora o Pole Dance, entre as atividades foram citados: musculação, natação e corrida. Sendo assim todas são fisicamente ativas há pelo menos 4 anos.

Em um estudo feito por Nonumura (1998) com 110 indivíduos entre homens e mulheres, identificou que elas procuram algum tipo de prática de exercício físico pelo motivo da estética seguido de saúde. No capítulo a seguir, vamos analisar e comentar as respostas das entrevistadas sobre o motivo que levaram a procurar essa prática.

### **4.2 MOTIVOS QUE LEVAM AS MULHERES A PROCURAR AULAS DE POLE DANCE**

A motivação é muito importante para quem está aderindo a algum tipo de exercício físico, é um meio que podemos fazer com que a pessoa tome gosto pela prática fazendo assim com que ela permaneça o tempo necessário para sentir ou obter resultados satisfatórios. Bandura (1986) citado por Samulski e Junior, leva em consideração a ideia que o indivíduo tem sobre o objetivo que deseja ser alcançado. Como se o indivíduo pudesse ver ele mesmo realizando tal exercício, estimulando assim, ainda mais o indivíduo a procurar, se esforçar para que as suas metas e objetivos sejam alcançados com sucesso. O autor fala sobre a importância de um

objetivo que cada praticante possa ter, sendo um meio de motivação para a procura ou permanência de algum tipo de exercício físico atingindo assim, seu objetivo e planejando novas metas.

Quando perguntadas sobre os motivos que levaram elas a procurarem as aulas de Pole Dance, apresentaram os seguintes: “DANÇA SENSUAL/SENSUALIDADE”, “INDICAÇÃO”, “CURIOSIDADE”.

Segundo uma pesquisa feita por Braga e Dalke (2009), os principais fatores que fazem as pessoas de ambos o sexo permanecerem ao exercício físico é devido a busca de melhorar o desempenho físico, adotar um estilo de vida mais saudável, relaxar e melhorar a saúde e auto-imagem. Mas assim como nos outros exercícios todas esperavam resultados e buscaram por objetivos dentro das aulas de Pole Dance como citados acima. A entrevistada 2 relata:

*“Eu queria aprender a dançar, eu queria desenvolver mais a sensualidade, se soltar mais, e acho bonito. Eu já vi em filmes, em viagens, casa de amigos”. Entrevistada 2*

A entrevistada 2 conhecia somente o lado sensual do Pole Dance como explicado no capítulo “Pole Dance”, este esporte possui dois aspectos, o acrobático que não visa algum tipo de dança, e também o sensual que visa o lado sensual da mulher, esse lado faz a mulher se soltar e dançar com a barra apelando para o sensualismo. Muitas conheceram o Pole Dance pela mídia, talvez pelo fato da mídia mostrar apenas o lado do sensualismo é que fez e faz com que as pessoas possuam um pouco de preconceito antes de conhecer realmente o Pole Dance como esporte. Apenas uma conheceu por uma amiga que comentava muito bem sobre as aulas de Pole Dance:

*“Minha amiga falou da aula, que ela fazia. Mas eu nunca tinha escutado falar, nem visto nem nada. Daí fiquei curiosa, fui assistir uma aula e achei interessante pela prática ser diferente”. Entrevistada 4*

A indicação da amiga a motivou e despertou curiosidade, então ela decidiu buscar a prática para saber como realmente eram as aulas. Assim como a entrevistada 1 que despertou curiosidade e após teve boas indicações da aula:

*“Eu passava na academia onde eu fazia pilates tinha a sala de pole dance.. Daí perguntei pra fisioterapeuta que me dava pilates e ela me deu boas indicações sobre a aula que ela já havia feito, que era puxada.. que é o que eu gosto, de exercícios pesados de alto gasto calórico”. Entrevistada 1*

*“Eu vi na tv, a dança me despertou curiosidade e eu queria ver como era.”  
Entrevistada 5*

A curiosidade é grande entre as pessoas, principalmente entre as mulheres que muito interessam em fazer as aulas, esse esporte vem cada vez mais ficando conhecido no mundo inteiro, as pessoas ainda rotulam bastante por ele ter o lado sensual que é o que mais aparece na mídia, como por exemplo, em filmes, novelas, programas entre outros meios de comunicação. Porém o lado fitness vem aparecendo bastante, despertando ainda mais a curiosidade e chamando mais atenção das pessoas, principalmente as mulheres, fazendo assim procurarem aulas e aderindo como um exercício sério, conhecendo cada vez mais essa pratica. Assim acabam indicando para outras mulheres, após sentir os benefícios, fazendo com que mais pessoas aderem esse esporte.

