

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE ARTE CORPORAL
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (MEMORIAL)
DO CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA

A Ciência na Arte do Pole Dance: Diálogos e Reflexões

Maria Luisa Bonadia Cunha

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Isabela Maria Azevedo Gama Buarque

Coorientador: Prof. Dr. Roberto Eizemberg Dos Santos

Rio de Janeiro

2025

Maria Luisa Bonadia Cunha

A Ciência na Arte do Pole Dance: Diálogos e Reflexões

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em dança.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Isabela Maria Azevedo Gama Buarque

Coorientador: Prof. Dr. Roberto Eizemberg Dos Santos

Rio de Janeiro

2025

Maria Luisa Bonadia Cunha

A Ciência na Arte do Pole Dance: Diálogos e Reflexões

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em dança.

Aprovado em ____ de _____ de ____.

Banca Examinadora:

Prof^ª. Dr^ª. Isabela Maria Azevedo Gama Buarque — Orientadora
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Roberto Eizemberg Dos Santos — Coorientador
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Prof^ª. Dr^ª. Lara Seidler de Oliveira — Examinador
Universidade Federal do Rio de Janeiro

AGRADECIMENTOS

Desde criança eu falava que seria Artista e, enquanto todos os adultos em volta pensavam que era “besteira de criança” ou falavam coisas ruins, como “ser Artista não dá dinheiro”, o meu tio-avô, Ney, agora já falecido, me ouvia, me dava conselhos e me incentivava. Essa é a primeira lembrança que tenho de alguém que acreditou em mim e apoiou esse meu sonho, então, imensa gratidão ao tio Ney.

A esposa dele, irmã do meu avô, minha tia-avó, me incentiva, me apoia, me ajuda e acredita em mim e no meu sonho até hoje. Agradeço muito à minha tia Marília por tudo.

Ao meu padrinho agradeço por me dar de presente de aniversário de 15 anos meus primeiros meses de aula de Pole Dance.

À minha mãe da Dança, minha primeira professora de Pole, Viviane Gama. Agradeço demais, pois, sinceramente, não sei se tivesse iniciado as aulas com outra professora, eu teria me apaixonado tanto pela Dança e pela Arte. Além disso, ela que viu em mim o talento para dar aulas e abriu meus olhos para essa possibilidade.

À minha família, que, desde o início, costuma prestigiar as minhas apresentações de Pole Dance sem fazer julgamentos, ao contrário da maior parte da sociedade.

À minha avó, que costurou diversos figurinos mirabolantes que criei na minha cabeça para as minhas apresentações.

Às minhas alunas que reconhecem o valor do meu trabalho e, mesmo quando fechei o *Studio* para terminar a faculdade, continuaram me apoiando, torcendo por mim. Elas, que junto comigo realizaram o sonho que eu tinha ao criar um Studio de Dança, unir, curar, transformar e criar um lugar onde mulheres se apoiam e incentivam umas às outras. Agradeço a elas pela confiança também e algumas, por dividirem o palco comigo nos *pockets shows*, eventos que realizei no *Studio*.

Agradeço a minha tia Jack, que nos momentos mais difíceis, ela me chama de Fênix, e sempre acredita que vou ultrapassar aquele obstáculo e ficar ainda melhor, mesmo quando eu não acredito.

Ao meu tio-avô e padrinho, tio Beto, por tanto carinho e amor. Eu o aviso todos os dias quando chego da faculdade, pois ele fica muito preocupado com o percurso. Então também lhe agradeço pela torcida e orações para eu finalizar logo o curso.

Aos meus pais, que, quando tive dúvidas de qual curso faria na faculdade, por questões de oportunidades de trabalho e vida financeira, me aconselharam a seguir meu sonho e fazer Bacharelado em Dança na UFRJ, pois era o que eu amava (e ainda amo).

A todos os professores da UFRJ que me ensinaram e me ajudaram a ser uma Artista, educadora e pesquisadora melhor; que ajudaram a expandir as possibilidades do meu corpo, conhecê-lo mais e assim expressar-me melhor. A todos os professores que têm empatia para entender a conciliação da faculdade com nossa necessidade de trabalhar. A todos que ensinam com dedicação, amor ao que fazem e cuidado conosco, com nosso corpo e saúde mental.

Agradeço especialmente à minha professora e orientadora Isabela Buarque que me orientou com muito carinho, dando ideias e respeitando as minhas ideias, pesquisa e trabalho, me incentivando, sempre trocando comigo e muitas vezes com nossas ideias sintonizadas. E que acredita que somos Artistas/Educadores, não precisando excluir o ensino das nossas falas e pesquisas só por cursar Bacharelado, potencializando isso em suas aulas, fazendo com que eu me sentisse mais à vontade para colocar minha pesquisa artística teórico/prática no meu TCC juntamente com minha forma de ensino, que também é uma das minhas formas de aprender e me tornar uma artista melhor.

Agradecimentos super especiais ao meu professor e coorientador Roberto Eizemberg por me ajudar a realizar um dos objetivos desse trabalho de conclusão de curso, que era levar o Pole Dance para o meio acadêmico. Com sua ajuda e apoio, instalamos um Pole na UFRJ. Além disso, agradeço por tornar o processo do TCC e a finalização da formação muito mais leve com sua energia, conversas, apoio, orientações e ajudas, me fazendo conseguir gravar mesmo nos dias mais difíceis, sempre com seu jeito acolhedor. Fazendo muito mais do que me orientar, ele conseguiu me deixar calma para confiar que daria certo e realizar os processos.

Gratidão à professora Vanessa Tozetto que me convidou para dar uma aula e demonstrar alguns movimentos de Pole Dance em uma disciplina ministrada por ela no curso de Dança na UFRJ. Através desse convite, eu dei a primeira aula de Pole Dance da UFRJ, apresentando a modalidade para os alunos do curso de Dança, e, assim ela ajudou no caminho para realização de alguns objetivos dessa pesquisa, que são inserir o Pole Dance no meio acadêmico e fazê-lo ser reconhecido e valorizado através da Dança e da Arte.

Aos amigos, colegas de classe e pessoas que torcem por mim, me apoiam: gratidão.

E gratidão mais que especial à Dança, minha linguagem artística, minha maior forma de expressão na vida. Sem a Arte, sem a Dança não há vida em mim. Ainda bem que caminhamos juntas. Sou grata pelos amigos, conexões e oportunidades de vivência que a

Dança me trouxe. Eu tenho uma frase tatuada “A Dança é a minha religião”, pois é o que me conecta com o divino que há em mim, me cura e sempre me transforma para melhor. Às vezes, eu não queria ser tão apaixonada pela Dança, pois parece que seria mais fácil. Mas aí eu não seria eu, e, eu amo ser apaixonada pela Dança. Então, obrigada, minha querida amiga Dança por tudo e por estar comigo sempre, pois o meu corpo está, e sendo assim, sempre posso dançar e me reconectar comigo mesma, me curar, me expressar, viver.

Eu poderia agradecer muito mais às pessoas citadas por inúmeras coisas, e a outras que participaram e participam da minha trajetória de vida artística, de dona de Studio, professora, pesquisadora, mas decidi focar nos agradecimentos do processo desse curso porque a emoção já foi suficiente por aqui. Gratidão!

Meu corpo dançando é a minha reza mais forte

— Melina Allem

RESUMO

Esta pesquisa nasce das minhas experiências como Artista-Dançarina, Educadora e Pesquisadora do movimento. É desenvolvida a partir de diálogos entre teoria e prática. Assim, tanto a escrita quanto a Videodança foram construídas juntas, se complementando, e de forma híbrida. Discuto a importância social e cultural de não reduzir o Pole Dance apenas ao campo esportivo ou exclusivamente à sensualidade, pois o pole é, acima de tudo, um mundo de possibilidades, atravessado por múltiplas camadas de expressão, técnica e presença. Neste trabalho faço relações entre o parâmetro do corpo Dinâmica, desenvolvido por Helenita Sá Earp, o meu estudo sobre Pole Dance e a Física. Ao descrever forças, trajetórias, acelerações, intensidades e princípios como: Leis de Newton, Torque, Atrito e tipos de força, como Forças centrífuga e centrípeta, dentre outros, o aprofundamento nesses estudos contribuíram diretamente para a relação e enriquecimento de minhas pesquisas cênicas e pedagógicas. Através da pesquisa, foi possível compreender mais o parâmetro Dinâmica, contribuindo para a investigação na criação coreográfica e nas aulas de Pole. Essa compreensão nos ajuda a entender melhor o que fazemos, como fazer e a ter mais consciência corporal, enriquecendo nossa performance artística, assim como a de nossos alunos também. Reflito e dialogo também sobre o ensino do Pole Dance, Vertentes da modalidade e Sala de aula como Cena, relacionando o meu eu artístico, educador e pesquisador. Na Videodança, o parâmetro do corpo Dinâmica se torna especialmente visível através da minha expressão artística. A obra também integra poemas e falas autorais que aparecem no vídeo como parte do processo da pesquisa artística. Com esta pesquisa, busco contribuir para a valorização do Pole Dance como Arte afirmando sua potência, e, também busco abrir caminhos para uma compreensão mais profunda do Pole Dance, fazendo uma crítica social e promovendo diálogos que tem importância pedagógica, política, social, científica, artística e humana.

Palavras-chaves: Arte; Pole Dance; Física; Ensino; Performance.

ABSTRACT

This research arises from my experiences as an Artist-Dancer, Educator, and Movement Researcher. It is developed through dialogues between theory and practice. Thus, both the writing and the Video Dance were constructed together, complementing each other in a hybrid form. I discuss the social and cultural importance of not reducing Pole Dance solely to the sports field or exclusively to sensuality, since pole is, above all, a world of possibilities, crossed by multiple layers of expression, technique, and presence. In this work, I establish connections between the body parameter Dynamics developed by Helenita Sá Earp, my study of Pole Dance, and Physics. By describing forces, trajectories, accelerations, intensities, and principles such as Newton's Laws, Torque, Friction, and types of forces like centrifugal and centripetal forces, among others, the deepening of these studies directly contributed to the relationship with and enrichment of my scenic and pedagogical research. Through the research, it was possible to gain a greater understanding of the Dynamics parameter, contributing to investigation in choreographic creation and in Pole classes. This understanding helps us better comprehend what we do, how to do it, and develop greater body awareness, enriching our artistic performance as well as that of our students. I also reflect on and discuss the teaching of Pole Dance, the strands of the modality, and the Classroom as Scene, relating my artistic, educational, and research identities. In the Video Dance, the Dynamics body parameter becomes especially visible through my artistic expression. The piece also incorporates original poems and spoken text that appear in the video as part of the artistic research process. With this research, I aim to contribute to the appreciation of Pole Dance as Art, affirming its power, while also seeking to open pathways to a deeper understanding of Pole Dance, offering social critique and promoting dialogues that carry pedagogical, political, social, scientific, artistic, and human importance.

Keywords: Art; Pole Dance; Physics; Teaching; Performance.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Mallakhamb fixo de madeira	19
Figura 2 - Mastro Chinês	21
Figura 3 - Burlesque	22
Figura 4 – Pose conhecida como Butterfly no primeiro Pole instalado na Universidade Federal do Rio	24
Figura 5 – Helenita Sá Earp	31
Figura 6 – Chair One Leg Extended	36
Figura 7 – Attitude Spin	37
Figura 8 – Scorpion	37
Figura 9 – Superman	38
Figura 10 – Inverted Dolphin	38
Figura 11 – Side Climb	38
Figura 12 – Knee Hook	43
Figura 13 – Knee Hook on Air	43
Figura 14 – Lock 4 Inverted	44
Figura 15 – Remi Lay Back	44
Figura 16 – Caterpillar.....	44
Figura 17 – Straddle Inversion com pegada Teddy	44
Figura 18 – Butterfly	53
Figura 19 – Drama Queen	57
Figura 20 – Seat Superman	57
Figura 21 – Eu e algumas das minhas alunas no nosso primeiro ensaio fotográfico	66

SUMÁRIO

1. Introdução:	12
2. Breves contextos sobre o Pole Dance:	19
2.1 Entendendo o Objeto: Barra de Pole:	24
2.2 Minha trajetória com o Pole Dance:	26
3. Relações entre a prática do Pole Dance e os Parâmetros do Corpo:	30
3.1 Reflexão sobre os parâmetros nos movimentos de Pole Dance:	32
3.2 Ênfase no parâmetro Dinâmica no Pole Dance e suas relações com a Física como estudo de ampliação técnica e expressiva na performance:	39
3.3 Preparação Corporal e Progressão de Movimentos como Cena:	58
3.4 Vertentes do Pole Dance:	62
3.5 Níveis no Pole Dance:	64
3.6 Depoimento das minhas alunas:	65
4. Laboratórios de Investigação Artística e Processo criativo da Videodança:	72
4.1 Diário de laboratório para a videodança através do parâmetro do corpo Dinâmica no Pole Dance:	73
4.2 Videodança “Conexões: Eixos e Sombras” – Construção do roteiro:	78
4.3 Diário de edição de vídeo:	86
4.4 Ficha Técnica:	87
5. Conclusão:	88
REFERÊNCIAS:	93
ANEXOS:	95

1. Introdução:

A Ciência na Arte do Pole Dance: Diálogos e Reflexões é um trabalho que promove reflexão sobre o Pole Dance enquanto Dança e Arte, a partir da pesquisa sobre parte da minha experiência, vivência, estudos e aplicações como *pole dancer*, estudante de Bacharelado em Dança na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), circense, dançarina, *performer* e instrutora, ou seja, Artista Educadora. Ao longo da minha jornada, principalmente a partir do ingresso no curso de Bacharelado em Dança, pude perceber que os parâmetros do corpo (Movimento, Espaço, Forma, Dinâmica e Tempo) estruturados por Helenita Sá Earp¹, que são bases curriculares do curso, estão presentes em nossas vidas e em todas as modalidades que pratiquei e assisti até aqui. O que proponho nesta pesquisa é demonstrar como os referidos parâmetros, que são propostos como princípios de pesquisa dos movimentos do corpo, podem ser vistos, trabalhados e pensados no Pole Dance, e assim, aprofundar a visualização e entendimento, especificamente do parâmetro Dinâmica de Helenita Sá Earp, no Pole Dance através de uma videodança.

E por que Ciência? Primeiramente, porque Helenita Sá Earp criou a Teoria Fundamentos da Dança baseada em Filosofia, Arte e Ciência². Sem contar que todo estudo *do* e *com* o corpo é, obviamente, biológico. Não falarei de toda ciência que envolve o Pole Dance, mas de um pouco da Física que está extremamente presente nessa modalidade. O foco no parâmetro Dinâmica é importante para a Dança porque ele explica como a energia percorre e acontece no nosso corpo, mas essa energia e passagem dela também podem ser observadas na natureza e são explicadas pela Física. *O que é e como* ocorre a força, o movimento ondulante das ondas do mar, o vibratório da terra, o percutido que é explicado pela física até em ondas sonoras, a energia potencial e cinética, que em Dinâmica³ podemos relacionar com movimento Potencial e Liberado, por exemplo. E o parâmetro Dinâmica, através do estudo da força e energia dos movimentos, pode nos auxiliar a enxergar e expressar o que já foi estudado na natureza pela Física através dos nossos corpos, que também são natureza.

Além disso, este estudo revela que muitos dos movimentos do Pole Dance podem e devem ser compreendidos também à luz da Física. Conceitos como força, alavancas, forças

¹ **Helenita Sá Earp** foi uma das figuras mais importantes na consolidação do ensino de Dança na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Sua atuação visionária uniu a prática artística à formação acadêmica, contribuindo para o reconhecimento da Dança como campo legítimo de pesquisa, arte e educação no Brasil.

² **Os Fundamentos da Dança**, criados por Helenita Sá Earp, propõem uma base teórico-prática para o ensino, a pesquisa e a criação em Dança, considerando o corpo como instrumento expressivo e comunicativo.

³ Os Fundamentos da Dança e os parâmetros do corpo aplicados ao Pole Dance são desenvolvidos com mais detalhes no Capítulo 3. E o aprofundamento ao parâmetro Dinâmica também

centrífuga e centrípeta no modo giratório do Pole, por exemplo, ajudam a entender a lógica dos movimentos de forma mais eficiente. Quando esses conhecimentos se unem à escuta do corpo, abrem-se novos caminhos para executar os movimentos e performar com mais consciência corporal. Com isso, o praticante/*performer*/dançarino não depende apenas de força extrema ou alta flexibilidade para alcançar movimentos impactantes. Mas passa a compreender como aplicar sua força e flexibilidade de forma inteligente através da consciência corporal, tornando a prática mais acessível, segura e expressiva. E poderemos ver o parâmetro Dinâmica no Pole Dance relacionado com a Física tanto na videodança através do meu corpo e na explicação que leremos durante o texto.

E por que o Pole Dance? Eu comecei na dança, me apaixonei e decidi que queria seguir carreira na dança através do Pole Dance. Só fui parar na faculdade de Dança da UFRJ e me formar na Escola Nacional de Circo (ENC) por conta dessa modalidade que é a que mais amo ensinar, praticar, performar... Me incomoda muito ver o Pole Dance ser reduzido ao esporte ou apenas a uma dança sensual e que até praticantes coloquem-no em “caixinhas”, quando na verdade é uma prática tão ampla. Então, é relevante para mim porque quero ampliar a pesquisa, o ensino e a performance no Pole Dance, e fazer com que outras pessoas vejam a amplitude e potência dessa modalidade através da minha pesquisa. E talvez, mais pessoas comecem a praticar e se apaixonem pelo Pole assim como eu.

A sociedade tem uma visão “pré-conceituosa” e distorcida do Pole Dance quando veem e falam dessa modalidade através da Dança e da Arte. Apesar de ver o preconceito diminuindo desde que comecei no Pole, *Pole Dancers* ainda sofrem pela forma que a modalidade chegou até nós no Brasil. O Pole Dance chegou no nosso país, majoritariamente, das *strippers* americanas, e isso, dentro da sociedade em que vivemos, é problemático. Não pelas *strippers* e pelas praticantes dessa atividade. É problemático por conta da sociedade que tem necessidade de sempre colocar a mulher, o que a mulher escolhe fazer e faz, o corpo feminino a serviço do olhar, aprovação e prazer masculino. E porque a sociedade insiste em tornar nossos corpos como meros objetos para agradar ao homem. Essa maneira da sociedade ver e colocar a mulher reflete em várias áreas da vida, infelizmente, inclusive na Dança e em nossas profissões.

Dentro do Pole Dance há diversas vertentes, um dos temas que será abordado no Capítulo 3. Agora falaremos da vertente esportiva do Pole Dance, o *Pole Sport*, que é um modo de praticar que exalta apenas capacidades físicas, realizado apenas com movimentos isolados de Pole que demonstrem habilidades de força, flexibilidade, resistência, equilíbrio e coordenação motora. No Esporte, a modalidade é vista de forma diferente, mais respeitada, e

podemos perceber que o grande problema da sociedade não é a “pouca roupa” que utilizamos no Pole Dance, já que no Pole Sport também usa-se pouca roupa, pois precisamos do atrito da pele com a barra para fazermos as travas. Assim, vemos que a questão de “pré-conceito” da sociedade é quando o Pole está na ótica da Dança.

O discurso, muitas vezes, para o Pole ser respeitado e valorizado na ótica do esporte é “Olha quanta força, flexibilidade e coordenação elas utilizam para fazer isso”. Isso é uma visão extremamente leiga, pois na Dança, na maioria das modalidades, inclusive no Pole Dance, utilizamos todas essas valências físicas também. Ainda mais, conseguimos trabalhar tudo isso nas nossas pesquisas e aulas como na cena também, com Arte. É necessário transmitir e veicular o conhecimento para que cada vez mais o Pole Dance possa ser visto e respeitado como Arte e Dança também.

Através da vertente Pole Sport e do discurso de querer levar o Pole Dance para as olimpíadas, principalmente para a “modalidade ser valorizada”, mas apenas através do viés Esportivo, poderemos, inclusive, observar, lendo esse texto, que os últimos relatos históricos relacionados ao Pole Dance no Brasil foram através do Pole Sport. Muitos educadores físicos tentam colocar o Pole apenas como esporte e no campo da Educação Física e isso é extremamente problemático, pois limita o que o Pole Dance é, pode ser e o que nós podemos ser, transformar e expressar com ele, retirando a legitimidade do Pole em outros campos. Além de afirmar que ele só é valorizado e respeitado como Esporte.

Claro que o Pole Dance também é um esporte. Eu, e a maioria de nós, acredito, queremos ver o Pole Dance nas olimpíadas, pois nele há todas as valências físicas necessárias para isso. Mas ele não é apenas Esporte. Assim como não é apenas Circo também, que é, inclusive, o único “lugar” onde utilizamos “muita roupa” para praticar, pois a movimentação que fazemos no Pole, no circo, é feita no chamado Mastro Chinês: uma barra emborrachada que promove muito atrito e aderência, então é necessário fazer com roupa, calça jeans, inclusive, nos treinos, se não queimamos a pele.

Não podemos colocar o Pole em “caixinhas” e limitar tudo que essa prática é e nos oferece. O Pole é uma modalidade muito potente e de infinitas possibilidades, e é na Dança que ampliamos e trabalhamos com as possibilidades do Pole Dance. Além disso, é nosso dever, não somente enquanto sociedade, mas principalmente enquanto praticantes, *performers* e instrutores do Pole Dance, da Dança e da Arte valorizar a ancestralidade do Pole e refletir que as *strippers* têm seu valor: seu valor para essa Arte que tanto amamos que é o Pole Dance, suas histórias, seus trabalhos, e não devíamos precisar retirar essa parte tão importante da ancestralidade do Pole Dance para nossa prática ser respeitada.

E é com as *strippers* que veremos que o Pole Dance chega ao Brasil. Mas ao longo da história do Pole, que leremos nesse texto, existem outros tipos de Dança na ancestralidade do Pole Dance, como o Burlesque, e outros tipos de Esportes também, como a Calistenia. Cada parte da história com enfoque umas mais para o Esporte e outras mais para Arte. Mas toda essa história e ancestralidade contribuíram para que o Pole Dance seja essa atividade tão completa, com potencial expressivo enorme que é hoje. E é muito importante que honremos isso, ao invés de limitá-lo a um campo de atuação e restringir todo o mais que ele é.

Como artista-educadora, dei aula para mulheres adultas durante muitos anos, e, apesar de já ter refletido e visto como o Pole atuou e modificou minha vida, meu corpo e o de algumas colegas, que no Pole chamamos de “Pole Friends”, dando aulas para diversas pessoas com diversos corpos e histórias, pude intensificar a reflexão: “Não podemos esquecer do Corpo que está realizando essa prática, pois essa pessoa pode estar num lugar que ensina a vertente esportiva, mas o corpo tem uma expressão sensual ou mais artística... E o “certo” é descartar a gestualidade própria desse corpo? Claro que não.” Temos que ser sensíveis para escutar e enxergar as necessidades e possibilidades desse corpo que confiou em nós para aprender algo novo.

As possibilidades dentro do Pole Dance são infinitas e o Pole na Dança é para pessoas com diversos corpos, desejos e idades. A minha intenção como educadora sempre foi dar “espaço” para o devir desse Ser. Além de ajudar a pessoa a atingir seu objetivo, ajudá-la também a se libertar, se reconectar com ela mesma, criar um ambiente de segurança física e emocional e fazer com que ela alcançasse em sua máxima expressão, sua potência ao invés de limitá-la. E, agradeço por ter visto isso acontecendo e se realizando com as minhas aulas de Pole, Dança e Arte. Vi o Pole ajudando alunas a superarem traumas, a terem mais autoestima, a aceitarem seus corpos como são. Testemunhei a transformação de alunas que começaram a fazer aula olhando apenas para o chão e agora conseguem se apresentar em palcos para o público. Essas transformações se dão de maneiras e caminhos diferentes em cada um, mas um desses caminhos é, sim, através da sensualidade e isso não deveria ser um problema. A pessoa, passo a passo nas aulas, passa a ver que é capaz a cada movimento que consegue realizar, a cada acrobacia no Pole que consegue realizar com a sua própria gestualidade e expressão, através da sua consciência corporal que vai aumentando. Assim, ela passa a acreditar mais em si. A modalidade gera na pessoa também a característica de superar sempre a si mesma, querendo sempre evoluir, aprender mais e isso é levado para a vida, é um trabalho físico, mental e emocional. E ver essa transformação através das aulas é de uma beleza sem fim.

Mais do que uma atividade física, o Pole Dance se estabelece também como forma de arte, performance e empoderamento, com praticantes buscando novas formas de explorar o corpo em movimento. Para comprovar o que falei haverá no texto depoimentos curtos de algumas alunas minhas sobre a minha forma de ensinar, pensando os movimentos através dos parâmetros e se isso modificou, principalmente do parâmetro Dinâmica que é nosso foco aqui, se facilitou o entendimento delas sobre o movimento. E também depoimento delas falando sobre como o Pole e a forma que eu ensino interferiu positivamente na vida delas.

A minha maneira de dançar, dar aula, performar no Pole e nas outras modalidades também foi melhor entendida e explicada por mim através dos parâmetros de Helenita, que também enriqueceram muito minha dança, aulas e performance. Por isso creio ser tão importante mostrar esse trabalho e essas possibilidades que o Pole nos oferece, ampliando ainda mais a visão e a prática do pole em si, unindo-o com o parâmetro Dinâmica.

Atualmente, muitas abordagens na prática e no ensino do Pole Dance ainda estão focadas em aspectos técnicos e estéticos tradicionais, sem necessariamente considerar metodologias que aprofundem a consciência corporal, a relação com o espaço e a expressividade do movimento. É nesse ponto que a contribuição de estudos do corpo, como os desenvolvidos por Helenita Sá Earp, se tornam relevantes. É infinito o que a Dança pode ser, o que o Pole pode ser, e linguagens onde ele pode se inserir. E também é incontável o que podemos ser dentro dele, as capacidades que podemos descobrir em nós, o quanto podemos nos fortalecer, não apenas fisicamente, mas também como um coletivo de mulheres que se apoiam e têm importante participação na sociedade.

