

A OBJETIFICAÇÃO DA MULHER VERSUS O EMPODERAMENTO FEMININO NO POLE DANCE

Mendes, L.¹, Corte-Real, N.¹, Dias, T.S.^{1,2}

¹ Faculdade de Desporto, Universidade do Porto

² Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Porto

Resumo

Numa altura em que os progressos surgem de um dia para o outro, os discursos sobre o corpo da mulher e os papéis que esta desempenha na sociedade continuam sendo alvo de olhares críticos e muitas vezes julgamentos que não contribuem para um lugar social, cultural, político e desportivo de equidade, numa sociedade que pretende a inclusão. O objetivo global do presente estudo foi perceber a visão que mulheres praticantes e não praticantes têm da modalidade desportiva do Pole Dance, identificando discursos (pre)concebidos acerca da modalidade na sociedade e salientando benefícios desta na saúde física e emocional da mulher praticante. Foram realizados dois grupos focais online com a participação de 20 mulheres no total, entre 26 e 48 anos de idade. Dos discursos das participantes não praticantes ressaltam concepções discriminatórias e preconcebidas, se distanciando do real ambiente do Pole Dance. Os discursos das participantes praticantes mostraram grande relevância da prática de Pole Dance na sua saúde emocional, principalmente na componente do Bem-estar Psicológico referente às relações positivas com os outros. Um outro fator a destacar associa-se à forma como a motivação das praticantes para a prática do Pole Dance se torna uma motivação intrínseca com o decorrer da prática, evidenciando o prazer que sentem por este desporto.

Palavras-chave: Bem-estar Psicológico, Empoderamento Feminino, Objetificação, Pole Dance, Teoria da Autodeterminação.

Abstract

At a time when progress appears overnight, where there are more and more mutations and advances, discourses about the body of women and the roles that they play in society continue to be the target of critical eyes and often judgments that do not contribute to a social, cultural, political and sporting place of equity, in a society that seeks inclusion. The aim of the present study was to perceive the view of the sport/modality of Pole Dancing, specifically in the lives of women, in addition to demystifying preconceived images of society and showing benefits of the modality in the physical and emotional health of the practicing woman. Two online focus groups were carried out with the participation of 20 women, between the age of 26 and 48. From the speeches of the participants, they highlighted discriminatory and preconceived conceptions, distancing from the real environment of Pole Dancing. On the other hand, the practitioners' speeches showed a great relevance of the practice of Pole Dancing in their emotional health, mainly in the component of psychological well-being regarding positive relationships with others. Another factor to highlight is associated with the way in which the motivation of the practitioners to practice Pole Dancing becomes an intrinsic motivation with the course of the practice, evidencing the pleasure they feel for this sport.

Keywords: Psychological Well-Being, Female Empowerment, Objectification, Pole Dancing, Self-Determination Theory.

1. INTRODUÇÃO

A linguagem corporal, como forma de comunicação não verbal, fornece importantes informações sobre as intenções, emoções e motivações de um indivíduo. Por meio da postura corporal, maneiras e gestos das pessoas, é possível obter informações sobre pensamentos e sentimentos (Tipper, Signorini, & Grafton, 2015).

Numa sociedade caracterizada por uma política de constante racionalidade, um fato intrigante é a presença de um grande interesse por tudo o que diz respeito ao corpo e a aparência desse corpo (Miranda, 2008). De acordo com Silva, Jaeger, and Oliveira (2017), durante a década de 90 do século passado, as reflexões a respeito do corpo focavam nele como sujeito, sendo o desporto uma

expressão cultural que valorizava este novo posicionamento social do corpo. Em contraste com este fato, a cultura patriarcal vinculava a mulher ao corpo-objeto.

Se ao longo de décadas, as mulheres iam vencendo obstáculos relativamente a questões socioculturais, mais rígidas eram as mudanças relativas às imagens da beleza impostas pela sociedade. Os conceitos de beleza – e beleza corporal – geram, por parte das mulheres, um desconforto pela sua própria aparência, obsessões com o físico e medo do envelhecimento (Wolf, 1992). O corpo da mulher é apontado como um dos elementos essenciais do espaço social e cultural que ela ocupa neste mundo, mas este não pode ser suficiente para defini-la. A sujeição da mulher à espécie e os limites de suas capacidades individuais são fatos importantes (Beauvoir, 2009); porém, apesar das diferenças biológicas, são as diferenças de ordem social que geram as desigualdades e discriminações de gênero (Jacinto, Marques, Almeida, & Carvalho, 2015).