Sobre a expectativa das mulheres em relação as aulas de Pole Dance antes e depois de começarem a freqüentar as aulas. Praticamente todas achavam a “AULA MAIS FÁCIL DE PRATICAR.”

*“Cheguei na aula achando que ia me sair bem, sair voando. Daí chegou lá e achei super difícil, tem que ter muita força, muita técnica. A aula era o que eu imagina, é bem puxada, bastante técnica pra fazer os movimentos, cansa bastante.. era mais do que eu esperava por que é bem dinâmica a aula, a gente não para.”  
Entrevistada 1*

Elas não imaginavam que havia bastante técnica e correções de movimentos e que exigia bastante força, coordenação e lateralidade, pois é trabalhado os dois lados unilateralmente. Assim como a entrevistada 1 a 2 também achou que fosse uma aula mais fácil, ela comenta no meio da entrevista:

*“Eu achava que era mais fácil, mas é bem mais difícil.” Entrevistada 2*

Esta forma de exercício aumenta a força superior do corpo utilizando o próprio peso como resistência, postura, trabalha a flexibilidade e a coordenação motora e também tonifica o corpo como um todo, trabalhando de forma mais intensa membros superiores (bíceps, tríceps, costas, peitoral e ombro) e membros inferiores, coxas e pernas (PARIZZI, 2012).

Talvez pelo fato de ser aparentemente fácil, pela suavidade em que as atletas fazem os movimentos, as pessoas acabam achando que é uma prática fácil. Esquecendo da base, força e flexibilidade sem contar os outros fatores que influenciam e muito nos movimentos, como reconhecido pelas alunas durante as aulas.

*“A primeira vez a gente nem imagina que vamos evoluir, só que sabemos que adquirindo a força consegue fazer mais, vai evoluindo, eu entrei sem expectativa, na aula que a gente vê como é realmente que é diferente e é puxado”  
Entrevista 4*

Quando perguntado sobre o principal objetivo que elas tinham com a prática e se havia mudado com o tempo após a aderência das aulas, encontrei diversos motivos sendo eles, “DEFINIÇÃO MUSCULAR”, “DANÇA SENSUAL” e “EXERCÍCIO DIFERENCIADO”. Quando falaram sobre o objetivo de permanência o mesmo depois que aderiu realmente a prática, nenhuma abriu mão dos seus objetivos principais, elas apenas acrescentaram mais objetivos sendo eles, “FORÇA”, “RESISTÊNCIA”, “FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS”, “ACROBACIAS E GIROS”.

*“Meu objetivo era definição de músculo, eu sinto outros músculo que não sinto trabalhar em outros exercícios. Depois meu objetivo foi pra criar resistência pra agüentar uma aula inteira além do outro objetivo.” Entrevistada 1*

Todas acrescentaram um objetivo além do que elas idealizavam antes de começar a prática, elas viram que podiam ter um resultado melhor, que podiam buscar mais. Assim como a entrevistada 3:

*“Meu objetivo é o mesmo que é o sensual, acrescentou um, que é fortalecimento dos músculos. Por que eu percebi que fortalece” Entrevistado 3*

Quando questionado sobre o modo que elas definem o Pole Dance, Elas disseram que viam como uma “DANÇA SENSUAL”, e também foi perguntado se hoje depois de um tempo que elas praticam mudou ou não essa visão, responderam, “PRÁTICA ESPORTIVA”, “CONDICIONAMENTO FÍSICO”.

*“Eu via como uma prática, mas não como esporte, hoje eu vejo que ele é bem serio. Tem praticantes, atletas no mundo inteiro. Não tem só o sensual, a parte esportiva é bem seria. Eu vejo como um esporte serio como futebol sabe.” Entrevistada 2*

Hoje as próprias mulheres praticantes que viam o Pole Dance de um forma, hoje levam mais a sério. Também vêem como uma forma de condicionamento físico.