A relevância desta pesquisa se estende tanto ao campo do Pole Dance quanto ao da Dança como um todo, ao propor um estudo no meio acadêmico que traz conhecimento sobre o Pole Dance de maneira social, técnica, científica, reflexiva e artística, além de uma leitura e aprofundamento dessa modalidade a partir dos parâmetros do corpo desenvolvidos por Helenita Sá Earp, referência que estudamos nos cursos de Dança⁴ da UFRJ. Com isso, amplia-se a compreensão do que o Pole Dance é e pode vir a ser, abrindo espaço para que ele seja reconhecido como uma modalidade artística e integrada ao discurso e aos cursos acadêmicos de Dança, fortalecendo ainda mais a linguagem da acrobacia também como Dança: dança acrobática, pois é como performo, vejo e ensino acrobacia, e acrobacia no Pole, modalidade desta pesquisa. E é como mostrarei a acrobacia na videodança deste trabalho.

⁴ Na Universidade Federal do Rio de Janeiro existem três cursos de Dança: Bacharelado em Dança, Licenciatura em Dança e Bacharelado em Teoria da Dança.

Assim, o Pole Dance se aproxima cada vez mais do campo da Arte, conquistando visibilidade e rompendo com os estigmas que ainda o cercam. Esta pesquisa, portanto, contribui não só para sua valorização, mas também para a construção de uma Dança mais diversa, inclusiva e conectada com a realidade e necessidade contemporânea.

Utilizando a prática do corpo como método de pesquisa, a partir de laboratórios, experimentarei com meu corpo os movimentos do Pole Dance que conheço e realizo, ampliando a dinâmica já existente na modalidade; inserindo modos de execução nos segmentos do meu corpo durante os movimentos; analisando a variação de peso nos movimentos, dependendo do modo de execução que está sendo aplicado; variando a intensidade de pequenos e grandes movimentos de suave a forte; aprofundando a análise de como os impulsos, acentos, entradas e passagens de força acontecem no movimento; e, explorando como posso inserir esses aspectos e diversificá-los no meu corpo durante os movimentos, acrescentarei a experimentação da força centrífuga e centrípeta no modo giratório do Pole.

A partir da análise dessa pesquisa corporal, escolherei quais movimentos do meu repertório demonstram melhor a pesquisa proposta e unirei esta pesquisa prático-teórica ao meu gestual, a minha expressividade, criando assim, sequências coreográficas com esses movimentos ou, como chamamos no Pole Dance, “combos” que demonstrem essa análise, pesquisa e experiência através do meu corpo, para compor a videodança que embasa de forma visual o que será apresentado aqui no texto.

Após definidas as sequências coreográficas, experimentarei e escolherei figurinos que contribuam esteticamente e até ajudem a demonstrar a pesquisa no movimento. Depois, criarei o roteiro para se encaixar harmonicamente e escolherei sons, músicas e poemas que pretendo criar a partir da inspiração da pesquisa para servirem de fundo sonoro para o vídeo, que serão inseridos apenas na edição. Essas coreografias não serão feitas em cima de músicas. A sonoplastia apenas servirá de complemento na edição para o resultado final da videodança.

A pesquisa teórica influenciará a prática e a prática influenciará a teoria, criando um grande mosaico ou quebra-cabeças que resultará no trabalho final. Para mim, é assim que uma pesquisa e trabalho de Dança é feito: a prática, experimentação e vivência guiam a pesquisa, integrando corpo e mente. Segundo o grande pensador chinês da Antiguidade Confúcio: “A compreensão advém da prática, e não de especulações críticas.” (Confúcio, 551 a.C. – 479). Ou ainda: “O que eu ouço, eu esqueço. O que eu vejo, eu lembro. O que eu faço, eu entendo.” (Confúcio, 551 a.C. – 479).

Com este trabalho, quero produzir conhecimento sobre o Pole Dance por meio da criação de uma videodança, explorando essa prática como uma linguagem artística legítima dentro do campo da Dança. Pretendo desenvolver uma obra autoral que reflita um diálogo entre teoria e prática, investigando e ampliando as possibilidades expressivas do meu corpo em movimento no Pole. Utilizarei o parâmetro Dinâmica como ferramenta para explorar, de maneira mais consciente e aprofundada, os movimentos do Pole Dance. Essa proposta parte da compreensão de que os Fundamentos da Dança e parâmetros do corpo já estão presentes no Pole Dance. O que precisamos é investigá-los com atenção e sensibilidade para que possam ser revelados e potencializados.

Realizarei laboratórios de investigação artística que me permitam experimentar e mergulhar nas questões propostas, com o objetivo de compreender e demonstrar como, através da análise e ampliação do parâmetro Dinâmica, pode-se gerar uma movimentação mais poética, expressiva e artística no Pole Dance.

Desejo mostrar ao público que é possível dançar e performar, até mesmo os movimentos mais básicos, de forma poética e impactante através da maneira que são executados. Busco desafiar a visão técnica limitada que muitas vezes acompanha essa prática.

Pretendo também investigar a relação com o objeto (tão importante, discutido e utilizado na cena contemporânea), a barra de Pole, minha relação com esse objeto tanto em treinos cotidianos quanto em sua presença como elemento cênico.

Por fim, minha intenção é mostrar as possibilidades do Pole Dance, trazê-lo para o meio acadêmico, consolidando o Pole Dance na linguagem artística da Dança. E também intenciono levar, tanto o conhecimento quanto às performances dessa prática, para outros lugares além de campeonatos e festivais de Pole Dance... Levar para congressos, eventos de Dança, para ser debatido, pesquisado, performado e vivido por corpos dançantes e pensantes.

Através dessa pesquisa, com base no meu conhecimento e vivência como aluna de bacharelado em Dança na UFRJ, como aluna e artista de Pole Dance, como circense formada pela Escola Nacional de Circo e como instrutora de Pole Dance há 10 anos; adentrando o espaço acadêmico, com um embasamento teórico e prático consistente, contribuo para o fortalecimento de um estudo sólido sobre o Pole Dance no meio acadêmico, promovendo sua valorização como prática artística, educativa, transformadora, expressiva e criativa, ajudando a desmistificar tanto o fazer quanto a presença do Pole Dance no cenário da Dança contemporânea. É um trabalho político, social, científico e artístico.

Para embasar a pesquisa, dialogarei com textos dos autores e professores brasileiros da Dança e das Artes Cênicas: Vanessa Tozetto, Lara Seidler e Isabela Buarque, Gizelda

Fernandes, Mariana Hilda e Renato Ferracini. Além de citações de autores e pensadores e depoimentos de algumas das minhas alunas que contribuem para o texto.

2. Breves contextos sobre o Pole Dance

A origem do Pole Dance ainda gera muitas dúvidas, uma vez que é uma modalidade versátil e híbrida que une força, flexibilidade, consciência corporal, resistência muscular, expressão artística e pode ser praticado por pessoas de todos os gêneros, corpos e idades. Porém ele tem diversas influências e passou por diversas alterações até chegar ao Brasil e vermos as formas que compreendemos e como praticamos atualmente.

A primeira influência que se tem registro surge na Índia, através do *Mallakhamb* em meados do século XII. A palavra “*Malla*” significa “lutador” e “*Khamb*” significa “poste” ou “coluna”. A menção mais antiga de *Mallakhamb* está no clássico indiano *Manasollas*, escrito em 1135 d. C. (ANI, 2022).

Conhecida como uma yoga indiana, é uma atividade de ginástica tradicional e reconhecida como esporte nacional atualmente. A prática consiste em executar movimentos de equilíbrio, flexibilidade e força num poste vertical de madeira ou cordas. Exige agilidade, concentração, resistência física e cardiorrespiratória. Hoje, existem competições oficiais de *Mallakhamb* na Índia. Existem três modalidades principais de *Mallakhamb*: pendente, corda e fixo. Curiosamente, esse é um esporte tradicionalmente masculino, mas nos últimos anos as mulheres têm participado ativamente de apresentações e competições.



Figura 1 - *Mallakhamb* fixo de madeira

Fonte: <https://www.sspublicationhouse.com/2022/12/27/a-traditional-game-of-indian-culture-mallakhamb/>. Acesso em: 29 out. 2025.

Outra possível influência é a Grécia, por volta do século XIX, onde foi estruturada uma ginástica semelhante à Calistenia, termo que vem do grego *kallistenés*, seu significado é “cheio de vigor”. No passado este termo era interpretado como o equilíbrio entre as qualidades físicas, mentais e espirituais. Os gregos buscavam essa harmonia entre mente e corpo. Suas ideias eram fundamentadas na beleza, no equilíbrio e na estética das formas corporais e tinha como objetivo a busca da força em conjunto com a beleza representadas nas formas e curvas do corpo (Gaia Pole, 2019).

De acordo com o site da Gaia Pole, marca brasileira que produz e fabrica barras de Pole Dance, além de outros instrumentos para acrobacia, a Calistenia foi arquitetada, na França, pelo suíço Phoktion Heinrich Clias, que por volta de 1822, difundiu também na Inglaterra e, logo, acabou tornando-se muito popular em todo o mundo, sendo utilizado nas aulas de educação física escolar (*ibid.*). Atualmente, a Calistenia está sendo incorporada em outras modalidades como o treinamento funcional. A Calistenia foi pensada para pessoas comuns, ou seja, não atletas. É uma forma de exercício físico, em que você não precisa de mais nada além do peso do próprio corpo para se exercitar, além de utilizar a força/contração isométrica, assim como no Pole Dance, que tem grandes semelhanças com essa prática que surgiu antes na História.

Outra modalidade que podemos tomar como referência é o Mastro Chinês (1800). Tornou-se popular no ocidente através das performances do Circo Imperial da China (Dancebibles, 2020). Mastros são bastões revestidos de borracha, de 5 a 9 metros de altura, onde se realizam acrobacias, muitas delas semelhantes às do Pole Dance, como: Crucifixo Invertido, a Bandeira etc. Porém, ao contrário do Pole Dance, que é escorregadio e é necessário utilizarmos a aderência da pele, por isso utilizamos pouco roupa quando praticamos; devido ao revestimento do Mastro, a prática pode ocasionar queimaduras, assim para sua prática é indicado o uso de calça comprida, camiseta e algumas vezes até blusas de manga longa.



Figura 2 - Mastro Chinês

Fonte: <https://scarlettentertainment.com/it/acts/acrobata-sul-palo-chinese>.

Acesso em: 29 out. 2025.

Nos EUA, durante os anos 1920, época marcada pela Grande Depressão Americana, com as dançarinas eróticas *Hoochie Coochie* – nome originado em função do movimento de quadril que faziam. Era parte de um espetáculo feito por um grupo de artistas conhecidos como *Tour Fair Shows* (semelhantes a artistas circenses) que viajavam pelas cidades americanas fazendo suas apresentações e divertindo o público. Grande parte desse público eram soldados. No meio dessas tendas, havia sempre um longo mastro alto que sustentava a tenda. Para o entretenimento do público, garotas de tops curtos e saias dançavam ao redor deles. É aí que a conotação sexual começa a aparecer na dança no mastro (*Hoochie Coochie*).

Ainda nos Estados Unidos, nos anos 1950, a partir do desenvolvimento do Burlesque, o Pole Dance foi pouco a pouco passando das tendas para apresentações em bares. Assim, esses bares se tornaram as conhecidas boates de stripper (Poledancerka, 2016).



Figura 3 - Burlesque

Fonte: <https://www.gettyimages.pt/fotos/burlesco?page=2>. Acesso em: 29 out. 2025.

Seguindo um curso cronológico (Gaia Pole, 2019; Dancebibles, 2020), podemos apontar alguns contextos a partir da seguinte linha do tempo⁵:

- 1980: Foi um período ativo de expansão de clubes de *striptease* com pole dance, onde garotas seminuas se apresentavam com trajes temáticos e sapatos de salto alto. Ao mesmo tempo, Vancouver no Canadá inaugura o primeiro estúdio para ensinar dança no pole dance.
- 1994: Fawnia Mondey, que trabalhava como *stripper* na época, ficou conhecida por produzir a primeira videoaula com instruções de Pole Dance Fitness e Dança através de um DVD, divulgando assim a modalidade como forma de condicionamento físico e possibilitando que mulheres “comuns” utilizassem a técnica como atividade física dentro de suas próprias casas. Ela também incentivou a criação de estúdios. Fawnia era *stripper* e com ela o uso de salto alto para prática da modalidade ganhou fama e adeptas em diversas partes ao redor do mundo.
- 2000: A atriz Sheila Kelley abriu o estúdio de dança S-Factor, onde ensinava dança no Pole. Foi ela quem popularizou o Pole Dance como forma de condicionamento físico para mulheres, como esporte físico, como uma das formas de se exercitar e manter o tônus físico e a perda de peso do corpo feminino. Ela também começou a produzir videoaulas e livros.

⁵ Linha do tempo construída a partir de duas cronologias e complementada por contribuições minhas.

- 2003–2005: Início de competições com regras que separam pole dance sensuais de esportivas. Primeiro campeonato de Pole em Amsterdã (2005). O 1º Campeonato Mundial de Pole Dance foi realizado em 2012 e contou com a participação de apenas 43 atletas de 14 países.
- 2016–2017: A *International Pole Sports Federation* (IPSF) recebe observador da Global Association of International Sports Federations⁶ (GAISF) e é reconhecida como entidade desportiva global, abrindo caminho para a inclusão olímpica (Regensdorf, 2019).

Chegada e Popularização no Brasil:

A novela *Duas Caras* (Silva, 2007), com a personagem interpretada por Flávia Alessandra que realiza performances em postes, despertou interesse nacional pelo Pole Dance, trazendo-o à atenção do público geral (Cardoso, 2019).

- 2008: Grazy Brugner, atualmente com Studio e teatro para espetáculos de Pole, em São Paulo, criou o primeiro método brasileiro de ensino de Pole Dance.

- 2009: Fundação da Federação Brasileira de Pole Dance (FBPOLE) realiza o primeiro Campeonato Brasileiro homologado. Rafaela Montanaro, de São Paulo, sagra-se a primeira campeã nacional e segue para o Campeonato Sul Americano e Mundial em 2010, obtendo destaque internacional (D'Angelo, 2010).

- 2011: Realização da primeira *Pole World Cup* no Brasil e Pole Panamerica no *Arnold Classic Brasil*, com atletas de muitos países e autoridades de arbitragem e pontuação técnica, sob a gestão da FBPOLE.

- 2012–2013: A FBPOLE adere às regras da POSA⁷ (internacional), unificando código de arbitragem e integrando competidores brasileiros ao *ranking* mundial. Crescimento exponencial de eventos internacionais no país (mais de 130 atletas do Rio, em 2013).

- 2017: FBPOLE forma árbitros oficiais, atua em *Panamericans* e inclui atletas brasileiros no Mundial; fortalece institucionalização da modalidade no Brasil e na América Latina (Federação Brasileira De Pole Dance, s/d).

- 2025: Através do Trabalho de Conclusão de Curso de Maria Luísa Bonadia Cunha, esta minha pesquisa, que vós leem, com a ajuda e apoio do Professor Roberto Eizemberg, foi

⁶ Global Association of International Sports Federations — em português, Associação Global das Federações Internacionais de Esportes.

⁷ **POSA** significa Pole Sports & Arts World Federation. É a federação internacional que regula competições e padroniza regras para pole dance.

instalado a primeira Barra de Pole Dance na UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro, no laboratório de filmagem LaVida, no Departamento de Artes Corporais, inserindo fisicamente o Pole Dance no meio acadêmico da Dança.



Figura 4 – Pose conhecida como *Butterfly* no primeiro Pole instalado na Universidade Federal do Rio de Janeiro

Fonte: Acervo pessoal, Ilha do Fundão, RJ, 2025.

- 2025 Durante este meu Trabalho de Conclusão de Curso e da minha pesquisa de progressões do movimento no Pole Dance que mostrei para professora Vanessa Tozetto, fui convidada para dar uma aula em uma disciplina ministrada por ela no Curso de Dança na UFRJ, onde eu dei a primeira aula de Pole Dance na UFRJ, fortalecendo e ajudando a consolidar o Pole Dance no meio acadêmico.

2.1 Entendendo o Objeto: Barra de Pole

O Pole Dance é uma barra em eixo vertical, além do nosso eixo, onde podemos nos movimentar. O pole estará sempre em eixo vertical, mas o nosso eixo pode mudar de direção quando o utilizamos. A princípio pode ser observado como uma barra em que, dependendo do movimento que fazemos, acontecem contatos e apoios, mas vai além disso... Vamos olhar o Pole do ponto de vista cênico: A barra vertical (pole) é usada como elemento de expressão, composição e narrativa em cena. Ele passa a fazer parte da construção estética, visual e até emocional de uma performance. Muitas vezes em aula, treinos e ensaios também, pois o pole

não é visto apenas como um objeto — tanto para quem pratica, apresenta, quanto para quem assiste — é perceptível que nosso corpo se torna uno com a barra, como se fôssemos um só nos movimentando em harmonia. Esse pensamento se relaciona com o conceito de *objeto-partner*, apontado por Giselda Fernandes.

O que é “*objeto-partner*”? Giselda Fernandes, coreógrafa, bailarina e fundadora da Os Dois Companhia de Dança (OS DOIS, s/d), desenvolveu esse conceito como principal caminho para sua criação coreográfica. Trata-se de usar objetos do cotidiano como parceiros de movimento, integrando-os ao corpo humano de forma simbiótica. A abordagem leva o objeto a um papel ativo, quase vivo, numa relação de coautoria com o corpo do performer.

A relação corpo–objeto na obra de Giselda Fernandes não é apenas simbólica, mas prática e performativa: o objeto atua como parceiro, guia e instigador do movimento. Essa metodologia promove um diálogo entre movimento e materialidade, transformando o corpo numa moldura viva para o objeto e vice-versa. Giselda parte do princípio de que o objeto, quando presente em cena, atua com o *performer*, transformando-se em um elemento cocriador de sentido, não um adereço decorativo ou suporte técnico.

Apesar da barra de pole não ser um objeto do cotidiano, como Giselda costuma ter em suas obras, o conceito de objeto-partner pode se encaixar muito bem com a barra de pole. A ideia de uma simbiose entre o corpo e a barra de pole dance, através do conceito de objeto-partner da pesquisadora Giselda Fernandes, nos leva a pensar o corpo e o objeto como parceiros ativos na criação cênica, em vez de um sujeito (o corpo) apenas utilizando um instrumento (o objeto).

O que é uma simbiose aqui? Simbiose, neste caso, é um estado em que corpo e objeto se interpenetram em ação, afetando e sendo afetados mutuamente, ao ponto de não se distinguir claramente quem “controla” quem. Há uma inteligência física relacional, uma escuta corporal entre dançarino e barra.

Como a simbiose se manifesta na relação com a barra de Pole? A barra exige que o corpo escute suas possibilidades: ela gira, sustenta, resiste; o *performer* aprende a responder à física da barra, à sua rotação, ao atrito; o corpo negocia o movimento com a barra e a barra transforma o modo como o corpo se expressa; a barra se torna um prolongamento do corpo, ou até um “outro corpo”, parceiro de dança — essa relação é afetiva, sensível, corporal.

Meu corpo se funde a barra hora como extensão, hora como um outro que me provoca, me sustenta, me desafia. A cada contato, preciso escutar seu peso, sua frieza, sua verticalidade. Não sou eu que a conduzo, estamos em dança. Ela me gira, me sustenta, me repele. Nos tornamos um corpo-duplo em constante negociação.

Isso exige uma abordagem performativa sensível, onde o foco não é apenas a técnica ou a estética, mas a relação poética e física entre corpo e objeto.

A relação entre corpo e barra de Pole Dance também pode ser muito bem analisada e entendida através do estudo de Mariana Hilda Batista na sua dissertação “Corpo e objeto em dança contemporânea: Relações de parceria” (2017). O trabalho da autora investiga configurações de dança contemporânea em que corpo e objeto formam uma relação de parceria. A autora problematiza o estatuto do objeto na cena, analisando como as visualidades provocadas por interações não hierárquicas transformam a percepção estética tanto do objeto quanto do corpo.

Batista (2017) mostra que, em certas coreografias de dança contemporânea, o corpo e o objeto interagem como coautores da composição, sem que um domine o outro. Essa relação promove uma composição coletiva e uma equivalência visual, gerando transformações tanto estéticas quanto semânticas nos elementos envolvidos.

2.2 Minha trajetória com o Pole Dance

Desde criança, sempre quis ser artista. Só não sabia como isso se daria... Quando estava para fazer 15 anos, pedi à minha mãe que me levasse ao *Nut*, estúdio de dança da professora Viviane Gama, em Bangu, onde ela havia feito aulas de dança do ventre há alguns anos, para que a professora Viviane montasse uma coreografia de dança do ventre para que dançasse na minha festa de 15 anos, pois queria dançar sozinha. Não queria “príncipe”, que era a “tradição” da época. Não tinha feito aulas de dança do ventre anteriormente, mas decidi que era o que eu queria apresentar na minha festa... Chegando ao estúdio que há muito tempo não íamos, tinha 2 barras de Pole Dance instaladas lá e eu fiquei encantada, louca para fazer aula de Pole.

No meu aniversário de 15 anos apresentei a coreografia de dança do ventre. Como me senti e o resultado foi muito bom, me fez pensar “talvez seja na Dança o meu caminho artístico”. O Pole Dance não saiu da minha cabeça. Então, no final de 2012, com 15 anos, comecei a fazer aulas de Pole Dance. O Pole Dance se tornou minha paixão, me fez sentir que eu podia ser bailarina, dançarina mesmo sem ter começado desde pequena — pois com 15 anos e antes do Pole e do que aprendi na faculdade, da minha trajetória profissional, eu achava que só era possível ser dançarina iniciando desde criança. Claro que essa percepção

mudou. Praticar Pole Dance me deu a certeza do que eu queria fazer profissionalmente. O *hobby* se tornou profissão.

Quando comecei a praticar o Pole Dance, era chamado de “Pole Fitness”. Esse “fitness” no nome era para fugir do preconceito, que ainda há, mas há 13 anos era muito maior. Apesar da minha primeira professora de Pole ser formada em Dança e nós dançarmos através dos movimentos no Pole, nós fugíamos do termo “Dance” para nos proteger — pois, para a sociedade, o Pole “é apenas uma dança sensual” e realmente também é, sem problema nenhum, mas não é apenas isso.

Em 2015, com 18 anos, fui convidada pela minha professora, Viviane Gama, para dar aula de Pole no *Nut*. Porém, quem vai dar aula de Pole Dance tem que fazer uma capacitação da modalidade, claro! — pois não basta saber fazer os movimentos. Tem que saber ensinar, segurar, passar segurança física e afetiva. Porém a criadora da metodologia⁸ que minha professora utilizava na época, só aceitava capacitar quem estivesse iniciando, fizesse ou fosse formado no curso de Educação Física. Para a criadora desse método, o Pole é apenas um esporte.

Dentro de cada método, os nomes dos movimentos também variam, mas por ser uma prática globalizada, adoto em meu método os nomes em inglês, idioma amplamente empregado na comunidade do Pole Dance, especialmente aqueles que indicam o ponto de execução-chave do movimento. Esse acontecimento mexeu muito comigo na época, pois eu queria me capacitar e dar aula naquele lugar que eu amava — minha professora enxergava em mim potencial para isso e queria que eu fosse professora lá. Cheguei a pensar cursar Educação Física por esse motivo, mas minha mente, alma e físico, todo meu corpo ansiava pela Arte, então decidi fazer Bacharelado em Dança, e segui com a minha paixão, ingressando em 2016 no curso de Bacharelado em Dança na Universidade Federal do Rio de Janeiro.

No mesmo ano, comecei a fazer a capacitação para dar aulas com um professor italiano de Pole Dance, em Copacabana, pois, para ele, o Pole Dance também é Dança. Após finalizar a capacitação, comecei a dar aulas de Pole Dance particulares e semi-particulares no Pole que tinha no meu quarto, na época, e algumas aulas no estúdio desse professor também, onde conheci algumas das minhas alunas atuais.

Quando estava no terceiro período da faculdade, em 2017, na disciplina de Ginástica Artística, uma colega de classe me falou que estava aberto o edital para Escola Nacional de

⁸ Metodologia ou Método de Pole Dance é a progressão em que os movimentos de Pole são ensinados visando progressão das valências físicas e da complexidade dos movimentos, além da maneira que os movimentos são ensinados.

Circo do Brasil (ENC) e que seria interessante eu tentar. A princípio eu pensei “Ah, mas eu faço Pole e danço, será que vou passar?” – mas resolvi tentar. No edital, tínhamos que escrever um pré-projeto, enviar vídeos fazendo flexões, barras, ponte... Enfim, eram solicitados diversos movimentos que mostrassem nossas valências físicas e em que grau estavam, além de vídeos na nossa modalidade e um vídeo de acrobacia de solo – que usei a mesma coreografia que criei para a disciplina de ginástica artística da UFRJ. Passei na primeira fase e na segunda fase, que era presencial, tínhamos que fazer, na ENC, o que fizemos nos vídeos, para uma banca. Lá não tinha barra de Pole, apenas o mastro chinês, que é emborrachado e fui com roupa de apresentação de Pole, que é pouca para ter aderência. Nunca havia tido contato com o mastro chinês e o seu material emborrachado queimou minha pele, deixando-me ainda mais roxa que as aulas de pole. Mas passei também nessa segunda fase e entrei para a ENC.

Sim, através da minha paixão pelo Pole Dance, descobri a arte que mais amo me expressar – que é a Dança – escolhi minha carreira, passei para UFRJ e para ENC, com meu corpo e expressividade trabalhados pelo Pole e pela Dança. Nessa época, tranquei a faculdade, no quarto período, pois precisávamos estar disponíveis para a ENC 12h por dia, de 7h às 19h.

