



Com mais de 11 anos de experiência, Viviane conta que o pole dance impactou positivamente sua autoestima

Arquivo pessoal



Samira conta que, após anos de musculação, resolveu se aventurar na prática do pole dance



Thaiane descreve a prática como autocuidado



Aos 65 anos, Cleonice iniciou no pole dance como recomendação médica

com o corpo também se transforma. A professora Thaiane Passos, 34, faz pole dance há três anos e descreve a atividade como autocuidado. “Nunca tive força nos braços e hoje consigo fazer barra, algo que eu achava impossível. Fui ficando forte sem nem perceber, porque é prazeroso”, diz. Para ela, mais do que definição muscular, o pole trouxe uma nova percepção sobre si mesma.

A evolução também aparece em histórias de retorno. A cirurgiã-dentista Júlia Reis, 27, começou no pole aos 18, praticou por dois anos, precisou interromper e retornou recentemente. “Hoje, percebo ganhos claros de força, flexibilidade e propriocepção, que refletem inclusive em outras atividades que pratico”, afirma. Segundo ela, o impacto vai além da estética e alcança funções metabólicas e cardiovasculares.

Mesmo entre iniciantes, os efeitos surgem rapidamente. Sabrina Musser, militar de 27 anos, pratica pole há seis meses e se surpreendeu com as exigências da modalidade. “Sempre fiz musculação, mas percebi que não tinha tanta força quanto imaginava. Sustentar o próprio peso é outro tipo de força”, relata. Já Ana Carolina Barbosa Fernandes, empresária de 38 anos, destaca a melhora progressiva na flexibilidade e na definição de braços e

abdômen ao longo de oito meses de prática.

Para algumas alunas, o pole também se conecta diretamente à saúde mental. A psicóloga Daniella Frade, 53, está há poucas semanas na modalidade, mas já sente um bom resultado emocional. “Depois que parei de dançar, tentei várias atividades e nada me deixava feliz. No pole, me encontrei”, diz. A sensação de superação aparece de forma recorrente nos relatos, independentemente do tempo de prática.

## Corpo, mente e constância

O consenso entre instrutoras e alunas é que o pole dance exige respeito aos limites do corpo, e exatamente por isso gera resultados consistentes. O aquecimento e o alongamento são tratados como parte indispensável da aula, não apenas como preparação, mas como estratégia de prevenção de lesões. “Pole sem aquecer, não rola”, resume Thais Duarte. Mesmo os hematomas, frequentemente citados, são encarados como parte do processo de adaptação da pele e da musculatura. “No início aparecem mais roxos, depois o corpo acostuma”, relata Viviane. Para outras, elas ganham até um significado simbólico. “Os roxinhos geralmente estão ligados a um movimento novo que aprendi”, conta Thaiane.

Do ponto de vista físico, os benefícios se acumulam: aumento da força de preensão manual, melhora do equilíbrio, da coordenação motora e da consciência corporal. Do ponto de vista subjetivo, surgem ganhos menos mensuráveis, mas igualmente relevantes, como autoestima, confiança e prazer em se movimentar. “É uma atividade que movimenta o corpo e a mente ao mesmo tempo”, define Samira Amorim, fisioterapeuta, 30.

Ao reunir mulheres de diferentes idades, histórias e níveis de condicionamento, o pole dance se afirma como uma prática plural, que vai além de rótulos e estigmas. Na barra, cada corpo encontra seu tempo, sua força e sua própria forma de se sustentar.

\*Estagiária sob a supervisão de Eduardo Fernandes