Consequência do impacto que a imagem corporal tem para a mulher na sociedade ela acaba por ser objetificada. De acordo com Arif, Saleem, and Awaad (2017), a objetificação ocorre quando uma pessoa é colocada como objeto, sendo diminuída e tendo suas habilidades e capacidades humanas ignoradas. Uma pessoa pode também se objetificar, normalmente depois de ter sido colocada como objeto por parte de outras pessoas, fazendo assim uma auto-objetificação. As mulheres são as maiores vítimas do fenômeno psicológico e sócio cultural da auto-objetificação, se colocando na perspectiva de uma terceira pessoa e se avaliando com base na aparência, se enxergando de fato como objeto e tentando atender aos critérios da sociedade (Arif et al., 2017). De acordo com Arif et al. (2017) consequências negativas estão associadas a auto-objetificação, como diversos problemas de saúde mental. Isso pode ser consequência de uma constante tentativa de se encaixar em um suporte específico. Com o objetivo de atingir o seu eu ideal, as mulheres adotam meios que confundem seu corpo, interna e externamente. Problemas psicológicos como depressão, estresse, baixa autoestima e mudanças de identidade se tornam presentes.

Por outro lado, o processo de empoderamento é caracterizado pela possibilidade de criar ou receber oportunidades de controlar o próprio destino e as decisões que afetam diretamente a vida de um indivíduo. O empoderamento se tornou um atrativo para a cultura que objetifica e sexualiza mulheres. Muitos discursos colaboram para um entendimento de que se auto-objetificar seria uma forma de empoderamento. Um dos argumentos seria que incitar o desejo poderia ser considerado uma forma de poder (Donaghue, Whitehead, & University, 2011). Apesar de se relacionarem, Empoderamento Psicológico e Poder possuem diferentes significados. O Poder está relacionado a autoridade, enquanto o Empoderamento Psicológico se relaciona mais com um sentimento de controle, de consciência crítica dentro de determinado ambiente, sabendo que se tem um envolvimento ativo nele (Zimmerman, 1995).

Embora a visão existente na sociedade norte-americana seja de que Pole Dance surgiu nos clubes de Strip-tease, apenas para a exploração de Mulheres, a história do desporto é muito mais longa e complexa (Wiggins (2020). Segundo o autor, praticantes, atletas e acrobatas lidam constantemente com esta visão, mas isto não é algo que movimentos de mulheres devem incentivar. Pelo contrário, afirma, deve-se sim por um fim neste pensamento.

O Pole Dance ganhou popularidade como um desporto que combina acrobacias e dança (Nacz, Kowalewska, & Nacz, 2020). A forma como o varão é utilizado nos dias de hoje é muito semelhante à forma como artistas e acrobatas costumavam utiliza-lo nas suas apresentações em séculos anteriores (Wiggins, 2020). De acordo com Whitehead (2009), as aulas formalizadas de Pole Dance como prática desportiva começaram no início dos anos 2000. Ainda não são muitas as pesquisas com relação ao Pole Dance como prática desportiva e seus benefícios, mas alguns pesquisadores já obtiveram informações importantes e interessantes que podem melhorar muito o desenvolvimento das aulas e dos treinos.

A prática de Pole Dance por mulheres (e por homens) tem vindo a aumentar significativamente nos últimos anos, pelo que nos parece fundamental refletir sobre o que é esta modalidade, quais os objetivos que praticar Pole Dance tem para cada praticante e a forma como é percebida a modalidade no contexto do desporto e no contexto social mais alargado. Deste modo, o objetivo global do presente estudo foi perceber a visão que se tem da modalidade desportiva do Pole Dance, especificamente na vida das mulheres.