Depois, destranquei e passei a puxar algumas poucas disciplinas, quando percebi que alguns dias saíamos mais cedo do circo e eu conseguia chegar na faculdade, que é a noite. Formei-me na Escola Nacional de Circo do Brasil em Tecido Marinho e Parada de Mãos, em 2019. Foi uma época em que fiquei afastada do Pole, pois não tinha tempo para praticar fora do circo e dar aulas. Em meados de 2019, quando me formei na Escola Nacional de Circo, voltei a puxar disciplinas normalmente na UFRJ e a dar aulas de Pole.

E em 2020 veio a pandemia... Quando comecei a fazer e dar aulas de Pole Dance e outras modalidades de dança online. Algumas das minhas alunas eram pessoas que conheci em Copacabana onde dei aula. Quando o *lockdown* afrouxou, as alunas começaram a pedir aulas presenciais e, foi assim, que me mudei para Copacabana e abri o *Red Dancer Pole Studio*, em 19 de outubro de 2020, o meu estúdio de Danças Acrobáticas em Copacabana.

Do início ao fim, fui tudo: professora, faxineira, secretária, decoradora, quem resolvia questões administrativas e burocráticas e também cuidava do *marketing* – essa última, devo admitir, não é uma tarefa em que sou boa... Mas com a qualidade das minhas aulas e minha maneira de lidar com o público, o estúdio foi crescendo e eu sempre pensava em ter um estúdio, onde ajudaria mulheres através da dança, que criaria um espaço onde mulheres apoiariam umas às outras e ficariam felizes pelas conquistas umas das outras. E foi exatamente essa a energia do meu estúdio sempre.

Com o estúdio e dando mais aulas, passei a enxergar necessidades e possibilidades de diferentes corpos. Vi que os métodos pelos quais havia passado e estudado, tinham algumas limitações. Então, criei meu próprio método de Pole Dance. O curso de Bacharelado em Dança ajudou a fundamentar as progressões de movimentos e os parâmetros do corpo de Helenita Sá Earp ajudaram na didática para ensiná-los. Com o estúdio, quase não conseguia ir para faculdade – pois o curso de Dança é noturno e dou aula para adultos que trabalham com outras coisas. Então, o horário da maioria das aulas no estúdio tinha que ser à noite.

O estúdio cresceu, foi para outro prédio, fiz eventos lá, onde preparei, ensaiei as minhas alunas e elas se apresentaram, algumas pela primeira vez. O estúdio era lindo, acolhedor e todos comentavam que passava a minha energia. Na época em que tinha o estúdio, fiz a disciplina Cinema e Dança e meu trabalho foi uma Videodança com minhas alunas na aula de Pole, em que elas criavam pequenas sequências, quatro movimentos, e, depois, sorteavam modos de execução para realizarem a sequência. Eu explicava, demonstrava e ficou muito bacana. Foi uma ideia para este trabalho aqui.

Enquanto dona do *Red Dancer*, dei entrevistas, participei de *podcasts* e dei uma palestra no evento “Conectando sonhos” na UFRJ – em todos, falei sobre como é empreender na Dança, de empoderamento feminino através do Pole Dance e sobre minha maneira de ensinar. Mas por conta da necessidade de finalizar a faculdade, que também é um ciclo que considero importante, no início de 2024, tomei a difícil decisão de fechar meu estúdio. Fechei. E nesse período, o prédio da EEFD caiu. Ficamos sem aula na faculdade, não tínhamos nem *online*, como aconteceu na Pandemia, pois – não somente os professores, mas os alunos também – decidiram por ser assim. Eu considerei um azar na época... Mas bem, foi uma escolha minha fechar o estúdio para finalizar a faculdade – algo momentaneamente muito tenso, mas que acredito, até hoje, ter sido uma escolha por um bem maior, no futuro. Porém, perdi grande parte da minha independência financeira e tive que voltar para a casa dos meus pais, em Bangu.

Voltei a praticar mais Pole Dance do que quando tinha o estúdio, pois dava muitas aulas e tinha muitas tarefas e não conseguia conciliar tudo. Acabei focando mais em aprimorar a arte de ensinar e, claro, nesse meio tempo, também fiz algumas apresentações e ensaios. Mas a parte artística do artista-educadora, ficou um pouquinho de lado, pois eu não foquei tanto em treinar, ensaiar, progredir minhas valências físicas e a arte em mim – embora meu lado artístico sempre fosse expressado durante as aulas.

Agora, continuo me apresentando e ensinando. Algumas alunas ainda fazem aulas online, outras preferem presenciais e tiveram que procurar outro lugar, pois só podem fazer

aula à noite. Mas a amizade de muitas delas e o apoio ao meu trabalho como artista e professora continuam. Elas falam que o estúdio continua existindo, mesmo que não mais fisicamente.

Fico satisfeita com o que criei através do meu estúdio e de tudo que o Pole me possibilitou, me possibilita e continuará me possibilitando. Falando em possibilidades... Claro que, com essa trajetória no Pole Dance e, sendo essa modalidade que me levou para Dança, o meu trabalho de conclusão de curso de Bacharelado em Dança seria relacionado ao Pole Dance. Por questão de estrutura do espaço físico, resolvi fazer uma Videodança. Quando apresentei a pesquisa ao meu coorientador, o professor Roberto Eizemberg, se realizou algo sonhado por mim, com a enorme ajuda e apoio dele – em 14/08/2025 foi instalado o primeiro Pole Dance na Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, no laboratório de videodança LaVida.

No dia 18/08/2025 tive o prazer de inaugurar esse Pole. Vocês leram que um dos meus objetivos com essa pesquisa era levar o Pole Dance para ser visto em outros lugares além dos campeonatos e festivais de Pole – que era trazer o Pole Dance para o meio acadêmico e trouxemos, literalmente. Esse acontecimento não é uma conquista apenas para mim, mas para a história do Pole Dance, da Dança, pois isso abre portas para o Pole Dance ser respeitado e mais pesquisado através da Arte e da Dança – honrando a ancestralidade de como o Pole Dance chegou até nós.

Esse foi um trabalho que fiz no meu estúdio como artista-educadora e, agora, na UFRJ, essa realização está alinhada com meu propósito profissional e pessoal. Por isso, fico muito feliz. O Pole me trouxe para a universidade de Dança e, agora que estou concluindo, trouxe ele para Universidade, com ajuda e apoio de um professor acadêmico que enxerga o valor e importância do Pole Dance no meio acadêmico da Dança. Isso é extremamente precioso. Me sinto imensamente grata. E é uma conquista acadêmica da Dança na UFRJ também, pois, com esse acontecimento, muitos alunos da dança, que já são *pole dancers*, poderão pesquisar, apresentar, fazer videodanças e trabalhos acadêmicos no e sobre Pole na UFRJ; e os alunos que nunca fizeram Pole, poderão conhecer, experimentar e também realizar conteúdos e produzir conhecimento sobre essa modalidade!

3. Relações entre a prática do Pole Dance e os Parâmetros do Corpo

Helenita Sá Earp destacou-se como uma figura central na consolidação da Dança como campo acadêmico no Brasil e na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Formada em Educação Física, sua trajetória foi marcada pela integração entre arte, ciência e filosofia, o que lhe conferiu papel pioneiro na institucionalização do ensino da dança em âmbito universitário. Ao assumir, em 1939, as atividades de Ginástica Rítmica na então Escola Nacional de Educação Física, Helenita Sá Earp, apesar das dificuldades da época, transformou esse espaço em um ambiente de criação e reflexão artística, imprimindo-lhe uma identidade voltada à pesquisa e à expressão corporal. Sua atuação resultou, em 1943, na criação do Grupo Dança, atual Companhia de Dança Contemporânea da UFRJ.

A partir dessa iniciativa, estabeleceu bases teóricas e metodológicas para o estudo da dança, formulando princípios que, mais tarde, consolidaram-se no Sistema Universal de Dança, conhecido hoje como Fundamentos da Dança. Esse estudo propõe uma abordagem interdisciplinar para a pesquisa dos movimentos do corpo, articulando elementos anatômicos, pedagógicos e expressivos. Assim, apresenta-se os parâmetros para estudo do corpo expressivo: Movimento, Espaço, Forma, Dinâmica e Tempo, conhecidos e estudados hoje nos cursos de Dança na Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Com uma visão integradora, Helenita defendeu a dança como linguagem artística capaz de revelar a singularidade de cada corpo e sua potência criadora, reconhecendo o corpo como expressão de dimensões biológicas, sociais e culturais. Sua contribuição ultrapassa o campo da técnica, pois instaurou uma forma de pensar a dança como experiência estética e filosófica, promovendo a expansão da consciência corporal e a valorização da diversidade expressiva. Assim, sua obra permanece como um marco para a UFRJ e para a história da dança no Brasil, representando um legado de inovação, sensibilidade e compromisso com a formação artística e acadêmica.



Figura 5 – Helenita Sá Earp

Fonte: <https://www.helenitasaearp.com.br/galeria>

Os Fundamentos da Dança, criados por Helenita Sá Earp, propõem uma base teórico-prática para o ensino, a pesquisa e a criação em dança, considerando o corpo como potência de expressão e comunicação. Essa teoria busca compreender a dança como uma linguagem artística autônoma, organizada a partir de fundamentos corporais, espaciais, dinâmicos e expressivos. Dentro da teoria, os parâmetros do corpo são categorias que orientam a percepção e o uso do movimento corporal na dança. Conforme já mencionado anteriormente, são eles: Movimento, Espaço, Forma, Tempo e Dinâmica. Esses parâmetros são interdependentes, e formam uma base para o desenvolvimento técnico, expressivo e criativo do dançarino. A proposta de Helenita enfatiza a consciência corporal e a individualidade expressiva, valorizando a dança como forma de conhecimento e comunicação.

Os Parâmetros do Corpo são: Forma: Está ligada à estrutura visível, como o corpo se organiza no espaço. Envolve a percepção de partes do corpo, simetrias, proporções e refere-se à configuração física do corpo: suas linhas, volumes e posturas, por exemplo. Espaço: Diz respeito ao ambiente onde o corpo se move e às relações espaciais que ele estabelece, inclui direções, sentidos, planos, níveis e trajetórias, também pode se tratar da relação do corpo com outros corpos e objetos no espaço. Movimento: É a ação do corpo no espaço e no tempo. Tempo: Refere-se à organização temporal: velocidade, pausa, repetição. O tempo pode ser interno ou externo e também relacionado à música, à batida, ou à contagem. Pode tratar também do ritmo e da duração dos movimentos. Dinâmica: É a qualidade do movimento, como a energia entra e percorre pelo nosso corpo e como a força é aplicada.

3.1 Reflexão sobre os parâmetros nos movimentos de Pole Dance

Aqui partimos do pensamento de que os Parâmetros do Corpo, desenvolvidos por Helenita Sá Earp, estão em tudo o que fazemos com o corpo, em todas as modalidades de Dança e, claro, no Pole Dance. Basta olharmos a prática pelo viés da análise crítica. O foco de estudo, nesta pesquisa, é o parâmetro Dinâmica, mas não significa que o estudo dos outros parâmetros não sejam realizados na Videodança, pois eles sempre se relacionam e se complementam. Por isso, vamos refletir, também, sobre como podemos visualizar os outros

parâmetros nos movimentos próprios do Pole Dance, embora não seja o foco principal. Mas realizo isso com o intuito de mostrar a interação entre tais parâmetros.

Vamos começar a abordagem com o parâmetro Forma. No Pole precisamos pensar nas linhas que fazemos com o nosso corpo desde o primeiro movimento que aprendemos, do mais básico até o mais avançado e, no mais importante para nossa segurança, que são as travas e pegadas. As figuras, que chamamos de “poses”, no Pole, são formas que fazemos com o nosso corpo, encaixando-nos na barra. Então, nossas pernas podem estar, uma em linha angular, a outra em linha reta, nosso tronco em linha curva, um braço em linha reta, travando o corpo no Pole com a axila, e o outro solto e livre para fazer a forma que quisermos e dançarmos com ele. Esse é um exemplo de como as linhas podem ser pensadas no Pole Dance. E o estudo das linhas do corpo é um conteúdo trabalhado no parâmetro Forma. Na pose que chamamos de *Scorpion*, por exemplo, esse estudo das linhas do corpo com a barra do Pole fica nítido.

Outro exemplo é o estudo do alinhamento do corpo, a partir da consciência das linhas, para os giros. Aí entra também a relação com conteúdo do parâmetro Movimento – estado dos movimentos/ sucessivo e simultâneo – que está em tudo, pois estamos nos movimentamos para realizar todas essas formas no espaço, em diferentes ritmos, com diferentes impulsos, em uma quantidade e variação de tempo. Mas falando do parâmetro Movimento, no Pole, precisamos pensar na sucessão dos movimentos para entrar em uma pose. Alguns têm que ser simultâneos, outros sucessivos. Fazemos giros em atitudes, com simetria e assimetria entre os segmentos do corpo, principalmente variações com as pernas flexionadas e estendidas, como, por exemplo, no *Attitude Spin* ou no *Chair One Leg Extended*.

Com as simetrias e assimetrias suavemente entramos no parâmetro Espaço, pois, para os giros, que sempre precisam de impulso, por mais suave que seja - mas falaremos mais sobre impulso quando adentrarmos ao parâmetro Dinâmica - saímos de uma forma, com linhas geralmente retas em uma direção e sentido específicos, e desenhamos uma trajetória no Espaço, que é em volta do Pole. No caso dos giros, transformando essas linhas, direções e sentidos ao longo do giro ou movimento. No Espaço, o corpo traça trajetórias ascendentes, espirais, giros e quedas controladas, sempre em diálogo com o eixo vertical do pole e com o ambiente em torno. Essa tridimensionalidade faz do Pole Dance uma dança de múltiplas dimensões, onde o corpo é atravessado pelo tempo, pela gravidade e pela energia.

Ainda em Espaço, podemos pensar nos estudos dos níveis do corpo – alto, médio e baixo – e bases de apoio. Se tomarmos o chão como referência, o nível baixo é quando estamos deitados no chão e alto é quando estamos de pé, na meia ponta ou ponta dos pés com bastante intenção “para cima”, verticalizados. Mas a Barra de Pole é um eixo vertical que nos

permite estar acima da nossa própria altura. Então, quando subimos e fazemos figuras acima da nossa altura, na Barra, estamos em níveis mais altos.

Quanto às bases, na dança, observamo-nas na relação das partes do nosso corpo em apoio com o chão, principalmente. No Pole, podemos ampliar a exploração, redefinindo-a: pode ser o apoio entre a pele e o metal, com o interior da coxa como ponto de atrito e de sustentação, ou seja, uma base. Assim, a noção de base deixa de ser exclusivamente o chão para também ser o pole, ampliando o entendimento de apoio e equilíbrio. No Pole, geralmente, estamos em base suspensa, mas dependendo do movimento e do nosso contato e apoio no Pole, podemos refletir que as bases suspensas também são bases combinada: de mãos e ombro; de coxas – existem muitas bases de coxas; de axila combinada com joelho.

Assim, poderíamos relacionar as bases com as nossas travas, que são nossas bases de sustentação no Pole e nos apoios que usamos para realizar os movimentos. No Pole existem muitos movimentos em que utilizamos o chão como base também, como, por exemplo, o *Candle on Pole*. E fazemos diferentes trajetórias no chão em transferências entre um movimento e outro para chegar até o Pole. Ou essa trajetória pode ser já combinada com movimentos na Barra, como, por exemplo, no movimento *Diamond*.

Os parâmetros se relacionam e se complementam tanto entre si que é difícil falar de um sem adentrar ao outro, nem que seja como fundo. Então, vamos voltar ao parâmetro Forma para analisarmos que, para iniciar um giro, geralmente, estamos no que chamamos na Dança de posição inicial, que é o peso do nosso corpo distribuído em um dos pés e o outro está “livre”. Tanto nos giros quanto nas poses, nós mudamos a nossa frontalidade e passamos pelas 1ª, 2ª e 4ª posições, pelo menos, que são as mais utilizadas. Podemos ver isso nos Giros *Chair* e *Boomerang*. Para muitas Poses utilizamos torções. Nos giros, principalmente com a Barra em modo Giratório, temos os movimentos de expansão e recolhimento, onde percebemos a presença das forças centrípeta e centrífuga, que falaremos mais quando adentrarmos no parâmetro Dinâmica.

E, voltando ao parâmetro Espaço, podemos ver que há poses verticais, por exemplo, o *Inverted Dolphin* e horizontais, como o *Superman*. O plano do nosso corpo, que é definido pelo quadril, nossas cristas ilíacas, mudam diversas vezes em um giro. Para entrarmos em uma pose ou em uma pequena sequência coreográfica, trabalhamos no plano Sagital, Frontal, em diferentes decúbitos e transitamos entre eles. Podemos pensar também nos Contatos e Apoios no/e com o Pole. Na maioria das vezes, usamos o Pole como apoio nas travas, pegadas, puxando-o com uma parte do corpo e empurrando-o com a outra no movimento ou pose. Mas há algumas vezes, como em piruetas, em que não podemos perder o contato com a

Barra, que nosso peso não está no eixo do Pole – se tirarmos a mão do Pole não caímos, então é um contato. Além de podermos trabalhar esse contato de forma mais abrangente e poética.

Creio ser importante falar da diferença entre pirueta e giro: eu costumo ensinar para minhas alunas que a pirueta é como o movimento de rotação do planeta Terra – um movimento que fazemos em torno do nosso próprio eixo. Eu fazia essa relação, pois, geralmente, quando estão aprendendo, acontece de pisarem no chão saindo do eixo ou fazerem um giro ao invés de uma pirueta. Então, eu explicava que, no Pole, o giro é como o movimento de Translação da Terra – nós somos a Terra e a Barra de Pole é o sol, e giramos em torno dela. Já Helenita definiu os movimentos de Rotação e Translação um pouquinho diferente... Para ela, a Translação é o movimento em que o corpo se desloca de um ponto para outro com o corpo Global. Na dança, seria andar, correr, saltos com deslocamento e movimentos que levam de uma posição espacial para outra. Já a Rotação é a ideia de que há um centro que permanece praticamente estático enquanto o resto se move ao redor. Isso aparece em giros, piruetas e em movimentos dos segmentos articulares ao redor de algum eixo do nosso corpo global. Não é muito diferente, mas é importante nos atentarmos a parte de “corpo global e segmentos do corpo”. Claro que ela pensou em uma maneira para a Dança em geral, e eu pensei para o Pole Dance – por isso, associar com os movimentos do Planeta Terra fez sentido para mim e para minhas alunas.

Para finalizar a nossa reflexão, vamos pensar no parâmetro Tempo. Para começar a pensar nisso, gosto de colocar a questão de que “cada um têm seu tempo”, cada corpo é diferente, com histórias diferentes. Quando damos aulas de Pole, ouvimos muito a pergunta “Em quanto tempo eu vou conseguir fazer aquele movimento ali?” ou “Em quanto tempo eu vou conseguir inverter?”. A resposta é sempre a mesma: não há um tempo definido, depende da sua frequência, constância e dedicação nas aulas; da sua história corporal, memória muscular, da sua progressão de movimentos e evolução de valências físicas através do meu ensinamento. Então, cada um, cada corpo, tem seu tempo. Gosto de pensar também em outra questão: cada um tem um tempo, ritmo interno com que se movimenta na vida e faz os movimentos e isso se relaciona com o externo para a expressão.

Mas agora, falando tecnicamente dentro do parâmetro Tempo, há diferentes velocidades para fazer os movimentos no Pole. Em algumas poses, precisamos ser mais rápidas. A questão da velocidade em giros também é importante: o momento em que dobramos a perna para a forma daquele giro são detalhes em que a mudança de velocidade faz muita diferença.

Dentro do Tempo, podemos pensar em Ritmo. Tudo na vida tem Ritmo. Importante não confundirmos Ritmo com música – ritmo não se restringe à música. Ritmo, segundo o Dicionário Caldas Aulete (2025), é: “Movimento periódico realizado de modo regular (ritmo do coração)”. Nosso coração bate em um ritmo que, às vezes, muda a velocidade, às vezes, entramos em arritmia; nosso caminhar tem um ritmo. O ritmo está presente no corpo: na respiração, no deslocamento, na alternância entre esforço e repouso, quando dançamos, na sucessão em que os movimentos acontecem e, no Pole, também há ritmo. Tanto em sequências, quanto para realizar um movimento, como por exemplo, o *Side Climb*... Precisamos estar ao lado Barra no que chamamos de *Body Position*: meia ponta, mão mais próxima ao pole no alto, cotovelo estendido, escápula para baixo, abdômen contraído, e aí começa o ritmo: perna de dentro faz uma trava que chamamos de *Knee Lock*, puxamo-nos para cima com as mãos e colocamos a trava chamada *C Lock* com o pé que estava mais afastado do Pole na Barra. Assim repetimos sucessivamente: perna, mãos, pé, pernas, mãos, pé, pernas, mãos, pé... E essa alternância se organiza dentro de um tempo e de um fluxo rítmico até chegarmos ao nível alto na barra de Pole.

Todos esses parâmetros estão sendo analisados por mim dentro dos movimentos já existentes do Pole Dance. Mas é claro que se adentrarmos aos parâmetros poderemos variar as Formas, até mesmo criar novas Poses, como muitas vezes acontece: poderemos criar novas formas de fazer, mudar o fluxo, acrescentar e ampliar a nossa expressão através dessa relação do Pole Dance com os Parâmetros do Corpo de Helenita Sá Earp. E apesar do Parâmetro Dinâmica ser o foco, poderemos analisar alguns desses parâmetros ao longo deste trabalho na parte em que conto meu laboratório e no roteiro da Videodança.

Figuras para demonstração de algumas poses e movimentos citados nesta parte do texto:



Figura 6 – Chair One Leg Extended

Fonte: Acervo pessoal, Ilha do Fundão, RJ, 2025.



Figura 7 – Attitude Spin

Fonte: Acervo pessoal, Ilha do Fundão, RJ, 2025.



Figura 8 – Scorpion

Fonte: Acervo pessoal, Ilha do Fundão, RJ, 2025.



Figura 9 – Superman

Fonte: Acervo pessoal, Ilha do Fundão, RJ, 2025.



Figura 10 – Inverted Dolphin

Fonte: Acervo pessoal.



Figura 11 – Side Climb

Fonte: Acervo pessoal.

3.2 Ênfase no parâmetro Dinâmica no Pole Dance e suas relações com a Física como estudo de ampliação técnica e expressiva na performance

O parâmetro Dinâmica, como abordado na introdução, relaciona-se diretamente com as leis da Física, especificamente com o estudo das forças e energias que produzem, mantêm ou modificam o movimento do corpo. Está diretamente relacionado às forças, torques e transferências de energia que compõem o movimento. Em uma perspectiva artística, também se refere à qualidade expressiva, à intenção e à modulação das sensações de força e entrega do corpo.

Nesse sentido, o estudo do parâmetro Dinâmica no movimento dialoga com a Física, pois essa é a Ciência que estuda as causas do movimento, as energias, as forças que o produzem, alteram ou mantêm.

Através do trabalho com o pole, podemos exaltar e explorar as características dinâmicas de diferentes formas: Coreograficamente, ao acentuar contrastes entre movimentos leves e pesados, suaves e fortes, contínuos e descontínuos, potencial e liberado. E, no contexto pedagógico, a consciência dinâmica torna-se uma ferramenta essencial. Através dela, o intérprete-criador pode identificar onde a força muscular deve ser aplicada, como ela se transfere através do sistema musculoesquelético e como se equilibra com as forças externas (como a gravidade e a reação da barra). Esse reconhecimento favorece tanto o aprendizado técnico quanto o desenvolvimento expressivo, pois possibilita compreender as relações entre peso, impulso, alavancas, sustentação e equilíbrio de torques.

A dinâmica física não se limita à magnitude da força, mas sua percepção e aplicação consciente envolvem sensibilidade e intenção. É nesse trânsito entre princípios físicos e interpretação poética que o Pole Dance revela sua potência enquanto linguagem artística e expressiva através do parâmetro Dinâmica. A consciência da dinâmica é, portanto, essencial tanto na criação coreográfica quanto no processo de ensino.

Este estudo revela que muitos dos movimentos do Pole Dance podem e devem ser compreendidos também à luz da Física. Quando esses conhecimentos se unem à escuta do corpo, abrem-se novos caminhos para executar os movimentos e performar com mais consciência, intenção, eficiência e autonomia. Vamos refletir sobre como expandir a compreensão do parâmetro Dinâmica no Pole Dance, tanto para nós mesmas, *performers*, quanto na nossa maneira de ensinar os movimentos. Para quem assiste, muitas vezes, não é perceptível a entrada, a passagem e a aplicação da força; mas, para quem realiza os

movimentos, é essencial esse entendimento para aprimorar a mecânica do movimento e sua expressividade nele.

Vamos começar com alguns conceitos do parâmetro Dinâmica, como podem ser vistos e explorados no Pole Dance e suas relações com as Leis da Física:

Sobre os Estados do movimento segundo os Fundamentos da Dança:

- Potencial: Estado do movimento em que há energia e força presentes e circulantes no corpo sem que haja uma trajetória visível ou exterior do movimento.
- Liberado: Estado do movimento em que realizamos ações físicas visíveis no espaço através do nosso corpo como um todo e dos nossos segmentos articulares.

Relação com Conceitos Físicos:

- Energia Potencial Gravitacional: É a energia armazenada em um corpo devido a sua altura em relação a um referencial.
- Energia Cinética: É a energia associada ao movimento visível de um corpo.

No contexto do Pole Dance podemos descrever assim:

- Estado de Ativação/Sustentação (comumente chamado de "Potencial"): Estado em que há uma significativa ativação muscular isométrica ou concêntrica controlada para manter uma posição estática ou um ponto de apoio contra a gravidade. O corpo ou um segmento corporal está preparado ou sustentando, muitas vezes convertendo energia química (ATP) em tensão muscular, mas com pouco ou nenhum deslocamento visível.
- Estado de Movimento ("Liberado" ou Cinético): Estado em que realizamos ações físicas com trajetória visível no espaço, envolvendo acelerações, deslocamentos e conversões claras de energia (como potencial gravitacional em cinética e vice-versa).

