

**APTIDÃO FÍSICA DE PRATICANTES DE POLE DANCE  
UMA REVISÃO NARRATIVA**

**Ariane Ferreira de Oliveira**<sup>a,b,c,d</sup> ; **Elvyn Pedro Serrão da Silva**<sup>a,b,c,d</sup> ;  
**Daurimar Pinheiro Leão**<sup>a,b,c,d</sup> ; **Victor Silva de Sousa**<sup>a,b,c,d</sup> ; **Ivan de Jesus Ferreira**<sup>a,b,c,d</sup> 

<sup>a</sup>Universidade Federal do Amazonas (UFAM),

<sup>b</sup>Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF)

<sup>c</sup>Grupo de Pesquisa em Biodinâmica do Movimento Humano

<sup>d</sup>Laboratório de Estudos e Pesquisas em Aptidão Física (LEPAFI)

---

## RESUMO

O pole dance é uma modalidade que combina elementos de ginástica, movimentos circenses e dança, utilizando uma barra vertical para movimentos plásticos corporais. Originária de práticas como o Mallakhamb na Índia, ganhou popularidade nos circos ingleses e posteriormente nos Estados Unidos. Na atualidade, é reconhecida como esporte, apesar dos desafios sociais devido à sua associação inicial com entretenimento adulto, além disso, tem crescido como uma modalidade esportiva legítima, reconhecida por federações esportivas nacionais e internacionais. Neste âmbito, esta investigação teve como objetivo analisar o efeito da prática do pole dance sobre a aptidão física de mulheres através de revisão narrativa. Para esse fim, selecionamos estudos que retratam os benefícios da prática dessa modalidade em mulheres adultas. Pesquisas evidenciam melhorias na força, flexibilidade e resistência, contribuindo para a saúde e bem-estar de seus praticantes. Os principais achados destacam aspectos históricos, motivacionais, físicos e fisiológicos relacionados ao pole dance, contribuindo para uma compreensão abrangente dessa prática. Como desfecho, evidenciamos que a prática do Pole Dance deve-se aos benefícios multifacetados, incluindo melhorias na força, flexibilidade, saúde cardiovascular e bem-estar psicológico de seus praticantes.

**PALAVRAS CHAVE:** Pole dance; Aptidão física; Esporte; Desempenho motor.

*Correspondência autor:* Av. Gen. Rodrigo Octávio 6200, Coroado I, FEFF/LEPAFI, Setor SUL, Campus Universitário, 69080-900 - Manaus - AM  
*Endereço e-mail:* [ijf@alumni.usp.br](mailto:ijf@alumni.usp.br)

## **PHYSICAL FITNESS OF POLE DANCE PRACTITIONERS A NARRATIVE REVIEW**

### **ABSTRACT**

Pole dance is a modality that combines elements of gymnastics, circus movements and dance, using a vertical bar for plastic body movements. Originating from practices such as Mallakhamb in India, it gained popularity in English circuses and later in the United States. Currently, it is recognized as a sport, despite social challenges due to its initial association with adult entertainment, in addition, it has grown as a legitimate sporting modality, recognized by national and international sports federations. In this context, this investigation aimed to analyze the effect of pole dancing on the physical fitness of women through a narrative review. To this end, we selected studies that portray the benefits of practicing this modality in adult women. Research shows improvements in strength, flexibility and resistance, contributing to the health and well-being of its practitioners. The main findings highlight historical, motivational, physical and physiological aspects related to pole dancing, contributing to a comprehensive understanding of this practice. As a result, we evidenced that the practice of Pole Dance is due to the multifaceted benefits, including improvements in strength, flexibility, cardiovascular health and psychological well-being of its practitioners.

**KEY WORDS:** Pole dance; Physical aptitude; Sport; Motor performance.

## INTRODUÇÃO

O pole dance é uma atividade corporal que utiliza uma barra vertical e o atrito dela com o corpo para realização de movimentos. Trata-se de uma junção entre ginástica, movimentos circenses e dança, que quando unidos compõem uma nova possibilidade de plástica corporal (PERES, 2022).