*“Eu achava que era uma coisa boa bonita e barata, hoje eu vejo uma coisa que vai além da força, você tem que ter a consciência do movimento, a criatividade, condicionamento físico.” Entrevistada 6*

O Pole Dance alcançou além das expectativas das pessoas de modo geral, pois ninguém esperava que essa prática antiga iria ter tamanho retorno das pessoas praticantes hoje no mundo inteiro. Hoje o Pole Dance ganha espaço e respeito no meio dos esportes, ele possui os dois lados, o sensual e o fitness. O sensual visa somente a dança apelando para o sensualismo, já o fitness é totalmente acrobático, com giros e movimentos que exigem perto da perfeição. Com o acontecimentos de campeonatos regionais, estaduais, nacional e mundial, o pole dance hoje é citado bastante pela mídia como um esporte, ganhando seu espaço aos poucos e criando grandes chances de virar um esporte olímpico.

Quando foi perguntado sobre como elas se dedicavam as aulas de Pole Dance, obtive as seguintes respostas, “BEM” e “BASTANTE”. As que dizem que se dedicam bem justificaram que pelo fato de não terem muitos horários disponíveis para a pratica elas acabam fazendo apenas uma vez por semana, mas sempre dão um jeito encontrando uma hora para a pratica ou treinam sem a presença da

professora, pois a maioria tem a barra em casa. As que disseram que se dedicam bastante são as que não trabalham conseguindo assim freqüentar aulas 2 vezes por semana.

*“Eu gostaria de me dedicar mais, não faço por falta de tempo. Eu sempre busco as inovações, fiz assinaturas de canais no youtube, pra ver os novos vídeos”.*  
Entrevistada 6

á as que disseram que se dedicam bastante, fazem aulas duas vezes por semana além dos treinos em casa, sendo assim a dedicação delas é maior.

*“Dedicação eu sempre venho nas aulas. Mais se eu pudesse eu viria mais vezes, venho 2 vezes por semana.”*Entrevistada 2

É visível o esforço das mulheres e o gosto que elas tem pela pratica desse esporte. No próximo capítulo iremos relatar sobre os motivos que levaram a permanência das mulheres na pratica de Pole Dance.

#### **4.3 OS MOTIVOS PARA A PERMANÊNCIA NA PRÁTICA.**

Saba (2001) apresenta três fatores que proporcionam a aderência e permanência: fatores pessoais que englobam, o histórico pessoal, a ocupação, se é ou não fumante, obesidade, doenças coronarianas, conhecimento dos benefícios, nível educacional, idade dos praticantes, grau de apreciação, auto motivação e auto eficácia, se o individuo possui motivação própria para buscar o exercícios físico se ele se sente bem e seguro do seu objetivo a ser atingido com aquele programa de exercícios físico; os fatores ambientais, que esta relacionado ao ambiente onde o individuo vai realizar os exercícios, se ele se sente bem em relação ao ambiente de modo geral, com o professor o aparelhos exercícios, isso tudo conta para a aderência de uma pessoa e também é levado em consideração as características do exercício físico, se o tipo de exercício proporciona bem estar e se agrada o individuo.

O autor então classifica os fatores acima, como fundamentais para a aderência de uma pessoa a prática regular de algum programa ou tipo de exercício

físico. Quando perguntado sobre o motivo principal que as fez permanecerem na prática regular de Pole Dance obtivemos as seguintes respostas, “GOSTO PELA PRÁTICA”, “RESULTADO/MUDANÇA NO CORPO”, “GANHO DE FORÇA”, “MOTIVAÇÃO DA PROFESSORA”, “EXERCÍCIO DIFERENCIADO” e “DESAFIO”.

São motivos muito importantes e que foram fundamentais para a aderência real de cada uma das alunas. Assim como qualquer prática de exercício os resultados são a longo prazo, o Pole Dance não é muito diferente disso, pelo fato dele trabalhar os músculos do corpo inteiro as mulheres praticantes acabam obtendo resultados satisfatórios tanto no físico quanto na força, ainda mais que elas já são todas ativas, no caso “conciliam” com outras práticas de exercícios (musculação, natação, pilates), assim obtendo o resultado desejado mas rápido..