Sobre energia potencial, André Lepecki, teórico da dança brasileiro, escreve:

No ponto zero de energia, quando tudo deveria estar em perfeito descanso, partículas ainda permanecem em uma vibração infinitesimal. Assim sendo, a vibração é o último limiar da persistência da realidade. O zero anuncia não o começo, nem o final, mas a moção vibratória microscópica constante em direção à modificação sem fim. (Lepecki, 2000, p. 379)

Esta “vibração infinitesimal” descrita por Lepecki, que habita o limiar entre o repouso e o movimento, pode ser experienciada de forma visceral no corpo do performer durante

esforços intensos de sustentação no Pole Dance. Quando mantemos uma posição exigente como uma *Ayesha* ou uma trava isométrica prolongada, a fadiga muscular começa a se manifestar através de pequenas vibrações ou tremores em grupos musculares específicos.

Do ponto de vista Físico e fisiológico, esses tremores não são aleatórios. Eles resultam do recrutamento assíncrono e alternado das unidades motoras (conjuntos de fibras musculares) dentro do músculo. À medida que algumas unidades se fatigam e "desligam" momentaneamente para se recuperar, outras são rapidamente recrutadas para manter a tensão necessária contra a força da gravidade. Este ciclo contínuo de ativação e desativação para sustentar a contração gera as micro vibrações que podem ser observáveis.

Portanto, essas vibrações são a materialização da luta dinâmica contra o repouso – são o sinal visível e sensível de que o corpo está no limite de seu “estado de ativação”, no limiar entre manter a forma estática (potencial) e ceder ao movimento (liberado). Elas tornam palpável a metáfora de Lepecki: na performance de Pole Dance, o "zero" não é a ausência de esforço, mas o ponto máximo de tensão sustentada.

O Corpo Humano como Sistema de Forças:

Força é uma interação capaz de alterar o estado de movimento ou a forma de um corpo. É um conceito fundamental para descrever e prever o comportamento dos objetos.

Segundo a Segunda Lei de Newton, a aceleração de um corpo é diretamente proporcional à força resultante que atuando sobre ele é inversamente proporcional à sua massa. No pole dance, para que nosso corpo entre em movimento ou mude seu estado de movimento, é necessária uma força resultante externa. Nós geramo-na da seguinte forma:

1. Nossos músculos se contraem (processo bioquímico), gerando forças internas.
2. Essas forças internas são transmitidas pelo sistema esquelético e aplicadas no ambiente (empurrando ou tracionando a barra).
3. A barra, por sua vez, exerce uma força de reação (terceira lei de Newton) sobre nosso corpo.
4. É esta força de reação externa que, ao somar-se com a força da gravidade e outras, constitui a força resultante que causa nossa aceleração e movimento.

Contração Muscular e Sustentação:

O corpo aplica forças principalmente através da contração muscular:

- Contração Isométrica: O músculo gera tensão sem alterar significativamente seu comprimento, nem produzir movimento articular visível. É crucial para travas (holds) e sustentações estáticas, onde o torque muscular equilibra exatamente o torque gerado pelo peso do corpo em relação ao ponto de apoio.
- Contrações Isotônicas (Concêntrica/Excêntrica): Envolvem alteração no comprimento muscular e produzem movimento articular. A concêntrica gera força para vencer uma resistência (subir), e a excêntrica para controlar um movimento contra uma resistência (descer com controle).

Exemplos de Aplicação no Pole Dance:

Movimentos como o *Knee Hook*, o *Remi Lay Back* ou a trava *Teddy* ilustram a divisão de funções dinâmicas, que estão presentes no Pole Dance desde os movimentos mais básicos aos mais avançados: alguns segmentos corporais atuam em estado de ativação/sustentação (gerando atrito, travas ou suporte estático), enquanto outros operam em estado de movimento para criar a forma ou transição.

No *Caterpillar Climb*, observamos uma complexa alternância cíclica entre esses estados: braços e pernas alternam-se entre gerar força de tração/suporte isométrica (contraíndo-se para puxar ou fixar) e realizar movimentos de reposicionamento, em uma coreografia de alavancas e transferências de peso que resulta na subida.

Além desses movimentos e exemplos no Pole Dance, muitas vezes transitar conscientemente entre estados de ativação sustentada e estados de movimento é fundamental para a fluidez. Uma queda controlada, por exemplo, envolve converter energia potencial gravitacional em energia cinética, e, imediatamente, usar contrações musculares excêntricas para dissipar essa energia de forma segura e expressiva. Essa intencionalidade na modulação de forças e energias trabalha a poética do movimento, como mostro na Videodança. A transição do *Knee Hook on Air* para uma queda, que é a transição para o *Lock 4 Inverted*, transformando energia potencial gravitacional em cinética para Física, ou, nos parâmetros do corpo, movimento potencial em movimento liberado trabalhando a poética e a intencionalidade que busquei expressar com os movimentos.

Movimentos de grande exigência de sustentação, como a *Ayesha* – que é comum, no Brasil, nomearmos como *Aysha*, Iron X e diversos giros na barra em modo giratório, dependem profundamente da força isométrica para manter o corpo em equilíbrio estático contra a gravidade, criando a ilusão de leveza a partir de uma imensa tensão interna

gerenciada – tensão essa que, em seu limite, pode se revelar através de micro vibrações da fadiga.

Assim a Sustentação – ação de manter o corpo suspenso contra a gravidade – é, em sua essência física, o resultado do gerenciamento preciso de torques e forças musculares que se opõem ao torque e à força peso. Integrar esse entendimento físico à prática não reduz a arte à mecânica; pelo contrário, oferece um mapa mais claro para explorar com mais liberdade, segurança e expressividade a linguagem do pole dance, inclusive em seus limites mais sutis e vibráteis, onde a física, a fisiologia e a poética do corpo se encontram.

Para os movimentos dos exemplos e muitos outros realizados no Pole, como em inversões também, é necessária a sustentação, que é a ação de manter o próprio corpo suspenso contra a força da gravidade.

Figuras para demonstração de algumas poses e movimentos citados nesta parte do texto:



Figura 12 – Knee Hook
Fonte: Acervo pessoal.



Figura 13 – Knee Hook on Air
Fonte: Acervo pessoal.



Figura 14 – Lock 4 Inverted
Fonte: Acervo pessoal.



Figura 15 – Remi Lay Back
Fonte: Acervo pessoal.



Figura 16 – Caterpillar
Fonte: Acervo pessoal.



Figura 17 – Straddle Inversion com pegada Teddy
Fonte: Acervo pessoal.

Vamos dar continuidade aos conteúdos do parâmetro Dinâmica, falando das entradas de força: são utilizadas normalmente no início de um movimento, ressaltando a raiz do segmento. Podem ser utilizadas com ou sem acentuação. Portanto, entradas de força se referem a como se inicia um movimento no corpo, especificamente, ao uso de força para iniciar o movimento: ativar, impulsionar... A força não é apenas momentânea ou isolada, ela inicia algo que segue. A entrada de força gera o impulso ou ativação que leva para a continuidade e promove a alteração na condução do movimento.

Já o acento é um movimento explosivo, forte e rápido, contido por uma forte contração muscular. O impulso é um tipo especial de força muscular, caracterizada por alta intensidade, gerado por ligeira descarga energética. Pode ser caracterizado em uma explosão, como em saltos, ou de forma mais sutil, como o impulso para piruetas no *ballet* e em giros e piruetas no Pole Dance. Na Física, impulso é a variação da quantidade de movimento causada por uma força aplicada durante um intervalo de tempo. Um movimento com impulso é aquele em que você aplica uma força rápida e direcionada, iniciando ou mudando o movimento fisicamente.

No Pole, utilizamos o modo impulsionado para inverter, mas as inversões também podem ser feitas no modo conduzido. E todo giro se inicia de um impulso, podendo ser visualmente explosivo ou sutil, dependendo do grau de força empregado no movimento. A força explosiva é aplicada em movimentos que exigem velocidade e potência, como em saltos, giros rápidos e, por exemplo, no movimento de sair do chão rapidamente para entrar num giro aéreo.

Esses últimos movimentos podem ser contínuos ou descontínuos, dando entrada ao conceito de passagem de força: modos como a energia do movimento circula pelo corpo e pelo espaço; é a relação do fluxo do movimento no corpo, caracterizada pela forma como a energia se transmite de um segmento corporal a outro ou de um movimento a outro, podendo variar entre passagem contínua e descontínua de energia, conforme o grau de liberação ou retenção da energia empregada. Uma das formas que a Física pode explicar a passagem contínua de energia é: há uma transmissão eficiente da energia cinética; cada parte do corpo “recebe” e “envia” movimento de forma integrada. E a descontínua como retenção de energia potencial: o corpo retém a força antes de liberá-la novamente.

- Liberação: o corpo permite que o movimento siga o curso natural da força.
- Retenção: o corpo contém a energia, criando pausa, resistência ou impacto.

Esse jogo entre liberar e reter é uma das técnicas que ajuda a dar potência ao movimento. No Pole Dance, se você sobe e flui de uma figura para a seguinte com transições,

sem pausar, a passagem de força é contínua. Se você interrompe, segura a posição, cria uma pausa antes de continuar, a passagem torna-se descontínua. Ambas são expressivas e a escolha depende da intenção artística e do controle técnico.

Relaciona-se com outro princípio da Dinâmica: Ligação do movimento que é a ativação e manutenção consciente da energia, quer seja no movimento liberado ou em estado potencial.

Até aqui, falamos dos princípios da Dinâmica, que modificam a performance, a dança e que também são recursos e estratégias cênicas. Mas, além disso, são conceitos primordiais de serem entendidos por quem pratica, para uma base consistente e melhor execução do movimento. Agora, entraremos em alguns princípios, que são importantes de serem entendidos por quem pratica, mas que é extremamente perceptível para o espectador. E são importantes de serem trabalhados, principalmente para nossa comunicação cênica.

Daremos início dialogando sobre a Intensidade, que é um dos princípios do parâmetro Dinâmica. É bem perceptível, tanto para quem está dançando, quanto para quem está assistindo. A Intensidade é o grau de energia ou de força empregado na execução de um movimento, variando do suave ao fortíssimo, não referindo-se apenas à força muscular, mas também à qualidade expressiva do movimento, o modo como essa força é percebida e comunicada. Tem relação com o tônus muscular ativado, para a realização do movimento. Essa “força” não tem relação com a força necessária para levantar determinado peso, mas sim com a intensidade da tensão muscular. A variação da intensidade estudada, pesquisada, consciente, intencional e ampliada traz potência e poética para performance em diversas modalidades de Dança, inclusive o Pole Dance e, pensando em movimentos no Pole Dance, relacionaremos a intensidade com dois conceitos da Física:

- Força de Reação: Segundo a Terceira Lei de Newton, ao empurrar ou puxar a barra, a barra reage com uma força igual e contrária. Essa força de reação é o que permite a sustentação e o equilíbrio do corpo na barra.
- Força Interna: Que se refere às forças internas do corpo, como a tensão nos tendões, compressão nas articulações e força dos músculos profundos.

A intensidade é o grau de força e tensão muscular aplicada intencionalmente e não por necessidade, quando relacionamos com a Terceira Lei de Newton, que é sobre ação é reação. Refletimos como essa intensidade consciente, aplicada no Pole, gera uma reação e entramos em “diálogo dançante” com o Pole. Essa é uma das maneiras de entrarmos nesse diálogo que foi discutido neste trabalho no capítulo 2, “Pole Dance como objeto”. E, refletindo sobre força interna, quanto mais força, mais tensão geramos nos nossos músculos, maior é a intensidade e

isso pode e deve ser trabalhado no Pole Dance, pensando na intenção do que se quer passar com aquele gesto ou performance, pois no Pole, e em toda Dança, modifica completamente o “tom” da performance. Não citarei aqui movimentos específicos do Pole Dance para relacionar com a Intensidade, pois, como eu falei, ela é intencional, consciente e não uma necessidade. Então, podemos aplicá-la do suave ao fortíssimo, em todos os movimentos, dependendo da nossa intenção. Um simples toque no Pole, a maneira que seguramos a barra para fazer ou entrar numa pose, pode ser suave ou fortíssima e isso é importante de ser percebido e trabalhado, pois ajuda muito no que o performer quer comunicar com o gesto.

Costuma-se confundir muito os conceitos de Peso e Intensidade do parâmetro Dinâmica... O Peso é um dos princípios que compõem a Dinâmica do movimento, junto com a intensidade. Esse princípio descreve o peso como a maneira que o corpo se entrega, resiste ou dialoga com a força da gravidade. Não apenas o “quanto” pesa, mas como o peso é sentido e expressado no movimento.

Na Física, o Peso é definido como a força gravitacional que atua sobre um corpo, uma relação quantitativa entre massa corporal e força gravitacional. É uma força constante, mas o que muda, na Dança, é como o corpo lida com essa força: ao resistir à gravidade, o corpo gera uma força contrária (reação, a terceira lei de Newton). Ao entregar-se, ele permite que a gravidade atue livremente sobre ele. A atitude do dançarino em relação a força da gravidade e a decisão de dominar ou abandonar seu corpo, transmite a ideia de leve ou pesado. Isso significa que a nossa relação com o peso também pode ser intencional, mas o quanto podemos trabalhar com isso intencionalmente, depende da valência física força. Só conseguiremos realizar determinados movimentos se o nosso corpo, nossos músculos, tiverem a força necessária para realizá-lo e tivermos a consciência corporal e conhecimento necessários para aplicação dessa força.

Por isso, pode gerar um pouco de confusão entre os Princípios de Peso e Intensidade do parâmetro Dinâmica, pois, em ambos, falamos de força, porém de forças diferentes. O fortíssimo é um grau de tensão muscular aplicada intencionalmente e a Força que precisamos para realizar um movimento é o resultado da massa do nosso corpo às vezes a aceleração da gravidade que *resulta* no Peso. A qualidade do peso percebida vem da maneira como o dançarino controla as forças internas (musculares) e externas (gravidade, inércia). É imprescindível ressaltar que quanto mais leve um movimento parece, mais força estamos realizando para que ele pareça leve. E o “abandono” do peso em relação a gravidade não é feito de qualquer jeito pelo *performer*, dançarino, mas sim é algo que exige pesquisa, estudo e

técnica para que não se lesione e ceda à força da gravidade, dando a ideia de abandono do controle corporal.

O Pole Dance é uma prática essencialmente gravitacional: o corpo alterna entre resistir à gravidade e utilizá-la. Resistindo – por exemplo, em movimentos de sustentação já descritos aqui e utilizando-a em movimento de giro, onde o corpo precisa ceder parcialmente à gravidade, deixando que o peso contribua para o giro – parte dessa força é convertida em movimento rotacional. Além de poder utilizar intencionalmente, realizando quedas ou movimentos com abandonos, dependendo da intenção que pretendemos passar através de determinada sequência de movimentos no Pole.

Outro conteúdo do parâmetro Dinâmica são os Modos de Execução. São maneiras distintas de realizar o movimento em termos de energia e intenção corporal: é como a energia se distribui no corpo, influenciando a expressividade do movimento. E são combinações possíveis dos princípios discutidos acima que delimitam modos característicos de execução do movimento. O estudo e trabalho com os modos de execução são essenciais para um trabalho corporal performático.

Os Modos de Execução se dividem em:

- **Modo Conduzido:** É quando a energia flui de forma contínua, sem quebras, sem variações bruscas, sem explosões nem interrupções. É direcionado por uma força interna constante. É o movimento que se realiza com intenção precisa, sustentado no tempo e no espaço, guiado por uma energia constante e controlada. É diferente do que chamamos de movimento “fluido”, porque o fluido se espalha livremente, enquanto o conduzido tem direção e controle. Na Física, o modo conduzido se relaciona ao movimento controlado por força constante que compensa o peso, conhecido como equilíbrio dinâmico e isso implica equilíbrio entre forças ativas e resistivas e contém fluxo contínuo de energia cinética, sem picos de impulso, quebras e variações bruscas. No Pole Dance, podemos perceber o modo conduzido quando o performer já possui um controle das suas forças e consciência corporal, independente do movimento: é como ela o realiza, mas podemos observar, por exemplo, em uma subida, e bastante nas transições entre uma pose e outra.

Dentro desse modo encontramos os modos ondulante e pendular.

a) Ondulante: Passagem contínua da força de um segmento articular a outro, sucessivamente, através de contrações e relaxamentos, que se propagam por meio de ondulações. A energia se propaga de uma parte do corpo para outra, criando curvas e trajetórias contínuas, um modo de movimento característico por continuidade e transferência de energia, onde vemos a propagação de onda mecânica. Uma onda mecânica é uma

perturbação que se propaga em um meio material sólido, líquido ou gasoso, transportando energia, mas sem transportar matéria. Por exemplo, uma corda presa em uma extremidade, se balançada em sua ponta para cima e para baixo, uma onda se forma e se desloca ao longo da corda. Uma forma da onda se modifica, mas ela permanece no mesmo lugar. Assim, podemos concluir que o que viaja é a energia, não a matéria. Na Física, o movimento ondulatório é uma perturbação em que há propagação e transferência de energia através de um meio, mas sem transporte de matéria. A energia se move pelo corpo, mas o corpo como um todo permanece, relativamente, no mesmo lugar. Podemos visualizar movimentos ondulares no Pole Dance em *Body Waves*, *Leg Waves* e em outros estilos de Dança também, como na Dança do Ventre, onde é bastante utilizado e perceptível.

b) Pendular: Movimento em modo conduzido realizado em trajetória pendular. Há uma repetição rítmica de energia, o corpo não “explode” nem “flui” livremente, mas oscila em equilíbrio, num ritmo constante e natural, mantendo o corpo em estado de fluxo controlado. Na Física, o movimento pendular é o movimento harmônico simples. É uma energia alternando entre potencial gravitacional e cinética, movimento contínuo, sem perda brusca de energia: a energia diminui continuamente até que se dissipe. Só que quando nós controlamos o movimento e a energia, o movimento pendular, descrito na Física, torna-se uma oscilação periódica sob ação da gravidade e da força restauradora, em que os nossos músculos controlam o retorno.

- **Modo Impulsionado:** Já falamos um pouco anteriormente dele aqui, mas vamos aprofundar. É caracterizado por um grande influxo de força. É o movimento iniciado por uma descarga rápida de energia, em que a ação não é contínua, mas explosiva, concentrada e projetada, podendo ser seguida de momentos de suspensão ou desaceleração, a depender do controle corporal. Na Física, o modo impulsionado corresponde a uma força intensa aplicada em um curto intervalo de tempo, produzindo uma mudança súbita de velocidade ou direção, como um salto, giro, ou arremesso do corpo no espaço. Portanto, podemos dizer que o modo impulsionado é a tradução artística do conceito Físico de Impulso.

O modo impulsionado contém movimentos caracterizados como lançados, balanceados e percutidos.

c) Lançados: O movimento lançado é aquele em que o corpo projeta energia em uma direção. Há uma explosão inicial, forte e rápida, que se dissipa gradualmente, e o corpo segue o impulso, deixando a gravidade e a inércia agirem. Na Física há impulso inicial ($\text{força} \times \text{tempo}$) que determina a velocidade e a gravidade, criando uma trajetória e o movimento que

desacelera naturalmente através da resistência do ar, do atrito, ou do controle muscular. Podemos comparar com o lançamento de um *boomerang*, por exemplo. No Pole Dance, há muitos movimentos nos quais o corpo se projeta em direção a barra, como em um salto e esse movimento resolve-se pela gravidade e pelo controle muscular.

d) Balanceados: O movimento balanceado é aquele em que a energia ocorre alternadamente, gerando um vai e vem ritmado. Há um impulso, mas acontece a reversão do sentido do movimento. O corpo é constantemente retomado pelo controle interno ou pela ação da gravidade. Apresenta 3 fases: um impulso inicial, o abandono do segmento impulsionado à força da gravidade e um novo impulso em sentido contrário. Na Física, o movimento balanceado é uma força restauradora, sempre oposta ao deslocamento, produzindo movimentos de vai e vem. Há conversão constante entre energia potencial e energia cinética: No ponto máximo: energia potencial (altura). No ponto central, energia cinética máxima (velocidade). No Pole Dance, utilizamos movimentos de balanço para conseguir alcançar um nível de impulso necessário para realização de um movimento, geralmente, *Inversões* ou *Flips*. O Balanceado pode ser percebido em muitas outras modalidades de acrobacias aéreas também, como no Pole Pendular, no Tecido, no Tecido Marinho em balanço e no Trapézio, nas quais o balanço é utilizado na realização de alguns movimentos, para que não haja a necessidade de aplicação de tanta força. Então, por exemplo, no ponto máximo, realiza-se a inversão, onde ela se torna mais leve de ser realizada, comparada quando realizada a partir do ponto central.

e) Percutidos: É explosivo, gerado por um grande influxo de forças. É acentuado, ou seja, interrompido por uma intensa contração muscular. É um impulso rápido, seco e preciso. A energia é liberada em um instante e interrompida logo em seguida. Há impacto e cessação imediata. É o gesto que “bate”, “marca”. Na Física, relaciona-se ao conceito de colisão ou impacto, em que há aplicação de uma força intensa durante um período de tempo curtíssimo e o resultado é uma mudança instantânea no movimento, na variação de velocidade ou pausa, ocorrendo uma transferência de energia no ponto de impacto, como em uma batida de tambor. Não à toa, os instrumentos musicais nos quais realizamos esse tipo de movimentação para obter o som são chamados de “instrumentos de percussão”. Corporalmente pode expressar precisão, força, marcação e ritmo.

- **Modo Vibratório:** Movimento produzido por intensa contração muscular intencional que reverbera visualmente em vibração. São resultantes de uma energia interna contínua que gera oscilações sucessivas no corpo ou em partes dele. A energia não se projeta, como no

impulsionado, nem flui, como no conduzido e, sim, permanece concentrada e pulsante, alternando contrações e relaxamentos em altíssima frequência. Na Física, a vibração é o movimento de oscilação periódica em torno de um ponto de equilíbrio. Esse tipo de movimento cria oscilações repetitivas, em que a energia cinética e potencial se alternam continuamente. Quando o músculo está no centro da oscilação, tem máxima velocidade, energia cinética máxima; e quando o músculo chega ao limite da vibração, tem energia potencial máxima, tensão acumulada. E o que visualizamos no corpo é um ciclo contínuo de tensão e liberação, em que a energia se transforma, mas nunca se dispersa completamente. No Pole Dance e na Dança em geral, o modo vibratório pode surgir tanto naturalmente, sendo resultado físico da tensão muscular ou fadiga, quanto de maneira intencional, sendo um uso expressivo da vibração como linguagem corporal.

Os Modos de Execução não costumam ser tão visualizados no Pole Dance, como podemos ver em outras modalidades de dança com mais facilidade, como, por exemplo, na Dança do Ventre, em que é fácil perceber os modos ondulante, percutido e vibratório, que estão muito presentes. Porém no Pole, alguns modos de execução, como o Ondulante e o Impulsionado são muito utilizados, e, alguns modos, como o balanceado, são utilizados como facilitadores. Conhecer os modos de execução que estão no parâmetro Dinâmica nos permite aplicá-los nos movimentos de Pole Dance, ampliando nossa expressão, vocabulário de movimentos e comunicação corporal. Explorar cada modo, principalmente os que não são tão utilizados, e aplicá-los nos movimentos do Pole Dance, cria inúmeras possibilidades.

Foi o que fiz na minha videodança, parte prática desta escrita, e pude *laboratoriar*, brincar e misturar os modos de execução, passando de um acento para um movimento ondulante, por exemplo; de um vibratório para um percutido; e do percutido voltar para o ondulante. Isso enriquece nossa Dança e o resultado performático pode ser muito interessante. Unir os modos de execução à nossa expressividade, ao que queremos comunicar, potencializa e amplia a nossa performance no Pole Dance e é o que busco demonstrar na minha videodança.

Ainda há alguns conceitos da Física que se relacionam com o Pole Dance – inclusive alguns que eu utilizava para explicar movimentos nas minhas aulas de Pole, como a força centrífuga e centrípeta – e acho importante acrescentar aqui. Por isso, vamos continuar refletindo sobre algumas relações de conceitos da Física em movimentos do Pole Dance.

O atrito estático é muito utilizado em nossas travas e poses no Pole. Pode ser definido pela Física como uma força resistente que surge entre duas superfícies em contato, no caso, a pele do praticante e a superfície da barra. O coeficiente de atrito depende da textura da pele,

do suor, dos produtos que chamamos de “*grips*” e do material da barra. Quando fazemos uma trava corporal no Pole, com a coxa, por exemplo, o corpo aperta a barra entre duas partes do nosso corpo. Essa compressão gera a força normal que, multiplicada pelo coeficiente de atrito, cria a força de atrito necessária para sustentar o peso do corpo. Se o atrito ou compressão for menor que o peso, ocorre o deslizamento e a pessoa escorrega na barra. O suor ou oleosidade diminuem o atrito, por isso utilizamos grips (produtos secos, cerosos ou resinosos e sempre álcool para limpar a barra). O tipo da barra também interfere no atrito: barras de latão têm atrito maior, enquanto inox ou cromadas têm atrito menor, exigindo mais compressão.

Já o atrito dinâmico é a força que atua entre duas superfícies em movimento relativo. Ou seja, quando uma está deslizando sobre a outra. Durante os giros na barra em modo estático, o corpo precisa escorregar de forma controlada para permitir a rotação suave em torno da barra. É aí que entra o atrito dinâmico: ele é suficiente para dar controle, mas baixo o bastante para permitir o deslizamento.

No Pole Dance, muitos movimentos, giros e poses exigem que o praticante exerça o movimento de “puxar” a barra com uma parte do corpo, enquanto empurra a barra com outra parte do corpo. Essa coordenação de forças opostas é essencial para gerar equilíbrio, sustentação e controle do movimento na barra. Essa ação está diretamente relacionada ao princípio da ação e reação, descrito pela Terceira Lei de Newton: “para toda força de ação existe uma força de reação de mesma intensidade, mas em sentido oposto.” Assim, quando o corpo empurra o pole (ação), o pole empurra o corpo de volta (reação), permitindo que o praticante se mantenha sustentado ou execute um giro. Da mesma forma, ao puxar a barra, o corpo aplica uma força que gera uma reação igual e contrária, ajudando na estabilidade.

