

Força, flexibilidade, consciência corporal e autoestima se cruzam na prática que desafia estereótipos e transforma corpos em diferentes fases da vida

POR JÚLIA SIRQUEIRA\*

Por muito tempo associado apenas à sensualidade, o pole dance vem se consolidando como uma prática física completa, que exige força, flexibilidade, resistência e controle corporal. Dentro dos estúdios, a barra deixa de ser símbolo e passa a ser ferramenta: nela, mulheres de diferentes idades, corpos e histórias constroem força usando o próprio peso, aprendem a dominar o centro do corpo e desenvolvem uma relação mais consciente — e potente — com seus movimentos.

Ao contrário do que muitos imaginam, o pole não se resume a apresentações ou performances. A prática envolve progressões técnicas semelhantes às de outros métodos de treinamento, respeita limites individuais e trabalha capacidades físicas pouco estimuladas em modalidades tradicionais, como a força de membros superiores associada à flexibilidade e à coordenação.

Nos estúdios Elas e Pole Factory, a rotina começa longe da barra alta. O aquecimento, a mobilidade articular e os exercícios de fortalecimento fazem parte de todas as aulas, criando base para que os movimentos sejam executados com segurança. “O pole trabalha principalmente força e flexibilidade, duas capacidades essenciais para a performance e para a saúde ao longo da vida”, explica Andressa Felisberto, instrutora do Studio Elas.

Esse cuidado inicial é essencial porque, diferentemente da musculação, o pole utiliza o próprio corpo como carga. “Desde os primeiros dias, a aluna aprende a sustentar o próprio peso. Isso exige fortalecimento progressivo do core e dos membros superiores, que são fundamentais para a postura e para a proteção da coluna”, completa a instrutora.

Além do fortalecimento muscular, o pole também pode assumir caráter cardiovascular, dependendo da modalidade e do nível da turma. Sequências acrobáticas contínuas ou aulas mais coreográficas elevam a frequência cardíaca e transformam a prática em um treino intenso, ainda que muitas alunas só percebam isso ao final da aula, já suadas e exaustas.

Com isso, as instrutoras reforçam, ainda, que o pole dance também se diferencia por estimular autonomia e liberdade de movimento. Segundo Andressa, a prática permite que cada aluna construa sua trajetória respeitando limites e descobertas individuais, sem comparações rígidas. “Existe uma progressão técnica, mas o corpo de cada pessoa responde de um jeito. O pole ensina a reconhecer essa individualidade”, afirma. Para Thais Duarte, essa percepção transforma a relação com



# Liberdade em movimento

o exercício. “Quando a aluna entende que consegue sustentar o próprio corpo, não é só força física. É liberdade, confiança e presença no próprio movimento.”

## Impacto no corpo

No Pole Factory, a instrutora Thais Duarte reforça que a progressão é um dos pilares da modalidade. “Tudo no pole é construído aos poucos. A dificuldade aumenta mudando a altura, o tempo de sustentação ou a complexidade do movimento. É o mesmo princípio da musculação, só que usando o próprio corpo e a barra como ferramenta”, afirma.

Essa progressão contínua explica por que tantas alunas relatam ganhos expressivos de força e consciência corporal em pouco tempo. “O core está sempre ativo. Em qualquer giro, subida ou transição, ele precisa estabilizar o corpo. É um trabalho muito mais integrado do que exercícios isolados”, diz Thais. O fortalecimento de músculos estabilizadores, especialmente de ombros, quadris e coluna, também contribui para a

proteção articular quando a prática é bem orientada.

Na vivência de quem está na barra há mais tempo, essas mudanças ficam mais evidentes. Publicitária de 36 anos, Viviane Castro pratica pole dance há 11 anos e acompanha de perto a própria evolução. “A flexibilidade e a mobilidade melhoraram muito, além da força no abdômen e nos braços. A gente percebe claramente o quanto evolui com o passar do tempo”, relata. Para ela, embora o pole não substitua totalmente outras modalidades, o efeito na autoestima e na consciência corporal é inegável.

Outro exemplo de longevidade na prática é encontrado pela aposentada Cleonice Azevedo, 65, que iniciou no pole dance por recomendação médica, após deixar a patinação de velocidade. Aluna desde 2023, ela destaca as transformações físicas e cognitivas. “O pole fortalece os músculos, melhora o equilíbrio, a consciência corporal e até a memória, porque precisamos memorizar os movimentos”, conta. Para Cleonice, a idade nunca foi um impeditivo. “Com essa idade, faço movimentos que as jovens fazem. Meu corpo mudou muito nesses dois anos.”

Entre quem já soma alguns anos de prática, a relação