*“Cada dia se cria um desafio para seu corpo, você começa fazendo certo movimento, você se sente desafiada a sempre progredir, sempre ter no limite, sempre criar um novo movimento. Então você, se empenha em fazer o seu melhor em treinar o que você não era acostumada a treinar”.*

*Entrevistada 6*

Podemos considerar um meio de motivação ou estímulo bastante forte para ela permanecer treinando cada dia melhorando e atingindo seu objetivo e criando novas metas.

Saba (2001), diz que a pessoa que está começando a adotar uma vida mais saudável vai mudando seus comportamentos alimentares no próprio dia a dia, tendo assim mais facilidade de aderir a prática regular de exercício, pois tem concretos os benefícios, a melhoria geral das condições corporal e a satisfação psicológica decorrente do bom condicionamento físico. A opinião do autor cabe exatamente ao que dizem as mulheres dessa pesquisa, pois a maioria já pratica algo mais e sempre foram ativas, sempre gostaram de cuidar da saúde e do corpo assim elas realmente tiveram mais facilidade para aderir as aulas.

Assim como qualquer tipo de prática ou mudança na rotina trazem mudanças para nossa vida, então conversei com elas sobre o que o Pole Dance proporcionou de mudança na vida delas, tanto no pessoal quando no profissional ou até mesmo no seu dia a dia e no seu relacionamento. As respostas foram “AUTO ESTIMA

AUMENTOU”, “MOTIVAÇÃO PARA OUTROS EXERCÍCIOS”, “ESTÉTICA”, “POSTURA”, “CONFIANÇA”, “DEFINIÇÃO MUSCULAR” e “FEMINILIDADE”

Estar com a auto estima em dia para a mulher é de fundamental importância, pois pode influenciar em muitas coisas na vida dela, como por exemplo no seu relacionamento com o próprio marido ou namorado e também consigo mesma, se achar e enxergar que é bonita.

*“Com o Pole eu aprendi varias coisas, mudou muitas coisas, as auto estima, o corpo, a força, e o fato de como a professora da aula pra mim, o modo de ensinar.”  
Entrevistada 5*

Percebemos que o Pole Dance proporcionou um retorno muito bom e mais do que o esperado pelas praticantes. Apesar delas realizarem poucas aulas durante a semana e o Pole Dance ser apenas um exercício acrescentado na rotina de cada uma, ele trouxe bastante aspectos positivas para todas as praticantes.

O Pole Dance as ajudou em questão de postura, o que se torna muito importante, por que quando não se possui uma boa postura para fazer certas atividades, a longo prazo pode trazer complicações ou ajudar a agravar algum tipo de lesão. Com o aumento da auto estima conseqüentemente elas ficaram mais confiantes de si, assim motivando elas a outras práticas, de repente a mesma que já praticavam a anos ou meses, porém com uma motivação a mais para realizá-lo, sem contar na confiança pessoal, melhorando assim seu relacionamento com as pessoas do seu dia a dia. Por ser um esporte sensual por acrobacias, técnicas e giros que apresente o Pole Dance, ele “realça” as curvas e as valoriza, deixando-as mais femininas como elas mesmo relatam.

*“As aulas trouxeram vários benefícios, definição muscular que não tinha ganho em anos de exercícios, postura, feminilidade, o exercício e basicamente feminino.” Entrevistada 6*

O exercício é ajudante valioso para a mulher. O exercício pode auxiliar na prevenção da perda de massa óssea, no combate a perda de força muscular durante a menopausa, reduz o risco cardiovascular, melhora o humor e a qualidade do sono diário e auxilia na prevenção ou controle de ganho de peso (Nieman 1999).

Como podemos perceber o resultado da prática do Pole Dance para as mulheres assim como qualquer outro tipo de prática trouxe muitos benefícios para a saúde e o lado pessoal de cada uma das entrevistadas.

O Pole Dance já sofreu e ainda sofre bastante preconceito pois ele sempre foi rotulado como uma dança sensual que havia nos cabarés ou em casas noturnas de strip, pelo fato também da mídia trazer isso através de filmes, novelas e revistas. Então isso leva a questionar se as pessoas tem algum tipo de preconceito ao saber que elas praticam Pole Dance. De modo geral elas relataram que as pessoas que ficam sabendo fazem algum tipo “PIADA”.