No Pole Dance, o equilíbrio entre puxar e empurrar é essencial para compreendermos o que nos faz realizar ou permanecer em determinado movimento. Porém há conceitos da Física que se aplicam e podem explicar ainda melhor essa relação em poses estáticas, como o torque. O torque é o conceito que melhor se aplica ao puxar e empurrar em posições no Pole Dance. Quando você puxa com um braço e empurra com o outro, cria um par de forças em sentidos opostos, formando um binário de forças que gera torque. Isso faz o corpo rotacionar ou se sustentar na barra. Essa combinação de empurrar e puxar não apenas equilibra forças, mas também controla a rotação e mantém o equilíbrio.

Além do torque em si, há o conceito de equilíbrio estático, quando a soma de todas as forças e torques é zero. Em muitas poses, como por exemplo *Butterfly*, o corpo só fica parado porque as forças (peso, reação do poste e tensões musculares) e os torques estão em equilíbrio. Ou seja, embora a Lei de Ação e Reação de Newton explique a interação básica de

empurrar e puxar, o conceito mais adequado para descrever a realização e manutenção de movimentos e poses no Pole Dance é o torque, pois ele descreve como essas forças opostas criam equilíbrio e geram ou param a rotação na barra do Pole.

Nós podemos chamar essa ação de “puxar” e “empurrar” de Contrapeso, e, relacionar com a Física também... O Pole Dance é perfeito para observarmos a relação de contrapeso, porque quase toda pose envolve o equilíbrio entre peso corporal, forças de tração e compressão e a reação do pole, a força que a barra exerce sobre o nosso corpo. Cada pose no Pole é um sistema de forças vetoriais equilibradas, onde o corpo cria pares de forças opostas: cada ponto de contato gera uma força de reação e atrito que compensa o peso ou outra força. Na dança, e de modo muito visível no Pole Dance, o contrapeso é a ação consciente de criar equilíbrio entre partes do corpo ou entre o corpo e o Pole. O corpo do dançarino cria o contrapeso através de distribuição de massa, vetores de força e apoios. É um diálogo entre peso (gravidade puxando para baixo), força muscular e apoio no Pole (resistindo e sustentando o corpo) em um equilíbrio de forças intensas em que a soma vetorial de todas as forças deve ser zero para manter o equilíbrio.



Figura 18 – Butterfly

Fonte: Acervo pessoal

No Pole Dance, também utilizamos muitas alavancas, o que também se explica e se relaciona com o conceito de Torque na Física, só que de uma maneira um pouco diferente. Alavanca, dentro da Dança e do Pole Dance, é um movimento que amplia ou equilibra forças através de um fulcro. Os músculos produzem força e as articulações são os fulcros (termo usado tanto na Física quanto na Biomecânica para descrever o ponto de apoio ou eixo fixo de rotação de uma alavanca, em torno do qual ocorre o movimento, podendo ser uma articulação ou até mesmo o eixo da barra de Pole).

No Pole Dance, as alavancas funcionam da seguinte forma: as articulações atuam como pontos de apoio, os músculos geram as forças que movem ou sustentam o corpo e o peso corporal e a força da barra são as resistências que precisam ser equilibradas. O Torque é a tendência que uma força tem de fazer um corpo rotacionar em torno de um ponto. Durante os movimentos no Pole o corpo precisa manter equilíbrio de torques, e visualizamos isso quando o praticante puxa a barra com um braço e empurra-a com o outro, criando um par de forças que gera torque suficiente para sustentar o corpo ou iniciar uma rotação. Em poses em que o corpo fica suspenso em posições inclinadas ou horizontais, nas quais o praticante usa o comprimento do corpo como alavanca: quanto mais longe o centro de massa estiver do poste, maior o torque e, portanto, maior o esforço muscular necessário; e para manter-se estável, os torques gerados pelos músculos e pelas forças de reação da barra precisam se equilibrar com o torque causado pelo peso do corpo. Podemos visualizar muitas alavancas também em movimentos de impulso para entrar em determinadas Poses, como *Handspring*, por exemplo, que é a entrada para pose *Aysha*, através de impulso ou movimento conduzido com alavanca de baixo para cima.

O conceito de Torque descrito aqui pode gerar um pouco de confusão, então irei destrincha-lo melhor: Nem sempre o torque gera uma rotação do corpo no pole dance, mas ele tem a tendência de gerar... Quando seguramos a barra e aplicamos forças – com as mãos, braços, pernas etc. – essas forças produzem torques em relação ao eixo da barra que, nesse caso, é o eixo de rotação. Mas o que acontecerá com nosso corpo depende de como nossas forças aplicadas se equilibram.

Então, existem duas situações possíveis: 1) quando o torque e a soma das forças aplicadas resultante é diferente de 0, há rotação. Se o torque líquido, ou seja, a soma de todos os torques de nosso corpo, em torno da barra, não for zero, então há uma aceleração angular – nosso corpo rotaciona em torno da barra. É o que acontece quando nos soltamos parcialmente e o corpo começa a rodar; 2) quando a aplicação das forças e o torque resultante é 0, equilíbrio estático. Assim, não há rotação, os torques se equilibram, por exemplo, a força da

mão de cima e a da mão de baixo se opõem de modo a se compensar. Então, o nosso corpo fica estável e não rotaciona, ocorrendo o equilíbrio estático. Isso é o que ocorre em poses estáticas no Pole, onde há forças opostas que mantêm o corpo em potencial, como nas Poses *Aysha* e *Boomerang* (que é uma pose semelhante ao *Aysha*, demonstrado neste capítulo anteriormente, só que de cabeça para cima).

Sendo assim, acontecer ou não rotação em torno do eixo do Pole depende de entendermos a aplicação da nossa força e sabermos aplicá-la segundo a nossa intenção de movimento em contrapesos e alavancas. Assim, como em todos os tipos de movimentos em todas as modalidades de Dança, mesmo as que não incluem o conceito de torque, esse é um dos motivos do estudo do parâmetro do corpo Dinâmica ser tão importante.

O contrapeso, assim como as alavancas, são uma tradução corporal da terceira Lei de Newton: para cada força, deve haver uma força igual e oposta, aplicada de maneira um pouco diferente. No Pole Dance esse equilíbrio transforma a gravidade em arte: o corpo não apenas resiste ao peso, mas o utiliza para criar expressão.

A seguir, vamos nos deter nos movimentos realizados especificamente na Barra de Pole em modo giratório e analisar sua relação com as forças centrípeta e centrífuga, conceito da Física que utilizo bastante nas minhas aulas para explicar às alunas como podem controlar a velocidade do giro da barra através dos movimentos, principalmente de expansão e recolhimento.

O que é força centrípeta? É a força real que mantém um corpo em movimento circular, puxando-o para o centro da trajetória. É a força gravitacional que mantém a Terra em órbita ao redor do Sol e também é responsável por manter o corpo na trajetória curva.

O que é força centrífuga? É uma força aparente, uma sensação que existe do ponto de vista de um referencial não-inercial. Aponta sempre para fora do eixo ao qual estamos circulando, ela não é uma força real que age sobre o corpo, mas sim uma forma de explicar uma sensação em um referencial acelerado.

Vemos a aplicação da força centrípeta na primeira Lei de Newton, conhecida como a Lei da Inércia: Um corpo em repouso tende a permanecer em repouso e um corpo em movimento tende a permanecer em movimento com velocidade constante em linha reta, a menos que uma força externa atue sobre ele. Porém isso se refere a objetos. Em relação ao nosso corpo não precisamos que uma força externa seja aplicada sobre nós para sairmos ou entrarmos na inércia, nem para mudarmos a velocidade e trajetória dos nossos movimentos. Fazemos isso com a força dos nossos músculos.

No Pole Dance, realizamos movimentos no modo giratório da barra. A barra gira, e nosso corpo permanece em movimento circular ao redor do eixo vertical do Pole. Se você está se movendo em círculo, como no Pole em modo giratório, isso quebra a inércia, porque o movimento não é mais em linha reta. E é aí que entra a força centrípeta, que é a força externa necessária para “quebrar” a tendência de manter o objeto se movendo em curva. Aplicamos uma força para nos manter girando, chamada de força centrípeta. Nós giramos, pois agimos contra a inércia. Sem a aplicação da nossa força, sairíamos em linha reta, tangente à curva, porém a força que fazemos em direção ao centro do giro é o que nos mantém na trajetória curva. A força vem dos nossos músculos, então é uma força interna. Mas para analisar o movimento, a física considera forças externas ao corpo em movimento. Quando seguramos o Pole, ele exerce uma força sobre nós, reação de contato. E essa é a força externa que age sobre nosso corpo. Assim, a força centrípeta é externa, vem da barra. Mas somos nós que a geramos com nossos músculos, com nossa força interna, ao segurar o Pole.

No Pole, somos a fonte da força centrípeta e o pole é o apoio que permite que essa força exista. A sensação de estar sendo puxada para fora é a força centrífuga e é o que sentimos porque estamos aplicando uma força real, a centrípeta, para nos mantermos girando. Então, o que costuma acontecer quando a barra está em modo giratório é: a força centrípeta exigida aumenta, dependendo do nosso impulso para entrar no movimento e da velocidade; quanto maior a velocidade, mais sentimos a força centrífuga. Essa sensação de ser “puxada para fora” cria a necessidade de aplicar mais força muscular para mantermos o movimento na barra. Por conta disso, existem estratégias que uso e ensino nas minhas aulas, que podem ajudar as alunas a se acostumarem com os movimentos no Pole em modo giratório, e, também podem ser utilizados como formas de expressividade em nossas performances.

Precisamos compreender que quanto mais próximas estamos do eixo, ou seja, do pole, maior é a velocidade, isto é, maior é a sensação da força centrífuga e, conseqüentemente, precisamos aplicar mais força centrípeta. Então, a estratégia é manipular a posição do corpo para acelerar ou desacelerar a rotação, “brincando” com movimentos de expansão e recolhimento, pois os movimentos de recolhimento aceleram o giro e exigem mais força e os de expansão desaceleram e nos permitem mais controle. Por exemplo, o movimento *Drama Queen*, que é recolhido e bem próximo do eixo do pole, acelera a velocidade e demanda mais força centrípeta para nos segurarmos, por conta da sensação da força centrífuga. Então, se quisermos diminuir a velocidade, seja por uma necessidade do nosso corpo ou por um recurso performático, podemos transitar dele para um movimento de expansão, em que nosso corpo se afasta do eixo da barra, como, por exemplo, o *Seat Superman*. Então, seria uma transição do

Drama Queen para o *Seat Superman*, que além de funcionar no controle da velocidade e na aplicação de força muscular, ainda tem valor poético e performático, dependendo da intenção com que se realiza essa movimentação.



Figura 19 – Drama Queen

Fonte: Acervo pessoal



Figura 20 – Seat Superman

Fonte: Acervo pessoal

Eu me considero da área de Humanas. Ao longo da vida, sempre tive mais facilidade de entender e aprender história, sociologia, filosofia. Podemos dizer que, em matemática – tirando o básico – tenho dificuldade de entender até hoje. Mas a física, que é vista como uma ciência exata, tinha e tenho facilidade de entender. Antes, porque entendia a física através da filosofia: duas formas diferentes de analisar o Universo e questões que o cercam. Por esse caminho, via uma aplicação prática da filosofia na observação da natureza, o que facilitava meu entendimento da física. Depois de um tempo, comecei a dançar e, principalmente, ensinando Dança, ensinando o Pole Dance, percebi variados conceitos da física através do corpo, através do movimento. E percebi que unir esse conhecimento ao meu ensino facilitava o entendimento das alunas sobre o movimento que estava ensinando.

Através dessa forma, ainda aprendíamos mais sobre uma outra área, a física, que se relaciona extremamente com o parâmetro Dinâmica, pois, como já foi discutido anteriormente aqui, em que observa-se, estuda-se e descreve, no corpo, o que a física observa, estuda e descreve na natureza. Eu não sou da área da Física, sou educadora, artista e pesquisadora da Arte e da Dança. Mas unir o que eu faço a uma outra área de conhecimento, como a física, faz-me crer que seja agregador para mim e para todos – afinal é mais um conhecimento e

conhecimento é sempre bom. É uma outra forma de entendermos nossos movimentos. E depois da Dança entrar na minha vida, entendi muitas coisas da Vida através do movimento.

Durante a escrita deste trabalho, por exemplo, fiz diversas reflexões e comentarei sobre duas delas. A primeira é que a gente escreve e depois precisa reler tudo e “limpar” o texto, organizá-lo – assim como quando criamos coreografias, performances e também quando ensinamos sequências. Primeiramente é “bruto” e, depois, precisa ser lapidado. Uso muito o termo “limpar” os movimentos e é o que tive que fazer nos textos que escrevi aqui diversas vezes, como em uma coreografia, para que execute-a com o maior grau de intenção ao que estou propondo. A segunda coisa foi que estava com dificuldade de sentar para escrever. Fiz muitas anotações durante as minhas práticas laboratoriais, pois é uma pesquisa teórico-prática. Mas o hábito de sentar em frente ao computador e focar era difícil de cultivar, então, pensei que poderia fazer isso como numa progressão de movimentos. Comecei com uma quantidade de tarefas grandes, porém simples e fui, gradativamente, ao longo dos dias, passando para tarefas mais complexas da escrita. Assim, meu cérebro criou o hábito e conseguiu focar.

Na progressão de movimentos, começamos por movimentos mais simples e, ao longo do tempo, conforme o corpo vai adquirindo as valências físicas necessárias e consciência corporal, avançamos para movimentos mais complexos. Utilizei esse conceito de progressão para minha escrita. Essas foram duas de muitas reflexões que fiz durante este trabalho. Através do movimento, entendo muitas coisas da vida: aplico movimento, arte e dança no meu dia a dia para compreender e lidar com as questões da vida. Então, é justo que uma área tão exata como a Física me ajude a compreender, aplicar e ensinar os movimentos também. Esse é um dos motivos dessa relação entre os movimentos e a física fazer tanto sentido para mim.

3.3 Preparação Corporal e Progressão de Movimentos como Cena

A preparação corporal antecede a criação e a performance, mas já é, por si, parte da cena. O corpo se prepara antes mesmo de iniciar o movimento propriamente dito. O ato de chegar ao espaço de aula, de reconhecer o chão, de perceber o ar, de respirar... tudo isso já é dança. Ao longo do tempo, compreendi que a preparação corporal não se resume a um conjunto de exercícios, mas que é uma forma de escuta do corpo, de se perceber no presente. O que fazemos ali não é apenas técnica, é presença. A nossa presença no *agora*, no momento

presente, durante as aulas, nos momentos de preparação, de escuta e de experimentação, já é corpo em cena. É o corpo presente, integrado, físico, mente e alma. E é nesse instante em que o corpo está totalmente entregue, consciente, respirando e sentindo, que o preparo se transforma em meditação em movimento. O objetivo da meditação é justamente nos trazer para o momento presente, e na Dança, e no Pole Dance, já estamos presentes no *agora* desde a preparação corporal.

A preparação envolve o aquecimento, o alongamento, o fortalecimento, o relaxamento e a preparação emocional e mental para a criação. O **aquecimento** desperta o corpo, ativa a circulação e aquece os músculos. É o início da construção da cena, o momento em que o corpo começa a dialogar com o espaço e com o próprio movimento.

O **alongamento**, por sua vez, amplia os limites, abre espaço para o movimento e para a expressão. Alongar é também um gesto poético: é um convite à entrega, à expansão e à escuta do corpo de dentro para fora.

O **fortalecimento** é o que sustenta o gesto. Ele garante que o corpo possa realizar movimentos complexos com segurança, potência e estabilidade. Nas modalidades de Dança em geral, incluindo o Pole Dance, o fortalecimento é essencial, pois o corpo é sustentação, alavanca, impulso e, ao mesmo tempo, instrumento expressivo.

O **relaxamento**, ao final, não é apenas o encerramento da prática física, mas a volta, o reconhecimento do caminho percorrido. É um momento de integração, de recolhimento e de transformação do corpo que viveu, experimentou, criou e agora repousa.

Cada uma dessas etapas é, em si, um ato performativo. O corpo em preparação é corpo em cena. O gesto de amarrar o cabelo, de limpar o pole, de colocar a roupa adequada para a prática, de respirar, faz parte da dramaturgia corporal. São pequenas ações carregadas de presença, de intenção e de significado. Há uma narrativa no aquecer, no alongar, no preparar-se, que já revela muito do artista que está ali. A maneira como o corpo se coloca nesse processo revela sua escuta, sua relação com o movimento e sua entrega.

Na minha prática como artista, educadora e pesquisadora, percebo que esse olhar sobre a preparação corporal amplia a compreensão do próprio fazer artístico. Aprendi através da percepção nas aulas de dança da faculdade com algumas professoras que estruturavam os aquecimentos como coreografias. Assim, desde o início da aula, já estávamos em dança. O aquecimento não era apenas físico, mas uma experiência artística e expressiva que conduzia todo o conteúdo da aula: o corpo que aquece é o mesmo corpo que dança, que cria e que sente. Assim, compreender a preparação como parte da cena é reconhecer que o processo

criativo começa muito antes do espetáculo e continua muito depois. É entender que a arte está em todos os momentos e, depende de nós, permitirmo-nos viver o movimento por inteiro.

É aí que está uma das diferenças entre o Esporte e a Arte no Pole Dance: a forma como fazemos. No esporte, a preparação física/corporal é um momento separado da apresentação. É voltada apenas para a progressão das valências físicas, como força, resistência e flexibilidade, que serão mostradas posteriormente como um conjunto de habilidades. Já na arte, e, especialmente na dança, a preparação física/corporal e a progressão das valências físicas já são cenas, porque existe presença, sensibilidade e intenção. Não é apenas uma exibição de habilidades físicas, pode ser também, mas como parte de um processo poético, expressivo e emocional que se constrói ali, em tempo real, na aula, na preparação e no palco.

Nas minhas aulas, cada progressão de movimentos do Pole ocorre por meio de movimentos que podem e são usados coreograficamente, enquanto desenvolve-se força, flexibilidade e resistência. São movimentos que existem tanto para preparar quanto para expressar e, quando pensados de forma sensível e artística, transformam-se em dança, em cena, em poesia do corpo.

A forma como o corpo se coloca no *agora*, como sente, escuta, respira e age é o que transforma o preparo em arte, o aquecimento em dança, a sala de aula em palco. A dança, portanto, não é apenas sobre demonstrar habilidades físicas, mas sobre expressar, ser, afetar o público, provocar reflexão e transformação através das técnicas e da sensibilidade do corpo. Isabela Buarque e Lara Seidler comentam a respeito do entrelaçamento dos atos artísticos e educativos:

No contexto do ato pedagógico-artístico, o exercício em si não terá nenhuma função se não for canalizado para a vontade de expressão, (...) porque a arte só nasce desta última, de modo que o exercício per si, não tem nenhuma relevância artística, porque, ou coincide com a produção de uma obra, e então é arte, ou não leva à produção de uma obra, e então está fora da arte” (Pareyson, 2001, p. 168). Isso pode ocorrer tanto em sala de aula quanto em cena. O desejo e a intenção de expressão, assim como o investimento no fazer, não podem ser separados do comprometimento e da prática do exercício. Na dança, isso envolve o engajamento na experimentação de estratégias pedagógicas ou em laboratórios de criação e execução, por exemplo. (Seidler; Buarque, 2025, p. 130)

Durante a minha trajetória, tanto nas aulas que dou, quanto nas que fiz, no Pole Dance e nas aulas da faculdade, pude vivenciar e observar inúmeros momentos de preparações físicas/corporais, aquecimentos, alongamentos e laboratórios corporais que se tornaram verdadeiras cenas. Muitas vezes, se alguém estivesse filmando, o que nascia ali,

espontaneamente, poderia facilmente ser levado ao palco ou se transformar em uma videodança, como uma performance completa.

A preparação física/corporal, o alongamento e o relaxamento são fundamentais para prevenir lesões, aumentar o repertório de movimento e aprimorar as valências físicas. Mas, quando vistos sob o olhar da arte, eles se tornam momentos de criação, em que o corpo está presente, sentindo e se expressando. É assim que aprendi, é assim que ensino e é assim que acredito: o preparo também é cena, sala de aula também é palco.

Vanessa Tozetto, professora de técnica da dança e progressões do movimento segmentar, escreve: “O treinamento corporal do bailarino que visa ao desenvolvimento das valências físicas deve observar a aplicação do princípio de progressão, proporcionando também uma intensificação de si” (Tozetto, 2022). Citando Renato Ferracini, acrescenta:

Podemos dizer que treinar significa um aprendizado, um conjunto de práticas que teria como fator uma possível intensificação tanto do afetar como de ser afetado, ambos em correlação dinâmica. Uma intensificação de ser afetado como ampliação da receptividade do corpo do artista cênico presencial (Uma maior capacidade de escuta do espaço, do tempo, do outro; ampliação de uma porosidade) e também uma intensificação de afetar como capacidade de atualização de ações físicas no tempo e no espaço, ambos em cocriação dinâmica. (Ferracini *apud* Tozetto, 2022).

A aula também é uma cena, sala de aula também é palco, pois é composta por ações, reações, trocas e escutas. O modo como o professor se movimenta, fala, demonstra, corrige e inspira também é performativo. Há dramaturgia no ensino. A forma como conduzo minhas aulas com atenção, sensibilidade, técnica, gera consciência corporal, propriedade e autonomia para as alunas. Ensinar é também performar; é estar em cena junto com as alunas, mediando a relação delas com o próprio corpo, com o espaço e com o movimento; é escutar o outro e conduzi-lo com responsabilidade, porque o corpo do aluno é também um espaço de criação, mas sobretudo um espaço de cuidado. Isso é fundamental para compreender que o ensino de uma prática corporal exige formação sólida e conhecimento anatômico, fisiológico, biomecânico e cinesiológico. O professor lida diretamente com o corpo do outro, com suas limitações e potencialidades, e isso requer preparo e responsabilidade.

Para isso, o ideal é que quem ensina Pole Dance esteja cursando ou tenha formação superior em Dança, em Educação Física ou em Fisioterapia – áreas que proporcionam uma compreensão ampla e profunda sobre o corpo e o movimento. A capacitação específica para dar aula de Pole Dance é importante, mas, sozinha, não é suficiente quando se trata de uma modalidade que envolve acrobacia, força, flexibilidade e, sobretudo, sensibilidade com o corpo do outro.

Atualmente muitas capacitações de Pole disponíveis são breves, realizadas em poucos dias, e nem sempre oferecem uma base teórica e prática que abrange todas as dimensões necessárias para o ensino seguro e consciente. Ainda há casos em que essas formações são criadas e conduzidas por pessoas que não possuem conhecimentos específicos em anatomia, biomecânica, fisiologia e cinesiologia, mas, sim, por pessoas sem formação ou com formação em áreas que não abrangem o estudo do corpo, o que torna o processo ainda mais delicado.

Claro que há capacitações criadas por profissionais qualificados e em métodos que qualifiquem a pessoa a tornar-se instrutora de Pole, porém são muito raros e, obviamente, são capacitações em que a duração é bem maior do que um final de semana. Afinal, não se adquire o conhecimento necessário sobre o corpo e o Pole – e não se aprende a ensinar o conhecimento adquirido em tão pouco tempo, mesmo que a pessoa já saiba fazer os movimentos. Ensinar, promovendo segurança física e emocional, é completamente diferente, e necessita de estudo e prática.

Isso revela um desafio atual: vivemos em um tempo em que o *marketing* muitas vezes se sobrepõe à competência. Pessoas sem o preparo adequado ganham visibilidade por saberem se promover. No entanto, quando se trata do corpo, do movimento e da arte, é essencial resgatar a ética e a responsabilidade que essa função exige. Ensinar Pole Dance é compreender o corpo como um campo sensível, um espaço de criação e de expressão. Por isso, o ato de ensinar deve ser tratado com o mesmo respeito e profundidade que o ato de dançar.

3.4 Vertentes do Pole Dance

Hoje em dia, existem muitas vertentes de Pole Dance como, por exemplo, *Pole Sport*, *Pole Fitness*, *Pole Art*, *Exotic Pole*, *Pole Classic*, *Pole Flow*, *Acrobatic Pole*, *Pole Spin*, *Contemporary Pole*, dentre outros e ainda existem subcategorias dentro dessas vertentes. Isso funciona, comercialmente, para professores e estúdios ou academias de dança. Porém, segmentar o Pole Dance em muitas vertentes é uma forma de limitar o aprendizado e o entendimento da prática, além de que, quando o Pole Dance é dividido em diversas categorias, corre-se o risco de reduzir a compreensão de que o Pole Dance pode ser uma manifestação corporal completa, que reúne força, arte, sensibilidade e expressão em um mesmo corpo.

Essas divisões acabam criando fronteiras entre estilos que, na verdade, misturam-se o tempo todo. Classificar o Pole Dance em vertentes muito específicas pode empobrecer o olhar

sobre a prática, pois o corpo não se divide em estilos. O corpo é inteiro e a dança acontece de forma integrada. Todas as vertentes do Pole possuem os mesmos movimentos – o que muda é a nossa forma de executá-los dentro de cada vertente. Em algumas vertentes há diferenciais, como o Pole Exotic que tem o salto. Em alguns outros, explora-se mais o chão e, em outros, mais a barra em modo giratório. Porém, o que é importante entendermos é que a pessoa precisa aprender as bases dos movimentos do Pole Dance de forma sólida: as pegadas, as travas, estar com o corpo fortalecido com um vocabulário de movimentos no Pole Dance, sem segmentar – construir para depois desconstruir e fazer de outra forma que pode se encaixar em alguma vertente ou a sua própria maneira única de expressão e até mesmo para realizar os movimentos do Pole em cima de um salto.