Essa modalidade possui várias vertentes sobre sua proveniência, algumas dizem que se originou nos circos na Inglaterra nos anos de 1980, outras dizem que já era praticado a muitos anos por habitantes da Índia. O pole dance vem da prática Mallakhamb, que significa “homem de força”, um exercício físico praticado apenas por homens que utilizavam um mastro de madeira para a realização de movimentos de força e resistência, e existe desde o século XII. Todavia, a principal influência atualmente é oriunda dos Estados Unidos da América, no século XIX, onde dançarinas sensuais se apresentavam próximas aos postes de sustentação de tendas circenses, e posteriormente, essa prática foi inserida em clubes e boates de strip-tease (CINTI et al, 2022; FERNANDES, 2013).

No âmbito do esporte, o pole dance remonta a 2006 depois que se tornou uma forma popular de fitness e as competições desta modalidade começaram a ganhar popularidade midiática. Matérias sobre essa prática esportiva começaram a ser divulgadas em grandes veículos de comunicação em nível internacional. Desde então, a modalidade vem crescendo e atingindo um público variado, provando ser desafiadora e inclusiva, permitindo a participação de homens, mulheres, gordos, magros, pessoas com deficiência entre outros (OLIVEIRA, 2016).

Ao abordar o Pole Dance como modalidade esportiva, torna-se crucial analisar seus aspectos técnicos, benefícios físicos e impactos sociais. Neste sentido, o Pole Dance esportivo envolve uma combinação única de força, flexibilidade, equilíbrio e técnica. Os praticantes aprimoram suas habilidades por meio de treinamentos específicos, que incluem a execução de movimentos complexos, transições entre poses e rotinas coreografadas. Esta abordagem técnica é crucial para alcançar o desempenho desejado e evidencia a natureza desafiadora da modalidade como esporte (DALE, 2013).

Em relação aos seus benefícios sobre a aptidão física, salientamos as melhorias sobre as capacidades motoras resistência de força muscular, resistência aeróbia, flexibilidade e coordenação motora. Sua prática regular tem sido associada a ganhos significativos em termos de condicionamento físico global, contribuindo para a promoção da saúde e bem-estar dos entusiastas dessa modalidade (KIM, 2023).

No que diz respeito ao seu reconhecimento no âmbito do esporte, o Pole Dance tem ganhado aceitação gradual legítima em diversos contextos institucionais. Federações esportivas dedicadas ao Pole Dance têm surgido, estabelecendo padrões de competição, regulamentação e reconhecimento internacional. Esse reconhecimento institucional destaca a crescente validação do Pole Dance como uma modalidade esportiva autêntica (FENNEL, 2022).

No que concerne aos desafios sociais e estigma, o Pole Dance ainda enfrenta marcas sociais associados à sua história inicial em ambientes de entretenimento adulto. Pesquisas sobre a percepção pública e os desafios de aceitação do Pole Dance enquanto esporte podem enriquecer a discussão sobre o seu papel na sociedade contemporânea (HELMOBAKK, 2023).

Enfatizamos, que a prática regular dessa modalidade esportiva aumenta a força superior do corpo utilizando a massa corporal 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, membros inferiores e o tronco. Desta forma, melhorando os níveis de aptidão física de seus praticantes (FERNANDES, 2013).

A aptidão física, diz respeito à capacidade que uma pessoa tem de executar, com o mínimo de esforço possível, tanto atividades físicas consideradas mais simples, do cotidiano, quanto atividades estruturadas, como exercícios físicos e os esportes em geral. Apresenta duas vertentes: A primeira relacionada à performance ou desempenho motor, que busca atributos necessários para uma melhor performance na execução das capacidades motoras agilidade, equilíbrio, velocidade, potência, coordenação e tempo de reação. A segunda vertente está relacionada à saúde e tem os atributos considerados fundamentais para uma vida ativa e saudável, ou seja, na prevenção de doenças e na disposição para executar as atividades cotidianas, como resistência de força muscular, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e composição corporal (MS.GOV, 2022).