*“As pessoas que chegam aqui em casa e vêem minha barra, acabam fazendo piadinhas, com um preconceito.. já mostrei pra minha mãe, pra minha empregada ate pro meu marido mas nada sensual, assim eles acabaram com o preconceito” Entrevistada 1*

Uma evita falar para homens que pratica Pole Dance, devido a sua posição social, ela prefere se reservar, assim ela conta somente para as amigas.

*“Eu falo pra mulheres que pratico o Pole, elas ficam curiosas, e me acham corajosa de estar fazendo, um pouco pelo preconceito e por não imaginar que eu poderia fazer” Entrevistada 3*

Assim, evitando de qualquer tipo de comentário constrangedor ou ofensivo. A entrevistada 4 relata que a maneira que elas falam influencia na reação das pessoas

*“O jeito que tu fala influencia na reação da pessoa, se tu fala com firmeza eles respeitam.” Entrevistada 4*

Vai da visão de cada uma explicar o que é o Pole Dance e como é a prática desse esporte. Uma das alunas que possui a barra em casa comenta:

*“Quem pergunta, eu falo que e uma barra pra exercício, algumas pessoas acham que e uma peça de decoração, e as vezes também passa despercebido.*

*Por que ela é bem discreta e é removível. As crianças adoram, querem subir”.*  
*Entrevistada 6*

Assim dá pra perceber que tem muita gente que ainda não conhece o Pole Dance muito menos como esporte pelo fato de passar despercebida uma barra no meio da sala de uma das alunas. Mas ainda assim tem preconceito, as pessoas assim comentam sempre coisas desnecessárias, mas nada que atinja ou ofenda de alguma forma as mulheres que praticam o Pole Dance.

No mundo de hoje esse esporte que evoluiu bastante, porém ainda há preconceito. Mas ainda assim algumas pessoas vêm como esporte sério, que deve ser reconhecido como vem sendo a pouco tempo.

## 5 CONCLUSÃO

Podemos concluir que as mulheres que procuram aulas de Pole Dance, são de variadas idades, entre casadas e solteiras e que todas já tem um histórico de exercícios físicos com variadas modalidades.

O que mais influenciou as entrevistadas em geral a procurarem as aulas, foi por indicação e curiosidade por meio da mídia, todas já haviam visto algo relacionado na televisão ou na internet. Porém todas procuraram com um objetivo a ser atingido, após aderirem as aulas, elas perceberam que podiam ir além do objetivo que elas haviam criado antes de iniciar, assim acrescentando mais objetivos além do inicial fazendo com que elas permanecessem nas aulas regularmente. As expectativas delas em relação as aulas, podemos perceber que todas achavam uma aula fácil de ser realizada, em questão de movimentos e de algumas valências que precisa possuir para realizar da melhor maneira os movimentos. Quando começaram a frequentar as aulas, elas começaram a ter uma outra ideia sobre as aulas, assim percebendo que o Pole Dance precisa de muito mais do que saber dançar, fazendo com que elas levassem mais a sério a prática.

A influência dos objetivos atingidos e dos novos objetivos traçados pelas praticantes e também as expectativas superadas, são e foram fatores muito importantes para a aderência das alunas nas aulas de Pole Dance, pois além do objetivo alcançado elas começaram a perceber que podiam evoluir muito mais, que poderia refletir bastante no resultado que obtiveram até o momento. Todas consideram a sua dedicação o suficiente para obter seus resultados almejados, fazendo as dedicar bem as aulas freqüentando semanalmente.

O Pole Dance, trouxe bastante mudanças na vida de todas as praticantes, segundo elas, ele trouxe muitos benefícios principalmente na vida pessoal delas, até mesmo no relacionamento com outras pessoas, deixando as mais seguras de si e auto confiantes para algumas coisas. Acredito que isso seja de fundamental importância na vida das mulheres, pois a pessoa que é segura de si tem atitudes e mais coragem para enfrentar certas situações.

Essa prática vista hoje como esporte, já sofreu bastante preconceito, ainda sofre pelo fato das pessoas conhecerem somente o lado sensual. Mas as próprias alunas não se importam com isso, pois não as incomodam pelas piadas as vezes feitas pelos próprios amigos. Elas tentam explicar o que é o Pole Dance, assim

deixando as pessoas mais cientes do que é realmente essa pratica diferente de muitas outras.