Um dos objetivos do presente estudo foi identificar os diferentes tipos de motivação que encontramos para a prática do Pole Dance e para isso, a base de análise utilizada foi a Teoria da Autodeterminação (TAD). Para obter conhecimento sobre outros benefícios que podem surgir com a prática da modalidade, outra base de análise foi utilizada, o Bem-estar Psicológico (BEP).

1.1. Teoria da Autodeterminação

De acordo com a Teoria da Autodeterminação (TAD) proposta por Deci e Ryan no final do século XX, faz parte do organismo humano se empenhar em atividades interessantes, se interessar pelo exercício de capacidades e buscar conexões em grupos sociais. Para que essas atividades orgânicas naturais aconteçam, são necessários nutrientes fundamentais, ou seja, estímulos ambientais para experimentar competência, relacionamento e autonomia, que são as três Necessidades Psicológicas Básicas (Deci & Ryan, 2000).

A TAD tem como principal foco apresentar uma forma diferenciada da motivação, questionando que tipo de motivação está sendo exibida em diferentes situações. Considerando as forças encontradas que levam a ação de um indivíduo, a TAD conseguiu identificar diferentes tipos de motivação, cada um com resultados específicos para o aprendizado, desempenho, experiência pessoal e bem-estar. Possivelmente nenhum outro fenômeno isolado consiga mostrar tanto o potencial positivo da natureza humana quanto a motivação intrínseca, uma tendência particular à procura de novidades e desafios, a aumentar e praticar as capacidades, explorar e aprender (Ryan & Deci, 2000).

1.2. Bem-estar psicológico

O bem-estar psicológico (BEP) está relacionado ao significado que uma pessoa concede a sua vida, atribuindo assim uma razão, ordem ou coerência à existência do indivíduo. Relaciona-se com a intenção ou realização de algum objetivo, sendo assim um possível indicativo de boa saúde mental (Loera-Malvaez, Balcázar-Nava, Trejo-González, Gurrola-Peña, & Bonilla-Muñoz*, 2008).

De acordo com Ryff e Keyes (1995) a teoria do BEP tem como fundamento a medição de diferentes componentes. O modelo inclui seis componentes distintos: auto-aceitação, crescimento pessoal, propósito de vida, relações positivas com os outros, domínio ambiental e autonomia. A auto-aceitação avalia si próprio, no presente e no passado, de forma positiva. O crescimento pessoal está relacionado a sensação de crescimento e desenvolvimento contínuo do indivíduo. O propósito de vida está relacionado à convicção de que a vida de um indivíduo tem um propósito e um significado. As relações positivas com os outros também são colaboradores positivos. Por meio do domínio ambiental, nota-se a capacidade de coordenar efetivamente a vida de alguém e do mundo ao seu redor. Por último, pela autonomia, trabalha-se o senso de autodeterminação.

De acordo com Carrasco, Brustad, and Mas (2007), uma forma de fortalecer e enriquecer o bem-estar psicológico no desporto seria traçar objetivos e facilitar os relacionamentos próximos do indivíduo, deixando-o mais perto dos treinadores e família, por exemplo. Dessa maneira, melhorariam seus aspectos sociais e individuais, receberiam apoio no seu crescimento pessoal e conquistariam mais autonomia.

Perceber a visão que se tem da modalidade desportiva do Pole Dance, com relação à vida das mulheres foi o objetivo global do presente estudo. Para atingi-lo, fez-se necessário comparar o Imaginário Cultural e a Realidade dentro da modalidade desportiva. Quando analisamos a realidade dentro do Pole Dance, nos deparamos com diversos benefícios com relação a saúde física e emocional de praticantes. Para uma melhor compreensão de todos os fatores que beneficiam a saúde de mulheres praticantes, bases de análises foram utilizadas para entendermos esses benefícios e as motivações que levam a prática. A saúde emocional foi analisada com base nas Teorias do Bem-estar Psicológico e da Autodeterminação. Além dos fatores relacionados à saúde, foi necessário um aprofundamento no papel da mulher no desporto, especificamente no Pole Dance, na forma como a mulher é vista pela sociedade, na forma como a sociedade objetifica a mesma e na forma como a prática da modalidade desportiva aqui analisada pode levar a uma mudança na maneira como a mulher se posiciona e se enxerga, contribuindo para o seu Empoderamento.