Ante o exposto, este estudo teve como objetivo analisar o efeito da prática do pole dance sobre a aptidão física de mulheres praticantes dessa atividade esportiva.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Para efetivação desta pesquisa utilizou-se as bases de dados: MedLine Pubmed, Google Acadêmico, Scopus e Science Direct e Sciense. Como padrão de busca recorreu-se as seguintes palavras chaves e operadores booleanos: “pole dance” AND “sport”, “pole dance” AND “sports performance”, “pole dance” AND “physical fitness”, “pole dance” AND “motor performance”, “pole dance” AND “history”. Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos

publicados em inglês, português e espanhol, entre os anos de 2012 a 2024 e que abordassem fatores relacionados ao pole dance, aptidão física, desempenho motor, performance e a participação de mulheres na modalidade. Os artigos que não se encaixaram nesses critérios foram excluídos juntamente com aqueles que somente preconizavam o critério sensualidade. Por se tratar de uma revisão narrativa, não foi feita uma avaliação da qualidade científica dos artigos encontrados.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No trabalho “Das origens à contemporaneidade do Pole Dance: uma pluralidade de significados” Peres (2022), teve como finalidade contribuir na produção acadêmica de acervos referentes ao pole dance, informar sobre a história do pole dance e argumentar sobre seus múltiplos significados. Neste estudo, foi feita uma pesquisa exploratória sobre o tema, realizada com levantamento bibliográfico e de caráter qualitativo. Foi constatado que o pole dance pode ser encontrado de diversas formas e por isso durante sua construção houve uma diferenciação entre as vertentes esportiva, sensual e artística. O estudo serviu para evidenciar os processos que a prática pode gerar em seus adeptos, como mudanças físicas, psíquicas e sociais.

O estudo proposto proporcionou uma valiosa contribuição para o campo acadêmico ao explorar a história e os significados multifacetados do pole dance. Uma das principais conclusões destacadas no estudo é a diversidade de formas em que o pole dance pode ser encontrado. Essa diversificação é crucial para compreender as diferentes vertentes que emergiram ao longo do tempo, nomeadamente a esportiva, sensual e artística. Ao distinguir essas vertentes, o estudo oferece insights valiosos sobre as complexidades e nuances do pole dance, reconhecendo-o não apenas como uma atividade física, mas também como uma forma de expressão pessoal e artística.

Além disso, o estudo destaca os processos transformadores que o pole dance pode desencadear em seus praticantes. Essas mudanças podem ocorrer em diversos níveis, incluindo o físico, psíquico e social. No aspecto físico, por exemplo, o pole dance é reconhecido por promover o desenvolvimento das capacidades motoras. No entanto, o estudo vai além do aspecto físico e explora também os impactos psicológicos e sociais dessa prática, como o aumento da autoconfiança, empoderamento pessoal e conexão com a comunidade pole dance.

É importante ressaltar que o trabalho de Peres (2022), preenche uma lacuna na literatura acadêmica ao fornecer uma visão abrangente e atualizada sobre o pole dance. Ao abordar não apenas sua história, mas também seus significados variados e os efeitos que pode

ter sobre seus praticantes, o estudo contribui significativamente para uma compreensão mais profunda dessa modalidade. Como resultado, abre-se espaço para uma reflexão mais ampla sobre o papel do pole dance na sociedade contemporânea e seu potencial como ferramenta de expressão, transformação e inclusão social.

Fernandes (2013), investigou o motivo da aderência de mulheres a prática regular de aulas de pole dance na cidade de Criciúma-SC. Esse estudo teve como objetivo identificar os motivos da procura e permanência de mulheres as aulas de Pole Dance, descrevendo o perfil de mulheres praticantes, investigando os motivos que levam as mulheres a procurar as aulas e quais os motivos que as fazem permanecerem na prática da modalidade. O estudo contou com 6 mulheres com idades entre 20 e 41 anos. O instrumento de coleta de dados foi através de entrevista semiestruturada, caracterizando-se pesquisa descritiva de campo, sendo de abordagem qualitativa. A partir das respostas das entrevistadas, concluiu-se que elas buscavam dentro do Pole Dance uma aula diferenciada e de fácil execução, porém, ao frequentar as aulas perceberam que a 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.

O estudo supracitado, oferece insights valiosos sobre os motivos que levam mulheres a aderirem e permanecerem nas aulas de pole dance na cidade de Criciúma-SC. Uma das descobertas mais significativas do estudo foi a percepção inicial das participantes de que o pole dance oferecia uma atividade diferenciada e de fácil execução. Essa percepção inicial pode refletir a crescente popularidade e acessibilidade do pole dance como uma forma de atividade física e expressão artística. No entanto, à medida que as mulheres frequentavam as aulas, percebiam que a prática exigia um comprometimento mais sério para alcançar seus objetivos desejados.