Segmentar demais a prática antes do dançarino ter uma base estruturada e vocabulário de movimentos dentro do Pole Dance, é limitar a expressão, as possibilidades de expansão, a liberdade criativa e artística de quem dança – além de restringir as possibilidades pedagógicas dentro da sala de aula. Depois que a pessoa já tem um aprendizado no Pole Dance, pode-se, sim, desconstruir a movimentação e fazê-la de outra maneira. Só que de forma mais segura e expressiva, ao contrário do que costumam vender.

Então, através da minha visão pedagógica e do meu estudo corporal, a aluna deve aprender o Pole Dance, ter segurança nos movimentos, nas travas, descobrir como gosta de fazer, ter uma boa construção dos movimentos e, depois, se quiser, explorar suas movimentações nas diversas vertentes. Pois, assim, ao invés de limitar, ao segmentar, já tendo uma excelente base, poderá ampliar sua expressão dentro da vertente escolhida.

Nas minhas aulas, sempre trabalhava o ensino do Pole Dance de maneira geral, seguindo uma progressão de movimento que respeitasse cada corpo e, aos poucos, ou, ao final das aulas, aplicávamos os movimentos aprendidos em uma sequência coreográfica ou experimentávamos realizar outras entradas para o mesmo movimento. Utilizava os parâmetros do corpo de Helenita Sá Earp para ampliar as possibilidades de cada corpo. Explorávamos diferentes velocidades, ritmos, modos de execução, trajetórias e, assim, passávamos por várias formas de fazer os mesmos movimentos, mas chamando tudo de Pole Dance, sem segmentá-lo em vertentes.

Comercialmente, pode não gerar tanto dinheiro como quando oferecemos em nosso estúdio aula de cada vertente. Mas é uma forma que, pela minha experiência como professora de Pole Dance há mais de nove anos, respeita e amplia as possibilidades de expressão de cada aluna com mais segurança física e emocional. Além disso, prepara-a caso tenha que, ou queira atuar, performar em uma vertente específica, pois, dessa forma, já adquiriu conhecimento e a

consciência corporal necessárias para executar os movimentos de diferentes maneiras com uma base sólida e sem a necessidade de hiper segmentar as aulas.

3.5 Níveis no Pole Dance

Em muitos estúdios, as aulas de Pole Dance são separadas por níveis: básico, intermediário – às vezes intermediário 1, intermediário 2 – e avançado. Ou até mesmo alguns dão nomes como Pole 1, Pole 2, Pole 3, para indicar o nível de cada aula. Quando as aulas são segmentadas por níveis, o mesmo movimento é dado para todas as alunas dentro daquela aula. Não quer dizer que segmentar em níveis seja errado, mas torna o aprendizado mais rígido e limitado. Essa forma de ensinar costuma ser mais fácil, principalmente para professores, como já comentado anteriormente, que não possuem uma formação sólida em anatomia e movimento. Nesse caso, o ensino torna-se padronizado, com menor análise individual de cada corpo e de suas possibilidades. Não quero dizer com isso que todo professor e estúdio que ensine dessa maneira não tenha conhecimento e/ou formação sólida necessárias para dar aulas de Pole Dance. O que acontece é que quando as aulas de Pole são segmentadas por níveis, o aprendizado dos alunos fica limitado comparando-se ao que poderia ser em uma aula multinível.

Pois, na aula multinível, ou seja, quando misturamos diferentes níveis de aprendizado em uma mesma turma, cada aluna mais avançada tem a oportunidade de revisar conteúdos do básico e as alunas mais iniciantes de inspirarem-se ao observarem onde ainda podem chegar. As alunas mais avançadas se lembram do início do processo, o que reforça a base e a consciência corporal; e as alunas iniciantes têm um exemplo concreto de possibilidades de progressão, o que pode gerar motivação e pertencimento.

É o que vi acontecer no meu estúdio. Nas aulas multiníveis, o professor precisa ter um olhar técnico e sensível, além de conhecimento anatômico para avaliar cada corpo e sua fase de progressão, sabendo identificar para qual movimento cada corpo está preparado para fazer: saber, dentro das progressões de movimento e dos grupos de famílias do Pole Dance – como giros, subidas, truques, poses, movimentos de flexibilidade, transições, *floorwork*, travas, pegadas e quedas, dentre outros – qual o próximo movimento aquele corpo está preparado para fazer, segundo a progressão das valências físicas daquela pessoa. Assim, o aluno não fica limitado a um nível pré-determinado, mas pode experimentar, gradualmente, movimentos de um próximo estágio, de acordo com suas capacidades e evolução individual.

Essa é a maneira que eu ensinava no meu estúdio. Até uma das alunas comentou, vocês poderão conferir na parte do texto em que coloco os depoimentos delas. E é a forma que continuo ensinando, pois acredito que agrega e gera mais possibilidades para quem aprende.

Esse tipo de condução de aulas de Pole multiníveis exige um conhecimento aprofundado do professor que, geralmente, é resultado de estudo em conhecimentos específicos como biomecânica, anatomia, cinesiologia e fisiologia do movimento. Esses campos de saber são fundamentais para compreender as dinâmicas corporais, prevenindo lesões e promovendo um ensino consciente e responsável. Estudantes com formação nessas áreas são capazes de identificar limites e potencialidades de cada aluno, adaptando o conteúdo com segurança e sensibilidade.

Aulas multiníveis, quando conduzidas por professores com esse tipo de formação e sensibilidade, tornam-se espaços de crescimento coletivo, de observação e de troca entre corpos e experiências. Nelas, a diversidade de níveis não é vista como obstáculo, mas como potência – um reflexo da pluralidade que o Pole Dance carrega enquanto prática artística e corporal. Paulo Freire, patrono da educação brasileira, acrescenta: “O que importa, na formação docente, não é a repetição mecânica do gesto, este ou aquele, mas a compreensão do valor dos sentimentos, das emoções, do desejo, da insegurança a ser superada pela segurança, do medo que, ao ser ‘educado’, vai gerando a coragem” (Freire *apud* Seidler; Buarque, 2025, p. 132-133).

Apesar de este ser um Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Dança, acho importante falar da minha maneira de ensinar, pois além de artista, sou professora e pesquisadora, assim como outros diversos bacharelados em Dança. E porque Pole Dance é a modalidade que dou aula há mais tempo, então, gosto de compartilhar um pouco da minha experiência... Além disso, dar aulas de Pole Dance e outras diversas modalidades de Dança e Danças Acrobáticas ao longo de anos, me fez pesquisar mais. Ao ensinar, aprendo cada vez mais, torno-me mais confiante, madura, com um olhar ainda mais sensível, técnico e um corpo mais expressivo para criar e performar. Então, ensinar contribuiu muito para mim enquanto artista também.

3.6 Depoimento das minhas alunas

Cada uma das minhas alunas falou um pouquinho de como o Pole Dance e as aulas comigo contribuíram para o aprendizado dos movimentos no Pole, modificaram suas

movimentações em outras modalidades de Dança e até mesmo corrigiram posturas e formas de se movimentar na vida e de ver o Pole Dance. Algumas falaram de detalhes mais técnicos; outras a respeito de como o Pole Dance as ajudou a ter uma relação melhor com o corpo, a terem mais autoestima, a superarem alguns traumas; e outras comentaram de ambos assuntos... Cada uma, com sua percepção e jeitinho particular, deram seus depoimentos que ajudam a comprovar como o Pole Dance é uma atividade potente que, através de um bom ensino, pode gerar propriedade, consciência corporal, autonomia, empoderamento; e ampliar a expressão e modificar nossa forma de performar, dançar e até mesmo de lidar e ver a vida – que foi o que sempre busquei ao ensinar. E sinto-me extremamente feliz e grata por, através do Pole Dance, ter contribuído positivamente na vida dessas pessoas maravilhosas e de ter formado um grupo – praticamente uma família – de mulheres que se apoiam e torcem umas pelas outras:



Figura 21 – Eu e algumas das minhas alunas no nosso primeiro ensaio fotográfico

Fonte: Acervo pessoal

“Posso dizer que a Luísa, com sua dedicação, sempre transformou cada aula de Pole Dance em uma experiência única. Sua forma de ensinar e sua técnica sempre me motivaram a superar meus próprios limites e descobrir novas possibilidades, não só com o corpo, mas com a mente também. Ela sempre esteve muito atenta para aplicar a melhor técnica, de acordo com o corpo de cada um dos alunos; mesmo um com pernas mais finas, outras mais grossas, pessoas mais fortes, outras nem tanto; e a forma como ela conseguia achar sempre a melhor maneira de ensinar as travas do Pole para cada um... porque a trava é a segurança de tudo, do movimento. Eu posso dizer que o Pole Dance certamente me ajudou muito a ter um corpo mais forte, e, acima de tudo ser mais feliz e segura na vida... foi muito importante para mim.”

- Ana Paula Leal Teixeira

“O Pole Dance é uma dança que faz um diferencial muito grande você ter um professor que realmente entenda a técnica por trás dos movimentos... além da força, precisamos entender a técnica específica de como entrar em cada movimento, como nosso corpo encaixa. Às vezes, é a posição do pé que vai ajudar ou uma rotação de quadril que vai ajudar a conseguir realizar o movimento. A base, técnica e consciência corporal são muito importantes para cada figura e, depois, só vamos ganhando mais força e aprimorando... e é quase como andar de bicicleta, você nunca esquece, só vai ficando mais fácil. Então, ter tido uma professora como a Luísa, que realmente entende a técnica e consegue enxergar o que falta para você conseguir fazer aquele movimento e te explicar, têm um diferencial enorme.”

- Maria Luiza Rodrigues

“Eu comecei a fazer Pole Dance em 2022. E quando eu estava procurando uma modalidade para fazer, uma atividade diferente, algo que não fosse o exercício por si só, queria uma que trouxesse consciência... e poder para o meu próprio corpo, propósito, que me divertisse e me ajudasse a retomar a autoestima... e foi aí que eu conheci a Luísa. A gente estabeleceu uma conexão, um vínculo bastante forte, desde o primeiro momento e, através das aulas, eu consegui entender muitas coisas sobre o meu corpo, ir além do que eu achava que meu corpo era capaz de realizar... descobri força em lugares que não imaginava que tinha e como empregar essa força. A cada trava, a cada movimento, a cada sucesso. Eu fiz um Workshop com a Luísa sobre dança, fluidez... como a energia perpassa pelo corpo no Pole, de como as transições são importantes e como cada parte do nosso corpo é capaz de responder a um estímulo progressivamente. Foi muito bom ter essa experiência com ela... com ela a gente aprende muito a colocar em prática de uma forma que o movimento da Dança seja limpo, expressivo, e, acima de tudo, agradável e confortável para gente.”

- Isabelle Regina Soares Camões

“Eu amei o tema deste TCC e obrigada por me chamar para fazer parte, um pouquinho, desse momento. Sou Fernanda, também conhecida como Lolly, tenho 41 anos e comecei a fazer Pole com você, Lu, com 38. O seu Estúdio sempre teve uma energia especial para mim... era um lugar onde eu me sentia livre, acolhida. Tinha uma certa leveza, uma escuta, uma troca bonita entre a gente. Mesmo nos dias que eu estava mais insegura, lá eu podia ser eu inteira, sem me explicar. Quando eu comecei o Pole contigo, eu estava também

no início da minha transição, era um momento em que eu estava redescobrando o meu corpo, minhas forças e fragilidades e você sempre respeitou muito esse processo, sem nunca me tratar diferente e isso fez toda a diferença. Acho que foi ali que eu comecei a reconstruir a relação com o meu corpo, com carinho e admiração e não mais com cobrança. O Pole se tornou uma forma de eu me afirmar, de existir com presença, com graça, com potência. Então o período no Red, no seu Estúdio foi transformador, não só pelo que eu aprendi tecnicamente, mas pelo que eu vivi emocionalmente. O Pole com você me ajudou muito a me reconhecer de um jeito novo e até hoje eu levo um pedacinho disso em tudo que eu Danço. Eu lembro da aula com a coreografia da música da Amy Winehouse que você falou sobre como a energia percorria o nosso corpo naqueles movimentos e sobre entender dinâmica de movimento, as travas, alavancas, impulsos... eu nunca tinha pensado em como que cada “truque” tem um caminho de força diferente, e sobre a intenção de movimento, e, isso me marcou muito porque o seu método sempre foi muito detalhadinho... a gente não aprende só a fazer a figura, a gente entende como chegar lá, etapa por etapa... posicionar o ombro, distribuir o peso, onde contrair, onde relaxar... então comigo foi a técnica se construindo do zero, junto com a força... foi um aprendizado que fazia sentido para o corpo inteiro, não apenas algo somente mecânico para ser decorado... e acho que, por isso, o Pole, para mim, deixou de ser só sobre erotismo e virou consciência corporal completa... eu passei a sentir o movimento inteiro, e, isso mudou completamente como eu danço, até fora do Pole. O seu jeitinho de ensinar foi essencial para eu entender que técnica e sensibilidade caminham juntas, e isso fica em mim até hoje.”

- Fernanda Guatiello

“Quando eu penso em impulso e movimento imediatamente me vêm à cabeça duas situações no Pole Dance: uma foi para conseguir entrar na pose do Superman, uma figura que dói muito para fazer, já estando no Pole... a transição de um outro movimento para ela dói muito e eu nunca conseguia fazer... e a Luísa conhecia meu corpo, postura e jeito no Pole... ela sabia que eu conseguiria fazer a pose, então ela sugeriu que eu entrasse pulando de fora da barra, segurando com uma mão na barra, na lateral e no pulo, agarrando a barra com as pernas... ela tinha certeza que eu ia conseguir, que eu tinha coragem de fazer esse salto e deu super certo... todas as vezes que a gente tentou foram bem sucedidas e até hoje é uma das minhas formas preferidas de entrar nessa figura. A outra situação que foi muito marcante pra mim nas aulas da Luísa, foi quando eu estava fazendo o preparativo para fazer o Aysha, a posição que a Lu escolheu de transição para eu fazer o Aysha foi a Pinça, e eu

demorei muito pra encontrar o equilíbrio. Mas durante todas as tentativas, a Luísa estava atenta, me dando segurança e ajudando a achar o equilíbrio, até que eu encontrei e deu certo. Após eu conseguir fazer sozinha todas as vezes, e eu me senti como uma criança andando de bicicleta, quando você conta com a ajuda de um adulto pra tentar se equilibrar até a hora que você consegue encontrar seu equilíbrio e pedalar sozinho... e foi isso que a Luísa fez. Até hoje também é uma pose que eu adoro fazer, tenho orgulho por ter conseguido e agradeço a ela por ter me ensinado.”

- Natália Freire de Moura

“Oi, eu sou a Georgia e sou aluna da Lu de Pole e, dentre as várias maneiras que a Lu tem de nos ensinar e nos corrigir, eu queria trazer três que, pra mim, fazem muita diferença e que me ajudou demais, não só no Pole Dance, mas fora também... questões posturais. A 1º é a correção que a Lu costuma fazer em relação ao nosso pé, quando a gente deveria estar em ponta, meia ponta ou flex no pé. Pode parecer um detalhe, mas eu erro bastante. Muitas vezes, eu tenho dificuldade de fazer algum movimento no pole e, no momento que a Lu corrige o pé, eu passo a conseguir fazer. O 2º ponto que interfere muito no Pole Dance é a relação da respiração com toda a musculatura e, um ponto que a Lu traz bastante, é a importância de trabalhar a musculatura pélvica com o exercício. Então ela fala “inspira ou expira e contrai ou relaxa” e isso faz muita diferença na nossa execução, no equilíbrio, na resistência... faz diferença em relação a como eu sinto e faço a força. E o último ponto, não menos importante, é que, no meu caso específico, eu tenho uma tensão muito grande nos ombros e nas mãos... no Pole, na vida, no trabalho... e é um ponto que a Lu observa bastante. Então, em várias situações ela fala “relaxa os ombros, relaxa as mãos” e isso deixa o exercício mais fácil, mais leve. Esse é um ponto que me ajuda também fora do Pole Dance... ao longo do dia a dia, eu consigo escutar a Lu no meu ouvido falando “distensionar o ombro” e aí consigo relaxar o ombro, enquanto eu estou trabalhando, por exemplo. Logo antes de eu começar a fazer o Pole, eu estava numa fase muito complicada da minha vida... estava saindo de um relacionamento que me fez muito mal, que destruiu a minha autoestima. E tinha alguns pontos que são meus, que eu acho muito fortes. Um exemplo bobo é que eu sempre gostei muito de usar salto alto e me sentia muito bem usando e eu havia parado porque ele não gostava... Eu meio que fui perdendo a minha identidade. Mas eu estava com a autoestima muito baixa e a minha decisão de fazer o Pole Dance foi resgatar um lado meu de quando eu era criança, que eu fazia Ginástica Olímpica e, inicialmente, eu não achei aulas para adultos. E eu vi no seu Estúdio as aulas de Pole e Circo que você

dava... te achei no Google, e foi pra alimentar a minha criança interior, pois eu precisava achar minha identidade de novo. E eu acho que assim, com poucas aulas, foi impressionante o tanto que teve efeito, até muito maior do que eu esperava. Comecei a me sentir muito melhor e, especificamente com o Pole Dance, eu já fiz muitas aulas de outros tipos de dança ao longo da vida. Nessa época, inclusive, eu estava fazendo aula de samba e eu não estava indo muito bem, eu desmarcava a aula... e o Pole Dance me ajudou num nível que em poucas aulas eu voltei a usar salto, a me sentir bem, eu passei a me sentir confortável com o meu corpo de um jeito que eu não sentia antes... no próprio samba eu melhorei, minha professora falou “nossa parece que você está muito mais solta, seu quadril está muito mais solto” e eu falei pra ela do Pole, desse autoconhecimento corporal que a gente ganha com o Pole... ele ajuda na autoestima e também no dia a dia, em outras atividades porque você passa a ter muito mais noção do seu corpo e do que está acontecendo ali. O Pole é muito artístico e muito desafiador, então você tem um combo no Pole, então quando você consegue fazer um novo movimento é tudo. Não sei nem como agradecer o que foi o Pole Dance na minha vida, e uma prova disso foi a apresentação que fiz na minha festa pré-casamento, que eu estava completamente insegura... e aí, com as aulas de Pole, a gente montou a apresentação, que foi super importante pra mim e fez eu me sentir muito bem, me senti muito confiante. Para minha autoestima e meu emocional o Pole Dance tem sido excelente.”

- Georgia Horta

“Aprender Pole com a Luísa foi uma experiência única, um privilégio. Cada aula era um desafio e uma superação diferente. Às vezes parecia que era impossível pra gente fazer tal movimento, mas com o incentivo dela, a gente foi ganhando confiança e vendo que a gente era capaz de muito mais. Eu fico muito feliz de ter tido essa experiência com a Luísa, porque além do dom de ensinar e da dedicação dela, ela ainda conseguia transformar o Estúdio em uma comunidade. Então a gente era como uma família, criamos laços de amizade, todas se incentivavam, ela tinha essa energia né?... essa paciência de fazer a gente entender sobre a nossa força, sobre a nossa liberdade, e, sobre a maneira que a gente se enxerga. O Pole deixou de ser uma atividade, e passou a ser uma força da nossa expressão graças a maneira que a Lu tem de ensinar, de fazer a gente sentir, além de aprender.”

- Lívia Patuelli

“Sou aluna da Luísa há quase 5 anos. A Luísa sempre me pareceu ter uma didática natural. Ela começava o ensino através de pequenos movimentos e, experimentando a força

daquela ação no nosso corpo, chegávamos a movimentos maiores e mais complexos. Confesso que, muitas vezes, nós alunas, leigas, não vemos o objetivo daquele movimento específico, mas, claro, confiando no processo, e, principalmente, na Lu, que trazia tudo de maneira muito lúdica... chegava o momento em que nós víamos que o propósito ia muito além e aí o tão desejado movimento era alcançado, um momento triunfal para nós. O Pole Dance evoluiu muito a minha relação com o corpo... ver os músculos que eu nunca tive, ter força nos braços e no core, e, a maior mudança, por último, que é a mais importante: uma relação melhor com o meu corpo, de me gostar e de me ver melhor no espelho. A Lu sempre contribuiu muito, muito pra isso, porque ela sempre nos incentivou, além de nos dar força e coragem para sempre seguir e alcançar movimentos que achávamos na internet e pensávamos ser impossíveis.”

- Isabel Oliveira

“Eu tive a oportunidade de ser aluna da Luísa desde o início, quando ela abriu o Red Dancer Pole Studio, e se eu pudesse definir em uma palavra só, seria “leveza”. Eu entrei muito insegura em relação a fazer movimentos de forma mais coreográfica e, conforme o tempo e a didática da Lu, paciência pra caramba, né?! Eu fui evoluindo até chegar ao ponto de eu arriscar a fazer coreografias sozinha no Pole, emendando os movimentos que eu lembrava das aulas. Coisa que eu não tinha coragem de fazer antes, e eu consegui graças às aulas com a Luísa, através da didática dela, eu me tornei mais segura e adquiri mais autonomia no Pole, principalmente, na questão dos giros que eu tinha muita dificuldade. Mas ela conseguiu passar de uma forma bem explicadinha a questão dos impulsos, das pegadas certas. Ela tem muita paciência com a gente e torna as aulas muito mais leves, e, além de tudo, se torna amiga das alunas, o que faz muita diferença também, e, isso foi de muita importância pra minha evolução no Pole.”

- Lorraine Azevedo

“Me chamo Karina, eu fui aluna da Lu. Tive o prazer de ter aulas com essa maravilhosa. Um dos motivos de eu ter me apaixonado logo no 1º dia de aula experimental, quando estava procurando um local para fazer Pole, eu encontrei o Studio da Lu e estava lá, a Costelinha, que é a gatinha dela e participava das aulas, então eu pensei “pronto, é aqui”. Eu me senti em casa e acho que isso é uma característica muito forte da Lu que fez eu me apaixonar logo de cara pelas aulas dela, porque ela fez eu me sentir em casa, à vontade, sem pressão de fazer perfeito ou mal por não saber nada... lá não havia competição entre as

alunas. Pelo contrário, era um ambiente super saudável, em que uma ajudava a outra, todo mundo queria ver a evolução de todo mundo, a gente ficava feliz quando a colega conseguia e viramos amigas, uma família... era um ambiente que me fazia muito bem e eu sentia falta quando não ia, por encontrar as meninas, ter apoio mútuo e essa troca com a Lu... por ser esse ambiente muito acolhedor, eu sentia que ela tinha um cuidado a mais com cada uma, uma coisa bem pessoal... não era aquela aula engessada com um monte de gente e um cronograma igual, definido pra todo mundo, não... éramos múltiplas, cada uma em um nível diferente e a Lu sempre conseguia dar atenção pra cada uma de forma diferente, do básico ao avançado na mesma aula. Só que para cada uma era um movimento, um exercício diferente, então ela conseguia fazer essa abordagem múltipla numa mesma aula e eu achava isso incrível, porque a gente tinha contato com pessoas de vários níveis e experiências, e isso foi uma das coisas que me fez querer continuar, diferente de outros Estúdios de Pole que fiz experimental, que senti muito essa separação... aula engessada e que parecia que não estava ali para me divertir, ficar à vontade, soltar o corpo. E a Lu, tem esse contato muito forte com a Dança né, então fazíamos coreografias... teve um evento para nos apresentarmos para nós mesmas no Pole de Halloween, que eu nunca vou esquecer, que a gente fez uma apresentação... nossa! Eu amei. Recomendo muito! Espero que a Lu continue dando muitas e muitas aulas de Pole por aí... leve o Pole para o mundo inteiro e, não só de Pole, mas de Dança em geral, de Circo... porque também é isso, ela é múltipla... me dava aula de Lira, de Tecido, a coisa toda. Então ela tem muito para agregar pra todo mundo assim nesse mundo do movimento, da arte e eu sou apaixonada. Amei cada momento e sinto muita saudade, porque eu estou falando agora no momento que eu acabei de voltar de uma aula de Pole em Brasília, que tive que achar um aqui, porque me mudei pra cá... e, assim, é ótimo, muito bom, mas tenho que admitir que nem se compara... sinto muita falta das aulas da Lu. Espero que a gente se reencontre em breve e espero conseguir ver e acompanhar o crescimento e o brilho da Lu por aí. Saudades.”

- Karina Secchi

4. Laboratórios de Investigação Artística e Processo criativo da Videodança

Este capítulo trata da apresentação e discussão sobre o processo criativo, desde como surgiram as primeiras ideias... Conto um pouco mais sobre a criação da obra, a elaboração coreográfica, em que comecei a criar o Roteiro até o final, sobre a edição da Videodança para chegar ao resultado desejado.

4.1 Diário de laboratório para a videodança através do parâmetro do corpo Dinâmica no Pole Dance

Primeiro dia: Utilizei a barra de Pole em modo estático e iniciei a pesquisa aplicando os modos de execução, do parâmetro do corpo Dinâmica, nos movimentos que costumamos fazer no início das aulas de Pole Dance para fortalecer o abdômen, abdominais no Pole com a pegada *Teddy*, Inversões, *Fun Kicks*, em alguns tipos de subidas do Pole... Investiguei os modos conduzido, impulsionado, vibratório, ondulante, principalmente nos membros inferiores e percebi que esses movimentos, realizados no modo de execução vibratório, são mais pesados.

Pensei muito na respiração...

Passei por alguns giros básicos, por mais que sutis e que possamos aplicar outros modos de execução aos giros, inclusive durante eles, pesquisei também, por exemplo, o modo de execução ondulante no Giro *Boomerang*. Todo giro se inicia de um impulso. E pensei que seria interessante que os modos de execução acontecessem mesmo nas poses que costumam ser “estáticas no Pole”, ou seja, em movimento Potencial. Percebi algumas alavancas e contrapesos, e que é mais fácil trabalhar os modos de execução em partes segmentares, mas que também é possível no corpo global, como em piruetas – sendo um pouco mais limitado aos modos impulsionado e conduzido.