2. METODOLOGIA

O presente estudo procurou responder questões relacionadas à motivação dos participantes da modalidade do Pole Dance e à forma como a modalidade é vista pelos mesmos e pela sociedade, por meio da visão de não praticantes e de acordo com a vivência e a experiência dos praticantes.

No presente estudo reflete-se sobre a posição dos praticantes de Pole Dance de acordo com a visão de mulher objeto versus o empoderamento feminino. Entender a diferença entre os posicionamentos é fundamental para o autoconhecimento da mulher e o seu papel no crescimento e desenvolvimento em sociedade.

A partir da visão sobre os diferentes posicionamentos, surge a necessidade de desmistificar imagens preconcebidas da sociedade e destacar benefícios da modalidade, não somente relacionados a saúde física, mas principalmente com relação à saúde emocional.

A concretização dos objetivos de um estudo depende diretamente da seleção de técnicas que serão utilizadas durante o processo de pesquisa. Sendo assim, essa etapa não deve ser minimizada pelo investigador; pelo contrário, ela assume centralidade em qualquer estudo (Aires, 2011).

O método da pesquisa é de extrema importância para o desenvolvimento e resultado final. De acordo com Mesquita et al. (2013) escolher entre métodos quantitativos ou qualitativos é uma escolha necessária em função de diversos aspectos. Silverman (2010) afirma que o ponto positivo da investigação qualitativa é a possibilidade da visão do dia a dia, por meio de lentes analíticas e interpretativas diferentes do que estamos acostumados a ver. De acordo com Bardin (1977), a análise qualitativa possui algumas características particulares e tem seu valor reconhecido na elaboração de deduções específicas sobre um acontecimento.

Utilizados na investigação qualitativa, os grupos focais baseiam-se na produção de discursos orais, possibilitando uma representação na qual se reflete uma dinâmica muito aproximada da realidade social, como as normas e os valores que regem as interações sociais e a negociação das perspectivas individuais acerca da realidade (Aires, 2011).

Para se obter informações sobre as perspectivas dos não praticantes e dos praticantes da modalidade do Pole Dance, de acordo com suas experiências e vivências, este estudo utiliza o método de pesquisa qualitativo. Optou-se por buscar o máximo possível de informações sobre o determinado assunto por meio de Grupos Focais. As entrevistas focus groups ou Grupos Focais são realizadas em local onde o ambiente seja de suporte e apoio mútuo ao grupo de indivíduos selecionados para participar. Os participantes podem ter perspectivas comuns ou pontos de vista diferentes com relação às questões da investigação (Mesquita et al., 2013).

2.1. Participantes

Os participantes do estudo foram convidados a participar após um breve enquadramento dos objetivos do estudo. Todos os participantes assinaram um termo de consentimento informado no qual, para além de perceberem com mais detalhe o estudo e os procedimentos a este inerentes, também foi referida a possibilidade de abandonarem o momento de recolha de dados se sentissem necessidade – foi assim garantido o esclarecimento, a participação voluntária de cada participante e a autorização para utilização dos dados para a pesquisa. O estudo foi previamente aprovado pelo comité de ética da Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Devido a pandemia de Covid-19, os grupos focais foram realizados de forma virtual, através da plataforma Zoom, o que acabou por se tornar uma mais valia (depois de uma fase inicial em que foi reestruturado o número de grupos a realizar e o tipo de participantes que enquadraria cada grupo focal), pois permitiu reunir, num mesmo espaço, participantes de diferentes realidades contextuais/culturais. Foram realizados dois grupos focais virtuais. O primeiro contou com a participação de 8 mulheres, entre 26 e 34 anos de idade, não praticantes de Pole Dance. O segundo grupo focal foi realizado com 12 mulheres praticantes de Pole Dance, com idades entre 29 e 48 anos.