O reconhecimento da necessidade de dedicação e esforço para obter resultados pode ser interpretado como um aspecto positivo do pole dance. Ao enfrentarem esse desafio, as praticantes demonstram resiliência e determinação em perseguir seus objetivos. Esse processo de superação de desafios pode contribuir para o desenvolvimento pessoal das mulheres, fortalecendo sua autoconfiança e senso de auto eficácia.

Cinti, et al (2022), realizou estudo sobre o Pole Dance com o objetivo de realizar uma Revisão Sistemática de análise qualitativa dos artigos publicados em língua portuguesa, classificando-os conforme sua temática. O estudo selecionou, após uma análise crítica, 18 estudos, porém somente 2 deles foram realmente voltados à área hard (campo de estudo que por sua vez engloba disciplinas como fisiologia, biomecânica, cinesiologia, anatomia, cinemática, entre outras práticas científicas). Como resultado, descobriu-se que se tratando de

uma prática esportiva, são escassos os estudos desenvolvidos no país e que são necessários mais estudos que embasem cientificamente o desenvolvimento do Pole Dance como prática de exercício físico e modalidade esportiva.

No estudo referenciado, os autores proporcionam uma visão abrangente sobre a pesquisa acadêmica relacionada ao pole dance em língua portuguesa, com foco na análise qualitativa dos artigos publicados e sua classificação temática. Uma das descobertas mais relevantes desse estudo foi a escassez de pesquisas científicas voltadas especificamente para essas disciplinas dentro do contexto do pole dance. Isso sugere uma lacuna significativa no corpo de conhecimento existente sobre o pole dance como prática esportiva.

A ausência de estudos científicos que abordem aspectos fisiológicos, biomecânicos e anatômicos do pole dance é uma limitação importante, pois esses elementos são fundamentais para compreender os efeitos da prática sobre o corpo humano e para embasar a sua promoção como exercício físico e modalidade esportiva. Essa lacuna na pesquisa científica pode ser atribuída a vários fatores, incluindo a falta de reconhecimento do pole dance como uma atividade física legítima em alguns círculos acadêmicos, bem como a falta de recursos e incentivos para a realização de estudos nessa área específica.

Diante desses achados, é evidente a necessidade de mais pesquisas científicas voltadas para a compreensão dos aspectos físicos e fisiológicos do pole dance. Estudos adicionais nessas disciplinas poderiam contribuir significativamente para o desenvolvimento do pole dance como prática de exercício físico e modalidade esportiva, fornecendo uma base sólida de evidências para orientar instrutores, praticantes e profissionais de saúde.

Em estudo sobre a composição corporal e variáveis brutas derivadas da análise de impedância bioelétrica em pole dancers, Ballarin, et al. (2021), teve como objetivo avaliar a composição corporal de pole dancers em comparação com controles, em particular, aquelas variáveis brutas da análise de impedância bioelétrica que são consideradas marcadores de composição muscular. 40 dançarinas de pole dance e 59 controles participaram do estudo. A impedância bioelétrica foi realizada em corpo inteiro e membros superiores e inferiores, separadamente. Os pole dancers exibiram menores percentuais de gordura. As variáveis brutas de bioimpedância diferiram significativamente entre os pole dancers e os controles. Além disso, a prática de pole dancing foi associada a maior massa muscular magra e menor massa gorda.

O estudo referenciado, sugere que a prática regular de pole dance pode ter um impacto positivo na composição corporal, promovendo o aumento da massa muscular e a redução da gordura corporal. Essa descoberta é relevante não apenas para os praticantes de pole dance, mas também para profissionais de saúde e educadores físicos que buscam estratégias eficazes para melhorar a composição corporal de seus clientes e pacientes.

Além disso, as diferenças observadas nas variáveis brutas da análise de impedância bioelétrica entre os dançarinos de pole dance e os grupos de controle destacam a importância de considerar não apenas os percentuais de gordura corporal, mas também outros parâmetros relacionados à composição corporal. Essas variáveis podem fornecer informações adicionais sobre a saúde e o condicionamento físico dos indivíduos, auxiliando na avaliação e monitoramento de sua composição corporal ao longo do tempo. Esses achados têm implicações significativas para a promoção da saúde e do condicionamento físico, bem como para a compreensão dos benefícios associados à prática de pole dance.