A movimentação deste primeiro laboratório foi bem descontínua, sem intenção, pois eu havia voltado a praticar Pole Dance há pouco tempo e, depois de ter quebrado meu pé, estava voltando ao relacionamento com a barra – o que gerou a princípio uma dificuldade e desconforto, mas que foram se desfazendo ao longo dos laboratórios e a pesquisa fluiu, como contarei aqui para vocês.

Nesse laboratório também estudei um pouco do contato com as mãos no Pole, o deslizar, o segurar mais firmemente.

Segundo dia: Comecei a pesquisar um pouco da trajetória espacial e utilizei a barra de Pole em modo giratório. Pensei e pesquisei acentos, movimentos liberados e potenciais. Nos meus movimentos foram perceptíveis as alavancas para as poses que testei, os impulsos para algumas inversões com pegadas diferentes. E pesquisei mudança de intensidade. Revisitei

algumas questões de peso, abandono do corpo em relação à gravidade em movimentos do Pole, como por exemplo, na subida *Chinese Climb*.

Pesquisei movimentos no Pole em modo giratório que demonstrassem o que eu gostaria de explicar na parte teórica sobre força centrífuga e centrípeta. Neste dia, percebi que a maioria das poses do Pole Dance são em movimento potencial. Dependendo da pose, podemos realizar movimentos liberados com a cabeça, tronco, mãos, pernas, braços, enfim, segmentos do corpo. Mas, em todas elas, alguma parte do nosso corpo está em movimento potencial, que é a nossa trava: nosso corpo, fazendo compressão na barra, energia ativa, mas que não é aparente visualmente, e transforma-se em movimento liberado quando fazemos a transição de uma pose para a outra, deixando outra parte do corpo, necessariamente, em movimento potencial.

Além disso, na barra de Pole em modo giratório, o Pole se move mesmo que, ao entrar na pose, mantenhamo-nos em movimento potencial, mas estamos girando junto com ele visualmente – o que nos faz refletir e intensifica o conceito da barra de Pole como parceira de Dança, como já foi discutido previamente aqui.

Terceiro dia: Comecei a aplicar mudanças de velocidade nos movimentos e os conceitos da Dinâmica, como entradas e passagens de força. Mais visivelmente nos movimentos de Pole, trabalhei intensidade e os modos de execução em algumas sequências de movimentos previamente criadas por mim no Pole Dance para ver no que resultaria. A intensidade nas pegadas, os modos percutido e ondulante no tronco, o vibratório nas mãos... E aí comecei a criar as sequências para a Videodança, anotando os movimentos do Pole e o que eu estava intensificando ou mudando nele segundo o parâmetro Dinâmica.

Quarto dia: Esse foi o dia de inaugurar o Pole instalado na UFRJ, então, fui experimentar o novo Pole – bem alto, por sinal, quase como o que costumam utilizar em campeonatos, que é de quatro metros. E eu estava com muita empolgação. A princípio, o Pole foi instalado na pressão e o modo giratório estava um pouco “travado” pela pressão. Então parafusamo-no para, além de ficar mais seguro, a barra não ter tanto atrito no modo giratório. A partir desse dia, passei a ensaiar na UFRJ, já que as filmagens para a minha Videodança seriam lá.

Quinto dia: Eu comecei a colocar minha essência e expressão em algumas movimentações já escolhidas. Levei uma saia para fazer movimentações com ela no Pole:

pesquisei como ela poderia funcionar em cena, se eu a colocaria em cena, a tiraria em cena... E, trabalhei o contato com o olhar para o Pole, já pensando no início do roteiro para a Videodança.

Testei uma sequência coreográfica com a sapatilha de ponta, mas, no fim, decidi que não fazia muito sentido utilizá-la, pois seria apenas um acessório já que a maioria dos movimentos seriam no ar. Diferentemente da saia, em que sua movimentação foi bastante explorada e utilizada.

Neste dia, lembrei da *subida de cabeça para baixo* na Barra de Pole, o movimento *Caterpillar*. Não lembrava se ainda conseguia fazê-lo, mas a dinâmica dele seria interessante de ser explicada no trabalho, então tentei e consegui. A partir desse dia, comecei a fazer anotações do que faltava para compor a Videodança, segundo a minha proposta de pesquisa... É importante citar que todos os meus laboratórios foram filmados para que eu pudesse anotar e criar as sequências a partir dali.

Sexto dia: Eu anotei uma sequência de movimentos de *Pole Exotic* que eu queria colocar na Videodança, que é uma vertente do Pole Dance em que utilizamos movimentos com acentos, movimentos ondulantes, próprios do Pole Dance, como *Leg Waves* e *Body Waves*; a intensidade costuma variar rapidamente e em alguns momentos há “explosões” de impulso, além das transições entre esses aspectos, geralmente, serem fluídas, de forma contínua – o que eu acho interessante. Então, comecei a criar minha sequência de *Pole Exotic* para a Videodança.

Percebi também que, em algumas movimentações no Pole, são muito evidentes as passagens de força e as transições de um modo de execução para o outro. Todas as anotações dos laboratórios, eu fiz a mão e, agora, estou passando para o computador. Em muitas anotações há sequências coreográficas e os aspectos dinâmicos delas, mas vou deixar para contar isso no roteiro.

Uma observação é que depois de ter criado algumas sequências coreográficas, comecei a ensaiá-las e – sendo a maioria dos movimentos do Pole Dance unilaterais – então, depois, tinha que fazer novamente, para o outro lado, para compensar. Era um esforço a mais, porém necessário.

Sétimo dia: Comecei a cortar alguns movimentos e, em alguns casos, trocá-los para que fizesse mais sentido, de acordo com a pesquisa. Pois, ao mesmo tempo que eu *laboratoriava*, também pesquisava e escrevia – muitos dos conceitos aplicados no meu

trabalho foram de vivências, experiências ao longo da minha vida, mas também das percepções que tive, através dos meus laboratórios para esse trabalho, especificamente. Percebi movimentos que funcionavam dentro da pesquisa e o que eu poderia acrescentar, modificar ou atenuar neles para funcionar melhor com a proposta e comecei a trabalhar nisso.

Oitavo dia: Aconteceu após uma conversa com a minha orientadora, Isabela, depois de ter mostrado alguns vídeos com a saia para ela. Isabela me propôs testar – nos movimentos em que eu estava invertida e aplicando os Modos de Execução apenas nos membros inferiores – utilizar a saia para cobrir meu tronco e meu rosto. A princípio, achei que poderia não dar certo por causa da aderência que precisamos ter, através do contato da nossa pele com a barra de Pole. Mas testei movimentações e encontrei algumas que se encaixaram perfeitamente nessa ideia – o que deixa em evidência os segmentos que estão realizando os modos de execução. Testei ângulos diferentes também para ver como a saia estava cobrindo e onde poderia aparecer minha mão ou não, e funcionou. Já deixando decidido os movimentos, os ângulos de filmagem e os modos de Execução que seriam aplicados.

Nono dia: Percebi que, em minhas sequências, a intensidade e os modos de execução mudavam rapidamente de um para o outro, em uma passagem de força interessante e que, muitas vezes, até por utilizar bastante o modo de execução vibratório, um tom melancólico expressava-se na sequência, ou apenas mais profundo, dependendo do ponto de vista do espectador...

Depois do laboratório anterior, em que decidi os movimentos com a saia e a minha relação com a saia em cena, pensei que teria que ter uma cena colocando a saia. E se teria uma colocando, deveria ter uma tirando... Bem, não necessariamente, mas na minha cabeça fez sentido. Então, eu *laboratoriei* como colocar e retirar a saia, em cena, para a Videodança. Já havia retirado a saia em cena em algumas apresentações, mas essa foi uma pesquisa mais específica.

Décimo dia: Já estava fechando as sequências coreográficas e comecei a experimentar o que eu poderia utilizar de figurino. Comprei pouquíssimas coisas novas e utilizei muitas das que tinha em casa. Decidi pela saia vermelha que foi a que comecei ensaiando: ela é de malha e mais pesada e, para variar, experimentei uma preta, de um tecido bem leve que tenho. Experimentei roupas de Pole: uma “saia” em estilo *voal* e um “short-saia longa” com *tops* e um macacão brilhoso que comprei, que encaixaram muito bem.

O próximo passo foi testar as coreografias com esses figurinos. A maioria deu certo e acabou ocasionando em uma Videodança de Pole Dance com muitas saias – o que deu um tom místico, que combina com minha gestualidade e o que gosto de expressar, além de ser possível realizar os movimentos que compõem a pesquisa com esses figurinos.

Claro, tive que fazer algumas mudanças de movimentações, mas foram detalhes. Lembro que, ao final desse dia, me senti muito cansada, pois no TCC somos coreógrafas, dançarinas, *performers*, figurinistas, sonoplastas – o que, em um trabalho no mercado, costuma ter um profissional para cada uma dessas funções, mas, ao longo do curso, temos disciplinas da maioria dessas coisas e a vantagem é que saímos prontos para a criação de um espetáculo.

Décimo primeiro dia: Eu já estava criando o roteiro com a ordem das sequências coreográficas criadas e decidi que as movimentações no Pole seriam as pré-definidas. Os conceitos da Dinâmica aplicados também, mas que, dentro disso, eu faria improvisos – pois são muitos detalhes, movimentos minimalistas, que acreditei serem melhor sentidos no momento. E tendo feito todo esse laboratório, além de já ser dançarina há alguns anos, teria repertório para improvisar dentro da proposta de pesquisa.

Décimo segundo dia – e último – de laboratório: Já fechando o roteiro para iniciar as filmagens, continuaram surgindo ideias que queria acrescentar. Mas não havia mais tempo: temos prazo, temos que deixar para uma continuação desta pesquisa ou para a próxima... Foi um dia muito reflexivo: cortei sequências e movimentos que queria demonstrar e me doeu cortar, mas considerei necessários esses cortes para a coerência da obra. Afinal, faz parte sabermos cortar, lapidar e moldar a pedra que é a nossa arte. Ainda mais se estivermos caminhando junto com um embasamento teórico.

Nas minhas sequências coreográficas da Videodança, mesclei movimentos de níveis básico, intermediário e avançado; pesquisei como aprofundar e aplicar melhor os conceitos da Dinâmica neles, pois a minha intenção era mostrar que, dependendo de como são realizados os movimentos, pode ser o mais básico ou avançado, eles têm potência, expressão e arte. E espero, através desses laboratórios e reflexões, ter alcançado o objetivo de demonstrar isso com este trabalho.

4.2 Videodança “Conexões: Eixos e Sombras” – Construção do roteiro

O título da videodança representa o diálogo entre mim, a saia, o meu eixo e o eixo do Pole, que dançamos juntos em profunda conexão, mostrando que esses elementos estão em relação comigo. O meu eixo e o do Pole entrelaçam-se, é meu ponto de equilíbrio externo. A saia dança em mim e comigo no Pole. As sombras refletidas e visíveis, projetadas pelo meu corpo, pela saia em dança, pelos movimentos com o Pole, criam uma dança paralela. E, as sombras invisíveis, que representam o lado oculto, sensível, emocional, as sombras internas do inconsciente com as quais temos que lidar em nós: manifestam-se e integram-se com a minha luz, tornando-me inteira através do movimento.

O parâmetro do corpo Dinâmica está invisível no título, mas muito presente na Videodança e podemos enxergá-lo no título quando percebemos que a Dinâmica é a energia, a força que percorre meu corpo criando e costurando todas essas conexões, através da dança.

Durante o processo de criação do roteiro, eu escrevi o poema “A Natureza em nós”. Foi em um momento no qual eu ainda estava em dúvida se utilizaria *chroma key* na Videodança e, ao considerar a possibilidade de usar, pensei em trabalhar com projeções que dialogassem com o parâmetro Dinâmica. Logo pensei nos elementos da Natureza, pois, para mim, eles representam os conceitos da Dinâmica neste “grande corpo” que é a natureza – cada elemento abrange uma especificidade da Dinâmica que poderemos ouvir no poema. Pois apesar de decidir não utilizar o *chroma key*, decidi manter o poema no roteiro para introduzir a Videodança. Mesmo não havendo projeções, o poema dialoga diretamente com a pesquisa.

Há três momentos em que eu falo na Videodança e todos foram escritos por mim e pensados durante a pesquisa. Esses momentos estarão descritos aqui. Porém, apesar de eu optar por utilizar músicas como fundo sonoro, para as outras sequências coreográficas da Videodança, que não possuem a fala, minha voz como fundo, elas não estarão descritas aqui, pois não foram previamente definidas no roteiro, uma vez que as sequências não foram *laboratoriadas*, criadas e nem gravadas a partir de músicas. Então, as músicas que utilizarei serão definidas apenas no momento da edição de vídeo. Serão músicas de Domínio Público com a finalidade de compor a atmosfera da Videodança.

A maior parte da Videodança é filmada de “frente”, como se fosse a visão do público vendo uma apresentação no palco. Mas em alguns momentos o ângulo da filmagem varia: filma-se de cima, de baixo, para que alguns movimentos sejam evidenciados e para que a Videodança tenha uma composição estética com variações e não apenas, o tempo todo, como se fosse uma apresentação em um palco, com uma plateia assistindo.

- **Sequência 1:**

Fundo Sonoro: Poema “A Natureza em nós” (Importante citar que no final deste poema, falo “Através da minha expressão COM o Pole Dance”. Esse “COM” é porque o Pole Dance está como parceiro de cena neste trabalho, *objeto-partner*, e não mero objeto como poderia sugerir a expressão “NO” pole dance. Usar COM demonstra que estou fundida a ele, quase como um corpo só ou em parceria).

Figurino: Top preto e saia vermelha

Início fazendo lentamente a transição do calcâneo para o metatarso e a transferência de peso entre os pés, caminhando em direção a barra de Pole com os olhos fechados, ativando os outros sentidos. Respiro e abro os olhos, fazendo contato visual com o Pole. Faço uma trajetória caminhando em volta dele, sem perder o contato visual, reconhecendo-o, pois ao mesmo tempo em que me encanto, tenho medo. E, então, começo a querer fazer contato com as mãos, que variam os modos: primeiro vibratório; depois percutido, demonstrando que quero tocar, mas estou com receio; então ondulante, em que minhas mãos entram em contato com o Pole e o sentem, a confiança flui. A ondulação reverbera para minha coluna torácica e cervical. A barra está em modo giratório. Entro, em um giro, através do modo impulsionado, e que os movimentos da saia dialogam e contribuem com e para o meu movimento. Assim é por toda essa sequência, a saia se movimentando harmonicamente comigo. Durante o giro, faço mais dois movimentos no modo impulsionado e passo para uma trajetória no espaço, na base de pés, sem perder o contato das mãos com o Pole. Ao final, encontro intensamente com ele. Nós dançamos como parceiros em movimentos impulsionados, vistos de frente, de costas, pelo giro e por cima, pelo ângulo da câmera, transferindo entre movimentos de contato e apoio. Essa sequência conta, em sua maioria, com movimentos em modos ondulante e impulsionado; giros básicos do Pole, que evidenciam a movimentação da saia com o corpo; e a relação de parceria entre a barra, a saia e o corpo dançando. Nesses giros, utilizo diferentes direções, sentidos e linhas dos segmentos corporais. Há também movimento de extensão da coluna e um salto para finalizar. É uma sequência que realiza a introdução da Videodança dando o toque sensível, estético, adentrando ao parâmetro Dinâmica.

- **Sequência 2:**

Figurino: Top, short, calça e ponteira vermelhas

Acento com a cabeça, movimento de braço que se repete duas vezes, variando a intensidade. Caminhada e giro lentos; inversão em modo conduzido; caminhada, giro rápido e inversão no modo vibratório nos membros inferiores para demonstrar a diferença dos mesmos movimentos feitos de forma diferentes através da repetição. Há uma sustentação da perna e o peso cede à gravidade; e eu mudo a direção, repito um movimento bem parecido de forma leve com a outra perna. Movimentos em modo ondulante nos ombros, quadris e mãos. O quadril passa para movimentos no modo percutido. Essa parte acontece em uma velocidade mais lenta e se repetirá novamente na sequência mais rapidamente. Contato e movimentos suaves com o Pole. Repito os mesmos movimentos mais fortes e ficam mais pesados também, pois há o abandono do peso. Com a linha da perna, sou levada para o outro lado do Pole; faço uma extensão da coluna e, sucessivamente, uma inversão no modo ondulante nos membros inferiores. E é aí que repito a sequência de ondulação dos ombros, quadris e movimento percutido no quadril em velocidade mais rápida. Faço um giro com forte intensidade. Executo o *Fun Kick* para um lado em modo impulsionado e para o outro lado em modo vibratório. Para finalizar, vou ao chão e faço acentos com os ombros, ondulação com o tronco e a filmagem termina de cima, quando meu peito está em modo percutido, até cessar o movimento. A intenção maior dessa sequência foi repetir movimentos básicos em diferentes modos de execução, intensidade, variação de peso e velocidade, alternando uns com os outros para vermos que, com poucos movimentos bem estudados e feitos de maneiras diferentes, mesmo básicos, conseguimos criar uma sequência coreográfica performativa.

- **Sequência 3:**

Figurino: Top e short pretos e saia vermelha

Esta sequência, criei improvisando maneiras de colocar a saia enquanto estava fazendo o laboratório. Para a filmagem, anotei alguns pontos chaves no roteiro, mas deixei que a colocação da saia fosse improvisado em sua maior parte. Eu começo sacudindo a saia como se estivesse tirando-a do varal e começo a reconhecê-la, pesquisar o que posso fazer com ela, a brincar com ela. Passo-a no plano sagital, para frente e para trás em relação ao meu corpo e começo a vesti-la pelo braço, onde passo para o outro e crio um envolvimento, uma dança *com* ela. São movimentos mais suaves, como se estivéssemos nos conhecendo: eu giro e brinco com ela, começo a tirar minhas mãos para fora dela, através do modo ondulante nas mãos, até que eu a coloco como saia e caminho no Pole com ela... O foco dessa sequência, além da colocação cênica da saia, são os movimentos em modo ondulante nos meus membros

inferiores em diferentes poses no Pole, dando destaque a esses movimentos. E é o que acontece a seguir, quando eu inverte e a saia cobre o restante do meu corpo, que está em movimento potencial. Todos eles acontecem na base invertida, até finalizar a sequência voltando para base de pé com uma perna flexionada.

- **Sequência 4:**

Figurino: Saia, top e short pretos

Começo na base de pés, fazendo movimentos em modo ondulante com o tronco, segurando a saia. Então, ela se move junto comigo, até que coloco as mãos no chão em uma base combinada de mãos e pés. Uma mão vai suavemente para um contato com a barra até segurá-la de forma que se torna um apoio, enquanto o outro braço vai saindo do chão através de acentos pelo cotovelo. Rapidamente seguro com a outra mão no Pole também e vou para base suspensa invertida através de um impulso. Meus braços e tronco ficam em movimento potencial e a saia passa a cobrir meu rosto e tronco, deixando em destaque meus membros inferiores, onde realizo diversos modos de execução, formas, linhas, variação de atitude. Minhas pernas fazem acentos também. Eu desço, voltando para base de pés em modo conduzido.

- **Sequência 5:**

Figurino: Macacão preto brilhante e Voal

Início com uma trajetória no espaço, em volta do Pole, com os braços aduzidos segurando o *voil* com a mão. Coloco-o no meu ombro, deixando minhas mãos livres e a que está mais próxima do Pole, utilizo para deslizar nele. Até que seguro no ombro oposto onde está o *voil*. Faço acentos até que o *voil* saia e meu braço se mova em modo ondulante. Dou um impulso sutil e a barra está em modo giratório. Mudo as formas das linhas das pernas durante os giros; mudo a pegada e faço um giro para trás, executando o modo ondulante nas pernas. O *voil*, assim como a saia, se movimenta e dança comigo e com o Pole.

Apoio um pé no chão e faço meia pirueta. Então, vou para o movimento *Side Climb* comentado aqui no capítulo 3, sobre o ritmo desse movimento... Subo de nível no eixo do Pole e realizo movimentos de compressão e atrito para realizar as poses. Faço movimentos que demonstram as forças centrípeta e centrífuga acontecendo, variando a velocidade com a aproximação e afastamento do eixo, com a expansão e o recolhimento... Ainda durante as

poses, realizo o modo de execução ondulante nas pernas de maneira minimalista, até que eu desço, em atrito dinâmico, até chegar ao nível do chão na base de pé.

- **Sequência 6:**

Figurino: Macacão brilhante

Evidência na transferência do calcâneo para o metatarso. Seguro no Pole suavemente com as mãos e faço movimentos em modo ondulante com a perna, que reverberam um pouco para o tronco. Realizo uma trava com essa perna no Pole e faço acentos com os cotovelos, retirando o contato das minhas mãos com o Pole. Início um movimento de extensão de coluna com o modo ondulante nas mãos, até que apoie minhas mãos no chão. Empurro o Pole com a perna que estava fazendo a trava para ganhar impulso e fazer uma “reversão”. A velocidade muda, pois corro até o Pole, com forte intensidade. Subo de nível no eixo do pole, enquanto minhas mãos deslizam e seguram, passando rapidamente entre contatos e apoios. Minha perna realiza diferentes modos de execução durante a subida: ondulante, vibratório, impulsionado e, por último, paro em nível alto em relação ao eixo do Pole, realizando somente movimentos no modo ondulante com a perna, que reverbera até os meus pés.

Realizo uma trava com essa perna no pole e repito o movimento que fiz no chão, o *Knee Hook*, só que agora no ar. Novamente, retiro o contato das minhas mãos com o Pole através de acentos que vêm do meu cotovelo. Faço uma extensão da coluna com minhas mãos em modo ondulante. Sucessivamente, meu tronco faz movimentos em modo ondulante. Então, eu olho para câmera em movimento potencial e volto para o movimento liberado através de um abandono do peso. Nessa pose, executo movimentos no modo percutido com a cintura escapular, que são mais evidenciados no peito e tronco; e vibratório nas mãos querendo alcançar o Pole... Faço uma pose em movimento potencial e alcanço o Pole, descendo com as pernas em modo ondulante, até meus pés tocarem o chão – que é quando faço uma flexão da coluna e minha mão toca meu pé, finalizando a sequência.

- **Sequência 7:**

Figurino: Macacão brilhante. Top e Short pretos.

Filmagem: de cima; no ângulo da maioria do vídeo, como se fosse a visão do público.

Com minhas pernas em movimento potencial e meu tronco e braços em movimento liberado, inicio essa sequência com ângulo de filmagem de cima. Faço movimentos em modo

ondulante com meus braços. O modo ondulante reverbera para o meu tronco. Então, faço movimentos em modo percutido com minha cintura escapular, peito; volto para o modo ondulante no tronco e mãos e faço contato com o pole com suave intensidade e delicadeza.

No outro ângulo da filmagem, faço movimentos muito parecidos. A ideia é que os mesmos movimentos sejam vistos de dois ângulos diferentes. Só que inicio estendendo os braços à frente no início e depois faço acentos com o cotovelo. Prossigo para a ondulação das mãos, braços, tronco e o movimento percutido se repete como no primeiro ângulo de filmagem. Realizo uma extensão da coluna entre os movimentos. Após essa extensão da coluna, que faz minha mão entrar em contato com o Pole em uma pose invertida, tiro as mãos do pole. Volto da pose invertida mantendo a mesma posição das pernas e olho as minhas mãos: elas estão em modo vibratório. Volto ao modo ondulante no tronco, sucessivamente, percutido na cintura escapular e ombros. Retorno com as mãos ao Pole através do modo conduzido, com delicadeza e intensidade suave.

● Sequência 8:

Fundo Sonoro: Eu explicando a Dinâmica para realização do movimento *Caterpillar*

Figurino: Top e Short em tom Nude

A ideia dessa sequência é demonstrar a progressão de movimentos a partir da base invertida para o movimento *Caterpillar* e o movimento *Caterpillar* que é uma subida de nível no eixo da barra de Pole em posição invertida.

Então a progressão de movimentos que contém alavancas e movimentos ondulantes do tronco são demonstradas no vídeo de maneira acelerada, através da edição. Uma parte da progressão é filmada de baixo para cima e um pouco ralentada para que os movimentos do braço, a alavanca, sejam bem visualizados, enquanto a explicação do movimento está no fundo sonoro. Por fim, o movimento *Caterpillar* é demonstrado de maneira bem ralentada na edição para que possa ser bem compreendido. A dinâmica desse movimento, enquanto a explicação de como ele ocorre está no fundo sonoro, finaliza a sequência.

● Sequência 9:

Fundo Sonoro: Batidas do Salto

Figurino: *Body*, short com *voil* e salto para *Pole Exotic* pretos

Essa é uma sequência que demonstra movimentos do Pole Dance realizados pela vertente do *Pole Exotic*. É interessante analisar, através do parâmetro Dinâmica, pois há muitas transferências rápidas e sutis entre acentos, movimentos ondulantes e impulsos, como movimentos de explosão, que são as batidas com os saltos – tanto um no outro, como no chão. Início essa sequência pegando forte na barra e caminhando em volta do Pole. Passo o braço suavemente e rápido pelo meu corpo, fazendo um movimento que chamamos de *Yoyo* para ir para o outro lado do pole. Abro as pernas, em segunda posição, e bato o salto no chão. Faço movimentos no modo ondulante com minha cintura pélvica e, através de um movimento impulsionado, subo minhas duas pernas e bato os saltos com as pernas no ar. Passo para o outro lado do Pole novamente, através da linha da minha perna que me guia. Faço um impulso e bato o salto mais uma vez, em explosão. Quando meus pés voltam para o chão, meu corpo sucessivamente se movimenta em modo ondulante. Então, subo no Pole novamente e minhas pernas se movem no modo ondulante.

Faço um acento com a perna, uma pirueta e dou impulso para um giro que, em atrito dinâmico, faz com que eu vá até o chão, onde, na base deitada, em decúbito lateral, movo minhas pernas no modo ondulante, impulsionando. Bato forte o salto no chão, fazendo uma tesoura de chão e indo para uma posição de decúbito ventral. Vou para a base combinada de mãos e joelhos e faço movimentos em modo ondulante com o tronco. A ondulação passa para a perna que está no plano frontal, onde bato forte com o salto no chão e volto com a perna, mergulhando e voltando para base deitada em decúbito ventral.