O Pole Dance está em processo de expansao apesar de ser uma prática bastante antiga. trabalhando todos os grupos musculares e exigindo algumas valências físicas fundamentais para a execução dos movimentos. vem sendo bastante praticada pelas pessoas principalmente mulheres. a suavidade e leveza que parece ser encanta a todos que vêem essa pratica. o pole dance irá evoluir cada vez mais, e sendo tambem bastante praticado cada dia mais fazendo com que de repente ele um dia seja considerado como esporte olímpico.

Esse estudo teve algumas limitações por conta do assunto não ser muito reconhecido, não há literatura para dar contar aos assunto relacionados ao tema principal, nada que comente sobre as exigências físicas para a prática de Pole Dance, os benefícios dessa prática em relação da saúde.

## REFERÊNCIAS

BECKER JUNIOR, B.; SAMULSKI, D. **Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte**. 1ª Porto Alegre: Feevale, 1998.

BRAGA, R. K.; DALKE, R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. **Revista Digital - Buenos Aires**, Buenos Aires, n. 130, p.1-1, 01 mar. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd130/motivos-de-adesao-e-permanencia-de-praticantes-de-musculacao.htm>>. Acesso em: 17 jun. 2012

**FBPole - Confederação Brasileira de Pole & Federação Brasileira de Pole**. Disponível em: <<http://www.federacaobrasilpoledance.com.br/quemsomos.html>>. Acesso em: 25 jun. 2012.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 3ª São Paulo: Atlas S.A., 1996.

GRESSLER, L. A.. **Pesquisa Educacional: Importância, Modelos, Validade, Variáveis, Hipóteses, Amostragem, Instrumentos**. 2ª São Paulo: Loyola, 1983.

GUEDES, E. M. **Curso de Metodologia Científica**. Curitiba: Hd Livros, 1997.

HWLEY, E. T.; FRANKS, B. D. **Manual do Instrutor de Condicionamento Físico para a Saúde**. 3ª Porto Alegre: Artmed, 2000.

KOSLOWSKY, Marcelo. Influências da atividade física no aumento da qualidade de vida. **Revista Digital - Buenos Aires**, Buenos Aires, n. 130, p.1-1, 01 fev. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd69/af.htm>>. Acesso em: 17 jun. 2012.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A.. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 1995.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

NONUMURA, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instituição e tempo de permanência. **Revista Atividade Física & Saúde**, São Paulo, n. 3, p. 45-58, 1998.

PARIZZI, L. **Pole Dance Brasil - História do Pole Dance**. Disponível em: <<http://www.poledancebrasil.com.br/pole-dance-a-historia/>>. Acesso em: 20 abr. 2012.

PEREIRA, J. C. R. **Análise de Dados Qualitativos: Estratégias Metodológicas para as Ciências da Saúde, Humanas e Sociais**. São Paulo: Edusp. 2004.

PREDEBON, J. **Propaganda: profissionais ensinam como se faz**. São Paulo: Atlas, 2000.

SABA, F. **Aderência à Prática do Exercício Físico em Academias**. 1ª São Paulo: Manole, 2001.

SABA, F. **Mexa-se: Atividade Física, Saúde e bem-estar**. São Paulo: Takano, 2003.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. 1ª São Paulo: Manole, 2002.

SANT'ANNA, A. **Propaganda : teoria - técnica - prática**. 7. ed., rev. e atual São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 1998.

SANTOS, S. C.; KNIJNLK, J. D. Motivos de Adesão a Prática de Atividade Física na Vida Adulta Intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. – 2006 p. 23 a 34. São Paulo.

SIMÕES, A. C. **Mulher & Esporte: Mitos e Verdades**. 1ª São Paulo: Manole, 2003.

TAHARA, A. K. SCHWARTZ, G. M. SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci. e Mov. Brasília**. v. 11 n. 4 p. 7-12 out./dez. 2003.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2ª São Paulo: Artmed, 2001.

WIKIPEDIA - Enciclopédia Livre. **Pole Dance**. 2012. Disponível em: <[http://pt.wikipedia.org/wiki/Pole\\_dance](http://pt.wikipedia.org/wiki/Pole_dance)>. Acesso em: 28 mar. 2012.