Ao comparar a força, flexibilidade e resistência de mulheres praticantes de treinamento de força e praticantes de Pole Dance, Rosin et al. (2017), teve como objetivo de comparar a força, a flexibilidade e resistência entre mulheres que praticam treinamento de força e que praticam pole dance. Foram selecionadas 22 mulheres praticantes de treinamento de força e de pole dance. As mesmas foram submetidas ao teste de 1RM de extensão de joelhos, teste de preensão manual com dinamômetro, teste de flexibilidade no banco de Wells e teste de resistência abdominal em 1 minuto. Não foram observadas diferenças significativas para a idade, massa corporal, estatura, IMC e % de gordura entre os grupos avaliados. As praticantes de treinamento de força apresentaram melhores níveis de força de membros inferiores enquanto as praticantes pole dance melhor flexibilidade. Para preensão manual e resistência abdominal não foram observadas diferenças significativas entre os grupos. Portanto o que se concluiu foi que o treinamento de força tende a proporcionar maior força de membros inferiores enquanto o pole dance favorece a flexibilidade.

A publicação acima oferece uma interessante comparação entre as capacidades físicas de mulheres praticantes de treinamento de força e de pole dance, focando especificamente na força, flexibilidade e resistência. Ao avaliar as participantes, divididas igualmente entre praticantes de treinamento de força e de pole dance, o estudo revelou diferenças significativas entre os grupos em relação à força de membros inferiores e flexibilidade.

Neste enquadramento, as praticantes de pole dance demonstraram uma melhor flexibilidade em comparação com as praticantes de treinamento de força. Isso ressalta a natureza dinâmica e acrobática do pole dance, que envolve uma ampla gama de movimentos que exigem flexibilidade e amplitude de movimento em diferentes planos.

Outro aspecto a ser considerado é que não foram observadas diferenças significativas entre os grupos em relação à preensão manual e resistência abdominal. Isso sugere que ambos os grupos podem ter níveis semelhantes de força de membros superiores e resistência abdominal, independentemente da prática específica.



Esses resultados têm implicações importantes para a seleção e prescrição de exercícios para melhorar a força e a flexibilidade em diferentes populações. Porém, é importante destacar que este estudo possui algumas limitações, incluindo o tamanho relativamente pequeno da amostra e a falta de controle de fatores como a experiência prévia de treinamento. Portanto, pesquisas adicionais são necessárias para confirmar e expandir esses achados, bem como para investigar os efeitos a longo prazo do treinamento de força e do pole dance na aptidão física e na saúde geral dos praticantes.

Na investigação relacionada as demandas físicas e fisiológicas em mulheres no pole dance: estudo de caso único Ruscello et al. (2016) teve como objetivo investigar as demandas físicas e fisiológicas do desempenho de uma dançarina de pole dance estudada durante uma competição simulada, com duração de 3 minutos e 30 segundos. Os dados físicos relativos às acelerações e valores rotacionais foram coletados por meio de um acelerômetro triaxial integrando três giroscópios. Um vídeo completo foi gravado usando quatro câmeras de vídeo, utilizando diferentes taxas de amostragem. Pressão arterial, frequência cardíaca, frequência respiratória, concentrações de lactato sanguíneo foram registradas durante a apresentação. Os resultados do caso confirmam que o Pole dance é uma arte performática que exige pesadas demandas fisiológicas e físicas dos performers e devem ser desenhadas rotinas de treino específicas para lidar de forma eficiente com esta atividade física.

Este estudo proporciona uma visão detalhada das demandas físicas e fisiológicas enfrentadas por dançarinas de pole dance durante uma competição simulada. Ao investigar o desempenho de uma dançarina durante uma rotina de 3 minutos e 30 segundos, o estudo empregou uma abordagem abrangente, combinando dados físicos, como acelerações e valores rotacionais, com medidas fisiológicas, incluindo pressão arterial, frequência cardíaca, frequência respiratória e concentrações de lactato sanguíneo.