A segunda parte dessa sequência começa com movimentos no modo ondulante na perna que reverberam até nos pés e, sutilmente, no tronco. Viro de costas. Faço contato deslizante com as mãos pelo meu corpo. Seguro o Pole, impulsionando para a inversão. Bato forte os saltos e desenho trajetórias circulares com as pernas no espaço. Travo as pernas no Pole, em movimento potencial, e a câmera me filma de baixo. Com a alavanca dos braços, empurro o Pole e faço movimentos no modo ondulante do tronco até a cabeça. A câmera volta ao ângulo “original”. Coloco as mãos no chão, na base invertida, e bato forte o salto. Desço com minha pele em atrito dinâmico com o pole, fazendo movimentos em modo ondulante com as pernas até chegar ao chão em decúbito ventral.

A terceira e última parte dessa sequência, começa com movimento em modo ondulante da perna que reverberam para o tronco. Até que faço um acento com a perna, abraço o Pole com ela e deslizo a mão pela coxa. Faço uma pirueta e, através de um impulso, elevo as pernas. Bato o salto forte com as pernas estendidas no ar e faço uma queda forte no chão, finalizando na base de joelhos.

- **Sequência 10:**

Fundo Sonoro: Explicação poética das forças centrífuga e centrípeta

Figurino: Top, short e *voil* pretos

Começo caminhando, desenhando uma trajetória pelo chão no espaço. Faço contato visual com o “público” (câmera). Começo a brincar com o *voil* e a me mostrar mais. Caminho em volta do Pole com uma das formas que o *voil* se apresentou para mim. A barra está em modo giratório. Quando começo a girar, o fundo sonoro começa. Dou um impulso para girar e faço diferentes linhas com as pernas durante o giro. Paro, repentinamente. Dou um impulso para trás, que faz com que o impulso seguinte para frente seja mais forte e giro com as pernas em modo ondulante. Subo de altura em relação ao eixo do Pole, mantendo-me suspensa contra a gravidade, apenas com as mãos. Logo faço uma trava com a perna e o pé no Pole, retirando o *voil* que dançou comigo e o Pole até esse momento na sequência.

Faço uma inversão *Straddle* e, nesse momento, a câmera filma de baixo. Passo por poses estáticas no Pole em modo giratório, mudando as formas e linhas do corpo. E, como se encaixam no Pole, ora expandindo e ora recolhendo, para demonstrar a relação das forças centrípeta e centrífuga (fazendo com que a movimentação tenha coerência com o que está sendo falado). Agora, estando invertida no Pole, em uma das poses, minhas pernas fazem movimentos minimalistas no modo ondulante. A câmera volta para o ângulo original e eu desço do Pole, com as mãos apoiadas no chão, controlando a descida das pernas pelo abdômen, até chegarem ao chão.

- **Sequência 11:**

Figurino: Top e short pretos e saia vermelha

A última sequência, início com um *Basic Climb* no Pole e faço movimentos em modo ondulante com as pernas, o tronco e os braços. Esses movimentos são filmados de cima também. Depois volto a mostrar a filmagem no ângulo original. Faço uma descida em modo conduzido, até apoiar as mãos no chão, ficando na base invertida. Com braços em movimento potencial e pernas em movimento liberado, mais uma vez com a saia me cobrindo, para dar destaque aos movimentos dos membros inferiores. Minhas pernas se movem, em modo ondulante, depois vibratório.

Um pé faz uma trava no Pole, enquanto a outra perna faz acentos e depois volta a fazer movimentos no modo ondulante. Os movimentos ondulantes são explorados no plano sagital e

frontal, de diversas maneiras: pequenos, maiores, reverberando para outras partes do corpo. Não somente nesta sequência, mas em outras também, como poderemos observar no vídeo. Observamos de baixo também as pernas em modo ondulante e o acento para abrir as pernas. Começo a descer, em modo conduzido, e a câmera vai mudando para o ângulo original, até eu chegar no chão, quando começo a tirar a saia do meu rosto. O ângulo da filmagem passa a ser de cima. Deito e começo a tirar a saia, pois, como eu coloquei a saia em cena, também a tiro em cena, com um certo grau de intensidade – nem forte, mas também não é suave. É pelo apego a saia que dançou em mim, comigo e com o Pole. Em contato deslizante, passo-a pelo meu rosto e pescoço e finalizo a sequência em posição fetal abraçada com a saia.

4.3 Diário de edição de vídeo

No primeiro dia de edição, o professor Roberto e eu, iniciamos a edição, montando o “esqueleto” – que são as sequências na ordem do roteiro que eu havia escrito. Utilizamos o programa *Vegas* para edição. Depois do “esqueleto” formado, começamos a trabalhar, colocando ângulos e recortes das filmagens, encaixando em cada sequência para ficar como havia descrito no roteiro.

Nós desagrupamos o som do vídeo para poder remover o som de fundo, pois havia barulho de ventilador, de nós falando e do ambiente em geral. Depois, começamos a escolher como costurar as sequências e escolhemos transições mais neutras, mais naturais do vídeo sem utilizar os efeitos de transição do programa de edição.

Ajustamos a luz, pois em algumas gravações, pelo ângulo ser diferente, a luz estava muito diferenciada; ou, por eu subir muito em algumas sequências, estava mais escura. Tentamos igualar ao máximo a iluminação.

Nós salvávamos a cada mudança que fazíamos na edição, pois, logo no início, o programa travou e tivemos que recomeçar. Então, passamos a fazer isso para garantir nosso trabalho.

Na sequência 8, aceleramos as primeiras partes demonstrando a progressão de movimentos e ralentamos um pouco, no ângulo de baixo, e ralentamos mais ainda no ângulo que mostra o movimento completo, para melhor visualização de como ocorre o movimento, como descrito no roteiro.

Na sequência 9, tentamos deixar o som de fundo para salvarmos apenas as batidas do salto, mas como havia muito barulho de fundo, não deu certo. No segundo dia de edição, eu

gravei separado os sons do salto para colocarmos na sequência nos momentos em que eu bato os saltos um no outro e no chão.

Escutei músicas de domínio público e escolhi quais partes delas serviriam melhor para compor o fundo sonoro de cada sequência.

No terceiro dia de edição, me reuni com o professor Roberto novamente e juntamos os sons do salto com a sequência 9. Foi um pouco complexo, mas, com o conhecimento dele em edição e as minhas batidas de salto no tempo certo da coreografia, o processo foi mais fácil e deu super certo.

Conseguimos acrescentar o poema e as explicações que criei e gravei para as sequências, colocando essas gravações de áudio em formato MP4, isolando apenas o som para juntar ao vídeo. Decidimos pôr umas músicas baixinhas no fundo da minha voz também. Colocamos as músicas nas sequências, ajustamos o volume e costuramos as transições para que ficassem suaves os sons entre uma sequência e outra. Por fim, acrescentamos o tema da Videodança ao início e os créditos ao final, deixando a música tocando até o fim dos créditos.

É importante citar que, ao mostrar a minha ideia ao professor Roberto, ele conseguiu captar a minha essência artística e o que eu gostaria de demonstrar em uma obra autoral, casando com a minha pesquisa teórica. Então, pensamos na obra da Videodança desde as filmagens. Com a ajuda do roteiro que fiz, analisando, as luzes, que efeito teriam em mim, as sombras, a posição das câmeras e, na edição, sobrou pouca coisa para mexermos – somente juntar os vídeos e colocar minha voz nas partes que defini no roteiro e as músicas escolhidas, o que complementou a estética e a poesia da obra final, que ficou exatamente como eu queria.

Roberto captou e me ajudou – foi uma honra trabalharmos juntos. Conseguimos criar uma videodança com uma estética mística, que me gerou toda a reflexão para o tema, encaixando perfeitamente com o roteiro, figurino e a pesquisa teórica. Isso contribui com a análise e escolhas que fizemos para compor a obra, desde o início das filmagens – como as minhas escritas, saias e as luzes, até o fim da edição com as músicas, além do meu corpo dançando com o Pole.

4.4 Ficha Técnica

Roteiro e Concepção: Maria Luísa Bonadia Cunha

Coreógrafa: Maria Luísa Bonadia Cunha

Intérprete/Dançarina: Maria Luísa Bonadia Cunha

Figurinista: Maria Luísa Bonadia Cunha

Captação de imagem/Gravação: Prof. Dr. Roberto Eizemberg Dos Santos

Criação das Falas e Poema do vídeo: Maria Luísa Bonadia Cunha

Voz das falas e poema do vídeo: Maria Luísa Bonadia Cunha

Músicas:

Adagio em Sol Menor – The Wedding band

Nimrod (From “Enigma Variations”) – Edward Elgar

Concerto Grosso, Op 6 No. 8 – Arcangelo Corelli

Come, Sweet Death, BWV 478 – Peter Richard Conte

Inner Outer – Lish Grooves

Edição: Maria Luísa Bonadia Cunha e Prof. Dr. Roberto Eizemberg Dos Santos

Iluminação: Prof. Dr. Roberto Eizemberg Dos Santos

Orientação: Prof^ª. Dr^ª. Isabela Maria Azevedo Gama Buarque

Coorientação: Prof. Dr. Roberto Eizemberg Dos Santos

Banca Examinadora: Prof^ª. Dr^ª. Lara Seidler de Oliveira

Link da Vídeo Dança no drive:

https://drive.google.com/drive/folders/1LrQnZC_nUnxgdi3f_F1XkT7cnOyirfmh?usp=drive_link

5. Conclusão

Escrevo a conclusão agora, faltando pouco para a estreia da performance em vídeo e para a defesa deste Trabalho de Conclusão de Curso. E, minha intenção ao escrever essa parte, é compartilhar o que aconteceu e foi feito durante o processo desta pesquisa, de acordo com minhas propostas iniciais... Realmente, como propus na metodologia, foi uma pesquisa e criação teórico/prática, em que a minha vivência e experiência fizeram-me ter a ideia para a pesquisa teórica deste trabalho. E a teoria alimentou a prática. Através da prática, tive mais reflexões e aprendizados que alimentaram a teoria, a parte escrita.

O título deste trabalho, “A Ciência na Arte do Pole Dance: Diálogos e Reflexões”, realmente representa o que ele é. No capítulo 3, entro profundamente na questão específica da Ciência, relacionando a Física com o parâmetro do corpo Dinâmica e com o Pole Dance – o que partiu das minhas experiências corporais e reflexões dos movimentos anteriores a esta pesquisa. Mas enriqueceu ainda mais o meu conhecimento durante a realização deste trabalho

– o que me ajuda a ser uma artista e educadora melhor. Tanto o parâmetro do corpo Dinâmica, quanto a Física e a Arte, relacionam-se na Videodança também que, a princípio, pensei que poderia ser difícil de criar. Porém, a partir dos laboratórios, conhecimento, pesquisa e vocabulário corporal, todo o meu trabalho foi fluindo e consegui criar uma Videodança através dessa pesquisa, com minha profunda expressão artística e com a ajuda, também: da minha orientadora Isabela, analisando e dando ideias; e do meu coorientador, o professor Roberto, que ao mostrar-lhe o roteiro, minha ideia, conseguiu captar exatamente o que eu gostaria de demonstrar, a minha essência artística, e dar ideia de iluminação e detalhes técnicos que compuseram perfeitamente a estética que eu queria dar ao meu trabalho. Foi incrível compartilhar e contar com a ajuda deles.

Os diálogos e as reflexões são iniciados já na introdução e permeiam toda a pesquisa, tanto a escrita, como a Videodança... Sou uma pessoa muito reflexiva, adoro Filosofia e, quando Física era difícil para mim, na escola, eu a entendia através da filosofia, da reflexão sobre a natureza. Ao me tornar dançarina e professora, passei a entender os movimentos através da física e a física através dos movimentos – o que dialoga diretamente com o parâmetro do corpo Dinâmica. Na vida, entendo e processo acontecimentos através do que aprendi na faculdade, através da minha vivência artística e dos movimentos e conto um pouco de como faço isso no texto.

Como sou artista-educadora e pesquisadora, não poderia deixar de fora meus estudos, percepções e reflexões sobre o ensino do Pole Dance e do nosso corpo e o corpo do outro. Então, apresentei alguns diálogos coerentes com a pesquisa em tópicos que considero importantes de serem vistos e discutidos sobre a prática e o ensino do Pole Dance. Há a reflexão e o diálogo sobre a abertura de possibilidades de expressão de cada corpo e ser – o que pode facilitar, o que pode vir a limitar; e como preparar o corpo, a importância de uma base estruturada para fazer os movimentos de diferentes maneiras, estando pronto quando houver algum trabalho artístico que exija movimentos feitos de uma forma específica também. No mercado de trabalho, às vezes, precisamos atender a demanda do que somos contratados para fazer e, às vezes, conseguimos criar segundo o nosso desejo – assim como eu consegui nesse TCC, sendo um trabalho autoral. Mas é importante estarmos preparados como artistas e como professores para prepararmos os alunos para as duas ocasiões.

Iniciei a parte escrita do trabalho discutindo sobre como o Pole Dance é visto na sociedade, e como a prática pode ser vista como um universo de possibilidades, colocando em reflexão o porquê da modalidade ainda não ser valorizada como Arte e Dança. Após, contei sobre práticas mais antigas de onde o Pole Dance pode ter se derivado. Segundo a história que

contam, apresentei uma breve linha do tempo sobre a história do Pole Dance. Expliquei brevemente os parâmetros do corpo de Helenita Sá Earp, contando um pouco sobre ela e a grande importância que têm para a dança e para o meio acadêmico. Fiz a relação e diálogo dos parâmetros do corpo, em geral, com o Pole Dance, demonstrando como podem ser visualizados e analisados no Pole Dance. Adentrei ao parâmetro Dinâmica, mais profundamente, pois era essa a proposta: delimitar o parâmetro escolhido para aprofundar.

Refleti sobre a barra de Pole Dance como objeto, trazendo o conceito de *objeto-partner* – o que aconteceu na pesquisa e na prática: houve uma simbiose entre meu corpo e o Pole, mas, a isso, eu já estava acostumada, dançando no Pole e vendo outras pessoas dançarem. Por isso, trouxe esse conceito. Mas, além do diálogo do meu eixo, do meu corpo, com o eixo do Pole, com o Pole, durante o trabalho, aconteceu o diálogo do meu corpo com a saia e tudo se conectou. Apresento essa conexão aqui na escrita e na Videodança, inclusive, foi o que me levou a criação do título juntamente com as luzes, com o processo de filmagem e com a reflexão que fiz.

Trago depoimentos das minhas alunas que ajudam a quem está lendo esse trabalho, a visualizar como o Pole Dance pode afetar e transformar positivamente a vida, o corpo, a percepção de si mesmo e a expressão única de variadas maneiras. Umas mais técnicas e outras mais sensíveis, demonstram o que acredito: que técnica e sensibilidade caminham juntas.

É um trabalho e pesquisa feito com muita emoção e amor. Diversas vezes escrevendo, chorei. Principalmente, ao ler o depoimento das minhas alunas. Ao escrever os agradecimentos e ao ver que diversos professores, doutores da UFRJ, que admiro como profissionais, também enxergam o Pole, assim como eu, valorizando-o através da Arte e da Dança – o que me ajudou a, desde o início, ao apresentar o que seria a minha pesquisa, a abrir os caminhos para realizar alguns dos objetivos, que apresentei na introdução.

No início, e através dessa pesquisa, foi instalado o primeiro Pole na UFRJ, no Laboratório de videodança, LaVida, onde fiz quase todos os meus laboratórios práticos e todas as filmagens para a Videodança. Fiz uma apresentação de Pole Dance no *Ilha Pole Fest* (primeiro evento de Pole da Ilha do Governador – ali pertinho da faculdade) durante essa pesquisa e tive a oportunidade de falar dessa conquista e importância dela para nós, do Pole Dance e do meio acadêmico. Havia pessoas do Curso de Dança da UFRJ e familiares que ficaram empolgados com a notícia.

Durante o desenvolvimento deste trabalho, paralelamente, estava fazendo uma pesquisa de progressão de movimentos com a Professora Vanessa Tozetto. Ao apresentar a ela a progressão de movimentos no Pole Dance, desenvolvida por mim, ela me convidou para dar

uma aula em uma disciplina ministrada no Curso de Dança na UFRJ. Na aula, trabalhei uma progressão de movimentos, passando por bases de apoio e através delas, trabalhando as valências físicas. Continuamos essa aula no Pole Dance no LaVida, onde demonstrei e ensinei alguns movimentos de Pole Dance para os alunos de Dança da UFRJ – já tendo preparado o corpo deles para fazer tais movimentos, fazendo com que acontecesse a primeira aula de Pole Dance da UFRJ e no Pole instalado através desta pesquisa.

A maioria dos alunos tiveram o primeiro contato com o Pole; outros já conheciam, mas deram *feedbacks* positivos e isso foi gratificante. Foi muito emocionante para mim, pois foi uma realização pessoal e profissional que ajuda a abrir o caminho que, acredito, ainda temos que percorrer. Mas o caminho, agora, está aberto para a realização de alguns objetivos deste trabalho, que é trazer o Pole Dance e consolidá-lo no meio acadêmico da Dança. Isso é uma conquista para todos do Pole Dance, por essa realização ajudá-lo a ser valorizado, através da Dança e da Arte também e para o meio acadêmico da Dança, principalmente, na Universidade Federal do Rio de Janeiro – por ajudar a trazer o Pole Dance como modalidade da linguagem artística da Dança.

Isso é algo que sempre pensei, desde que comecei a fazer Pole Dance. Explico, durante o trabalho, toda essa importância, apresentando diálogos e reflexões sobre como a sociedade enxerga o Pole Dance e sobre o Pole Dance através do Esporte. E, ter conseguido conquistar, abrir os caminhos para esses objetivos, com a ajuda de professores que admiro, é muito importante e emocionante para mim. O importante não é ser a primeira, mas ajudar a abrir os caminhos para que as coisas aconteçam. Acredito que, através deste trabalho, muitos outros alunos terão oportunidades e contribuirão para trazer o Pole Dance para o meio acadêmico e para outros lugares da Dança, para ser visto e debatido. Acredito que possa abrir portas para mais pesquisas sobre o Pole Dance, pois não há muitas. Tanto que, neste trabalho, utilizo referências para falar da história do Pole Dance, mas todo o restante da pesquisa sobre o Pole Dance, fiz e escrevi através de estudos pessoais, da minha prática como dançarina, performer, professora, em que pude analisar e estudar muitos corpos, pessoas e expressões.

Através da minha experiência, pesquisa e, claro, através das aulas da faculdade e estudo sobre o corpo – anos praticando, dançando e dando aulas de Pole Dance – relacionando tudo isso, consegui escrever uma pesquisa aprofundada sobre o Pole Dance sem me basear em outras. Mas o fato é que há poucas pesquisas sobre o Pole Dance. Conheço duas alunas de Dança na UFRJ que fizeram trabalhos de conclusão de curso sobre o Pole Dance antes de mim. Infelizmente, ainda não tive tempo de ler a pesquisa delas. Mas são poucas pessoas e pesquisas no geral. Então, espero que as pesquisas delas e a minha contribuam para

o entendimento, o estudo, as referências para novos trabalhos e pesquisas sobre o Pole Dance, dentro e fora da Universidade, ajudando ao conhecimento e desmistificação da prática e fazendo com que o Pole Dance e pesquisas no meio acadêmico da Dança tenham mais visibilidade – pois é algo que considero muito importante como profissional.

Dialogo, durante o texto também, sobre a importância de um estudo aprofundado para lidar com outros corpos – tanto para a segurança emocional, quanto física. Então, acredito que essa pesquisa contribui tanto para maior conhecimento sobre o Pole Dance, quanto para as formas de ensino e ampliação da nossa expressão como artista – e da expressão, segurança e preparação dos nossos alunos, para quem também dá aula.

Foi um Trabalho de Conclusão de Curso trabalhoso, com muitos detalhes, tanto práticos como teóricos, que me causou ansiedade diversas vezes por querer fazer o meu melhor. Mas, ao mesmo tempo, foi muito prazeroso, pois foi um processo de aprofundar-me mais, aprender mais, escrever e fazer o que eu amo. Muitas vezes, achei que o tempo seria curto para tudo que eu me propus a fazer. A gente costuma querer fazer, mostrar mais coisas e melhorar o trabalho o máximo possível, mas chega um momento que precisamos pensar. Eu precisei pensar “nesse momento, vou até aqui para o TCC. Depois acrescento essas novas ideias que estou tendo através deste trabalho e aprofundo mais ainda essa pesquisa e, quem sabe, até criarei outra obra através dele”. Então, dei uma pausa e lapidei para chegar ao objetivo que, acredito ter alcançado, de fazer um trabalho completo que apresenta a pesquisa, os conceitos e as reflexões, tanto artísticas como pedagógicas e sociais, aprofundando o tema e o diálogo diretamente com a prática.

REFERÊNCIAS:

ANI. Mallakhamb will be special draw at Khelo India Youth Games. **ThePrint**, 27 maio 2022. Disponível em: <https://theprint.in/sport/mallakhamb-will-be-special-draw-at-khelo-india-youth-games/974042/>. Acesso em: 30 out. 2025.

AULETE DIGITAL. *Ritmo*. Disponível em: <https://www.aulete.com.br/ritmo>. Acesso em: 29 nov. 2025.

BATISTA, Mariana Hilda. **Corpo e objeto em dança contemporânea: relações de parceria**. 2017. Dissertação (Mestrado em Dança) — Programa de Pós-Graduação em Dança, Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

CARDOSO, Rafaela. Prática de pole dance enaltece imagem pessoal de mulheres. **Cotidiano UFSC**, 1 out. 2019. Disponível em: <https://cotidiano.sites.ufsc.br/lidando-com-o-espelho/>. Acesso em: 29 out. 2025.

DANCEBIBLES. History of pole dance: from 12th century Mallahamba to today. **DanceBibles**, 29 jan. 2020. Disponível em: <https://dancebibles.com/history-of-pole-dance/>. Acesso em: 30 out. 2025.

D'ANGELO, Paolo. Mondiale di Pole dance, ma non chiamatelo spogliarello. **Tio.ch**, 3 out. 2010. Disponível em: <https://www.tio.ch/people/people/589209/mondiale-di-pole-dance-ma-non-chiamatelo-spogliarello>. Acesso em: 29 out. 2025.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE POLE DANCE. **Linha do tempo**. Disponível em: <https://www.fbpole.org.br/federacao-brasileira-pole-dance/linha-do-tempo>. Acesso em: 29 out. 2025.

GAIA POLE. História do pole dance. **Gaia Pole**, 6 ago. 2019. Disponível em: <https://gaiapole.com.br/blog/historia-do-pole-dance/>. Acesso em: 30 out. 2025.

LEPECKI, André. “*Stress*.” In: **ReMembering the body**. Gabriele Brandstetter and Hortensia Völckers, org. Osñ ildern-Ruit: Hatje Cantz Verlag, 2000.

OSDOIS. **Objeto vivo**. Os Dois, [s.d.]. Disponível em: <https://www.osdois.com/oficinas/objeto-vivo/>. Acesso em: 01 dez. 2025.

POLEDANCERKA. Sacred pole dancing roots for a fruitful future. **Poledancerka Blog**, 24 maio 2016. Disponível em: <https://poledancerka.com/2016/05/24/sacred-pole-dancing-roots-for-a-fruitful-future/>. Acesso em: 30 out. 2025.

REGENSDORF, Laura. Pole Position: How the It-Fitness Trend Stripped Away Skeptics. **Vogue**, 26 ago. 2019. Disponível em: <https://www.vogue.com/article/pole-position-fitness-trend>. Acesso em: 30 out. 2025.

Seidler, Lara; Buarque, Isabela. **Salacena: conversas sobre processos artístico-pedagógicos nas aulas de dança**. Salvador, BA: Anda, 2025.

SILVA, Aguinaldo. **Duas caras**. Direção de Wolf Maya. Rio de Janeiro: TV Globo, 2007. Novela televisiva. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/duas-caras>. Acesso em: 29 out. 2025.

TOZETTO, Vanessa. **Material didático complementar à disciplina Progressões do Movimento Segmentar - Dança-Educação**. Apostila. Departamento de Arte Corporal, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2022.

ANEXOS:

Anexo A – Termo de autorização de uso de depoimento

Este foi o modelo de autorização utilizado para transcrição e reprodução dos depoimentos das minhas alunas. Os documentos originais e completos, com os números de RG e CPF, assim como nome e assinaturas, preenchido corretamente, estão sob minha posse. Porém, não compartilharei aqui exclusivamente para atender às exigências da Lei Geral de Proteção de Dados nos meios digitais (Lei nº 13.709/2018), de forma a preservar os dados pessoais sensíveis das titulares, conforme o princípio da necessidade e segurança no tratamento de dados.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO BACHARELADO EM DANÇA

Eu, _____,
nacionalidade _____, portador da Cédula de identidade RG
nº _____, inscrito no CPF/MF sob nº _____,
AUTORIZO a veiculação dos meus áudios dando
depoimentos sobre as minhas aulas de Pole Dance com a professora Maria Luísa Bonadia
Cunha, em todo e qualquer material entre imagens de vídeo, fotos e escrito em documentos
como depoimentos ou citações, para ser utilizada com fins de pesquisa acadêmica no Trabalho
de conclusão de curso de autoria de MARIA LUÍSA BONADIA CUNHA e orientado por
ISABELA BUARQUE. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o
uso das imagens, áudios, depoimentos e do nome da instituição.

Fica ainda autorizada, de livre e espontânea vontade, para os mesmos fins, a cessão de
direitos da veiculação das imagens, áudios, depoimentos e transcrição das minhas falas em
texto não recebendo para tanto qualquer tipo de remuneração.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito
sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos às imagens ou a qualquer
outro.

(Assinatura)