WILKE, R. **Escola de Pole Dance – Nível Básico**. Disponível em: <<http://www.escoladepoledance.com.br/aulas-de-pole-dance/nivel-basico/>>. Acesso em: 25 maio 2012.

WILKE, R. **Pole Dance Brasil**. Disponível em: <<http://www.poledancebrasil.com.br/>>. Acesso em: 08 abr. 2012.

## **APÉNDICE**

## APÊNDICE – 1

### Questionário para Entrevista

1. Idade: \_\_\_\_\_ 2. Estado Civil: ( ) Solteira ( ) Casada ( ) Divorciada
3. Ocupação: \_\_\_\_\_
4. Carga diária de Trabalho: ( ) 4 horas ( ) 6 horas ( ) mais de 6 horas
5. Você possui filhos? ( ) sim ( ) não Quantos? \_\_\_\_\_
6. Realiza outro tipo de exercício físico? Qual? Há quanto tempo?

---

7. Realizava ou praticava algum outro tipo de modalidade? Há quanto tempo? E por que saiu?

---

### Roteiro da entrevista

1. O que a motivou a procurar e praticar aulas de Pole Dance?
2. Quais eram as suas expectativas antes de começar a freqüentar as aulas? É o que você imaginava?(você atingiu?)
3. Qual era o principal objetivo da prática? Mudou com o tempo?
4. O modo como você define o Pole Dance? Hoje você o vê de outra maneira?
5. Como você se dedica as aulas?
6. O que a faz permanecer praticando Pole Dance?
7. Quais as melhorias que as aulas de Pole Dance trouxe para sua vida, pessoal, profissional ou até mesmo no seu dia a dia?



**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE**  
**UNIDADE ACADÊMICA DE HUMANIDADES CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO – UNA HCE**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**TEMA: Motivos de aderência de mulheres na prática regular de aulas de Pole Dance na cidade de Criciúma-SC**

**OBJETIVO GERAL: Identificar os motivos pela procura e permanência de mulheres a aulas de pole dance.**

Por favor, leiam atentamente as instruções abaixo antes de decidir se deseja participar do estudo.

O projeto Tema: “**Motivos de aderência de mulheres na prática regular de aulas de Pole Dance na cidade de Criciúma-SC**” deseja **descrever o perfil de mulheres praticantes de Pole Dance; Investigar motivos que levam as mulheres a procurar aulas de Pole Dance; Identificar os motivos que as fazem permanecerem na prática.**

Justifica-se este projeto pela necessidade de novas evidências científicas para formação de professores.

1. Será realizada um questionário e uma entrevista com os pesquisados, sendo os pesquisadores o orientador e o orientando.
2. Participarão do estudo apenas os voluntários selecionados que devolverem o termo de consentimento informado, autorizando a sua participação no estudo de forma voluntária.
3. Se houver alguma dúvida a respeito, favor contatar com o professor coordenador da pesquisa professor Eduardo Batista Von Borowski pelo telefone (.....) ou pelo endereço eletrônico [ebvb@unesc.net](mailto:ebvb@unesc.net) ou com o orientando(a) Jadna Martinhago Fernandes pelo telefone (96346453) ou pelo endereço eletrônico [jadna.martinhago@hotmail.com](mailto:jadna.martinhago@hotmail.com).
4. O participante terá liberdade de encerrar a sua participação a qualquer momento no projeto, ficando apenas com o compromisso de comunicar um o responsável pelo projeto de sua desistência, para que a pesquisa não seja prejudicada.
5. Caso concorde em participar desta pesquisa realizando as avaliações e o período de treinamento proposto pelo estudo, assine e entregue ao responsável este termo de consentimento. Este consentimento será arquivado juntamente com as demais avaliações.
6. A entrevista será gravada para após ser descrita para melhor análise dos dados e melhores conclusões da pesquisa.

Antecipadamente agradecemos a colaboração.

Prof. Eduardo Batista Von Borowski  
Coordenador da pesquisa

Orientando Jadna Martinhago Fernandes  
Responsáveis pelo desenvolvimento da pesquisa

Eu, \_\_\_\_\_ declaro-me ciente das informações sobre o estudo "**Motivos de aderência de mulheres na prática regular de aulas de Pole Dance na cidade de Criciúma-SC**" e concordo em participar como voluntário.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisado (a)

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_