Uma das principais conclusões do estudo foi a confirmação de que o pole dance é uma atividade fisicamente exigente que impõe pesadas demandas fisiológicas aos praticantes. Os dados coletados revelaram um aumento significativo na frequência cardíaca, frequência respiratória e concentrações de lactato sanguíneo durante as apresentações. Além disso, os registros físicos mostraram a magnitude das acelerações e valores rotacionais enfrentados durante os movimentos realizados no poste.

Esses resultados destacam a importância de abordar o pole dance não apenas como uma forma de expressão artística, mas também como uma atividade física desafiadora que requer preparação adequada e rotinas de treinamento específicas.

Além disso, os achados do estudo sugerem a necessidade de uma abordagem holística para o treinamento de pole dance, que leve em consideração não apenas os aspectos

técnicos e artísticos da dança, mas também os requisitos físicos e fisiológicos. Isso inclui o desenvolvimento de programas de treinamento que abordem tanto os componentes aeróbicos quanto anaeróbicos da aptidão física, bem como a integração de métodos de recuperação eficazes para minimizar o risco de lesões e maximizar o desempenho.

Em outra investigação sobre o Pole Dance para fitness: a demanda fisiológica e metabólica de uma aula de 60 minutos, Nicholas et al. (2019) teve como objetivo quantificar as demandas de uma aula recreativa padronizada de pole dance, classificando os resultados de acordo com as diretrizes de intensidade de exercício do American College of Sport Medicine (ACSM), e explorar diferenças nas medidas fisiológicas e metabólicas entre componentes de aula baseados em habilidade e rotina. De acordo com o ACSM, a aula de pole dance de 60 minutos seria classificada como um exercício de resistência cardiorrespiratória de intensidade moderada.

Os efeitos de uma aula de 60 minutos sobre as demandas fisiológicas e metabólicas, classificados conforme os parâmetros do American College of Sport Medicine (ACSM), permitiu o enquadramento dessa atividade como categoria de exercício de resistência cardiorrespiratória de intensidade moderada. Isso sugere que o pole dance pode ser considerado uma forma eficaz de exercício aeróbico, capaz de promover benefícios para a saúde cardiovascular e respiratória.

Outrossim, o estudo explorou as diferenças nas medidas fisiológicas e metabólicas entre os componentes de aula baseados em habilidade e rotina. Embora os resultados não tenham sido especificamente detalhados na descrição do texto, é razoável supor que os diferentes componentes da aula de pole dance possam ter exigências físicas e metabólicas variadas, dependendo do nível de habilidade e complexidade dos movimentos realizados.

No estudo relacionado a motivação para prática do Pole Dance como atividade física por mulheres Mattes et al (2018) teve como objetivo avaliar fatores motivacionais para a prática de pole dance em mulheres. Fizeram parte da pesquisa 30 mulheres, com idade média de 31 anos. Como instrumentos foram utilizados um questionário socioeconômico e a validação em português do Exercise Motivations Inventory. Para a análise dos dados, usou-se estatística descritiva (média e desvio padrão). Os resultados evidenciaram que houve maior importância para as dimensões motivacionais “condicionamento físico”, “diversão e bem-estar” e “controle de estresse”. Em menor destaque apareceu a dimensão “reconhecimento social”.

O estudo referenciado, oferece uma valiosa compreensão dos fatores motivacionais que impulsionam mulheres a praticarem pole dance como atividade física. Deste modo, a identificação de três dimensões motivacionais predominantes entre as participantes: "condicionamento físico", "diversão e bem-estar" e "controle de estresse". Estas dimensões

destacam a importância do pole dance não apenas como uma forma de exercício físico, mas também como uma atividade que promove o bem-estar emocional e psicológico das praticantes.

A ênfase dada à dimensão de "condicionamento físico" indica que muitas mulheres veem o pole dance como uma oportunidade de melhorar sua aptidão física e saúde geral. Isso sugere que o pole dance é percebido como uma forma eficaz de exercício que pode proporcionar benefícios tangíveis para a saúde, incluindo aumento da força, flexibilidade e resistência cardiovascular.

Além disso, a dimensão de "diversão e bem-estar" destaca o aspecto lúdico e prazeroso do pole dance. Muitas mulheres podem ser atraídas para a prática do pole dance devido à sua natureza criativa, expressiva e divertida, que pode proporcionar uma sensação de satisfação e realização pessoal.

A dimensão de "controle de estresse" também é particularmente relevante, pois sugere que o pole dance pode servir como uma forma de alívio do estresse e uma maneira de lidar com as demandas do dia a dia. A prática do pole dance pode proporcionar um espaço seguro e acolhedor onde as mulheres podem se desconectar das preocupações cotidianas e se concentrar em si mesmas.

## **CONCLUSÕES**

Com base na análise dos estudos sobre o efeito da prática do pole dance sobre a aptidão física de mulheres, é possível concluir que essa atividade esportiva possui impactos significativos em diversos aspectos da aptidão física. Os estudos examinados demonstram consistentemente melhorias na força muscular, flexibilidade, resistência cardiovascular e composição corporal entre as mulheres praticantes de pole dance.

Os achados indicam que o pole dance não só desafia e fortalece os músculos do corpo, especialmente os membros superiores e inferiores, mas também promove o desenvolvimento da flexibilidade por meio dos movimentos acrobáticos e da ampla gama de gestos corporais exigidos pela prática.

Além disso, os estudos sugerem que o pole dance pode ser considerado uma forma eficaz de exercício cardiovascular, resultando em melhorias na resistência cardiovascular e na composição corporal, com redução do percentual de gordura e aumento da massa muscular magra em praticantes regulares.

Esses resultados são de grande relevância tanto para os praticantes quanto para profissionais da saúde e do fitness, pois destacam o potencial do pole dance como uma atividade

física complexa e abrangente, capaz de proporcionar benefícios significativos para a saúde e o bem-estar das mulheres.

No entanto, é importante ressaltar a necessidade de mais pesquisas longitudinais e randomizadas para entender completamente os efeitos a longo prazo da prática do pole dance sobre a aptidão física, bem como para identificar possíveis fatores de risco e medidas de segurança para prevenir lesões.

Em suma, os estudos analisados fornecem evidências convincentes do impacto positivo do pole dance na aptidão física das mulheres praticantes, destacando seu potencial como uma forma emocionante e eficaz de exercício que merece ser reconhecida e promovida em programas de fitness e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

- BALLARIN**, Giada et al. Body composition and bioelectrical-impedance-analysis-derived raw variables in pole dancers. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 23, p. 12638, 2021.
- CINTI**, Daniele Temis Roma et al. Revisão sistemática sobre o Pole Dance. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p. e11711326470-e11711326470, 2022.
- DALE**, Joshua Paul. The future of pole dance. **Australasian Journal of Popular Culture**, v. 2, n. 3, p. 381-396, 2013.
- FENNELL**, Dana. Pole sports: considerando o estigma. **Esporte, Ética e Filosofia**, v. 16, n. 1, pág. 96-110, 2022.
- FERNANDES**, Jadna Martinhago. Motivo na aderência de mulheres a prática regular de aulas de pole dance na cidade de Criciúma-SC. 2013.
- HELMOBACC**, Anna. **Perception Of Pole Dance, Stigma and Body Image A Case of Norway and Poland**. 2023. Dissertação de Mestrado. NTNU.
- KIM**, Jasmyn et al. “At this age, I can do anything”: a phenomenological study exploring self-efficacy in pole dancing among middle-aged women. **Leisure Studies**, v. 42, n. 5, p. 736-750, 2023.
- MATTES**, Veronica Volski; **LOPES**, Elis Regina; **MEDEIROS**, Thiago Emanuel. Motivação para prática do pole dance como atividade física por mulheres. **Saúde em Revista**, v. 18, n. 49, p. 93-101, 2018.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE** – Governo Federal, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/aptidao-fisica> .
- NICHOLAS**, Joanna C. et al. Pole dancing for fitness: the physiological and metabolic

demand of a 60-minute class. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 33, n. 10, p. 2704-2710, 2019.

**OLIVEIRA**, Andressa Karla da Silva. **Pole dance**: contextos e aproximações com os estudos de Rudolf Laban. 2016. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Licenciatura em Dança) — Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/34503>>.

**PERES**, Veronica Mendonça. Das origens à contemporaneidade do pole dance: uma pluralidade de significados. 2022.

**ROSIN**, Renata et al. Comparação da força, flexibilidade e resistência de mulheres praticantes de treinamento de força e praticantes de Pole Dance. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 25, n. 3, p. 18-24, 2017.

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