Salienta-se como uma mais valia incondicional para este estudo a entrevista à investigadora Joanna Nicholas, e por isso se deixa um breve enquadramento. Quando se iniciou o estudo, uma das primeiras barreiras identificadas foi a falta de estudos que se reportavam à modalidade Pole Dance, sendo que um dos poucos estudos realizados de forma a contemplar o “olhar” triangulado entre a atividade física, a saúde e a mulher foi a tese da Joanna. Estabelecemos contacto com a investigadora via e-mail, inicialmente na tentativa de alargar a bibliografia sobre a modalidade. Contudo, face à disponibilidade e pronta resposta da investigadora, percebemos que poderia ser muito enriquecedor fazer uma entrevista – a partilha de experiências e o conhecimento cientificamente sustentado foi um pilar norteador da pesquisa que aqui se apresenta.

2.2. Instrumento

A recolha de dados do presente estudo foi feita por meio de um guião semiestruturado para Grupos Focais, abordando temas como a motivação, o Pole Dance e a posição em que a mulher se coloca ou é colocada perante sociedade. Uma utilidade das entrevistas de grupo, apontada por Mesquita et al. (2013), é a possibilidade de transportar o entrevistador para o mundo dos sujeitos, pois várias pessoas juntas criam coragem para falar sobre um tema de interesse. Para estruturação desse guião,

optou-se pela realização de uma entrevista exploratória, para uma compreensão mais geral das perspectivas sobre os tópicos.

2.3. Análise de dados

A recolha de dados do presente estudo foi feita por meio de um guião semiestruturado para Grupos Focais, abordando temas como a motivação, o Pole Dance e a posição em que a mulher se coloca ou é colocada perante sociedade. Uma utilidade das entrevistas de grupo, apontada por Mesquita et al. (2013), é a possibilidade de transportar o entrevistador para o mundo dos sujeitos, pois várias pessoas juntas criam coragem para falar sobre um tema de interesse. Para estruturação desse guião, optou-se pela realização de uma entrevista exploratória, para uma compreensão mais geral das perspectivas sobre os tópicos.

Tabela 1: Categorias

CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
A MULHER E O DESPORTO	O CORPO
	DISCRIMINAÇÃO NO DESPORTO
	EMPODERAMENTO FEMININO
	AUTOESTIMA
	A OBJETIFICAÇÃO DA MULHER
ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	BEM-ESTAR PSICOLÓGICO
	AUTO-ACEITAÇÃO
	AUTONOMIA
	CRESCIMENTO PESSOAL
	PROPÓSITO DE VIDA
	RELAÇÕES POSITIVAS COM OS OUTROS
	TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO AMOTIVAÇÃO
IMAGINÁRIO CULTURAL	MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA
	MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA
	SAÚDE FÍSICA
POLE DANCE	EXOTIC POLE
	POLE ART
	POLE FITNESS
	POLE SPORT

3. RESULTADOS

3.1. A mulher no desporto

3.1.1. Corpo

No estudo que aqui apresentamos, se compararmos os depoimentos das praticantes de Pole Dance com os depoimentos das não praticantes, com relação ao corpo e à imagem corporal, poderemos notar uma diferença entre a relação intrapessoal e interpessoal que as participantes deste estudo têm sobre este assunto. Uma das praticantes do presente estudo relata:

“Tu respeitas o teu corpo e gostas dele não por aquilo que ele representa, não por aquilo que ele é no espelho, mas por aquilo que ele faz e consegue fazer...” (An, P, 30 anos)

Enquanto uma participante que não pratica a modalidade mostra uma relação bem diferente com o próprio corpo:

“Mesmo quando eu flutuo muito de peso, eu sempre tenho muita barriga. Então isso sempre me faz sentir mal. Eu adoraria não me sentir. Eu acho que tipo, pensando racionalmente, cada pessoa tem seu corpo e eu vejo várias pessoas que são gordinhas ou barrigudas ou qualquer coisa que eu acho muito bonitas, mas comigo, não consigo me sentir assim.” (Lu, NP, 33 anos)

Enquanto as praticantes de Pole Dance desenvolveram o assunto do Corpo de forma mais simples, valorizando o próprio corpo por suas funcionalidades, as participantes não praticantes da modalidade desenvolveram muito sobre o assunto, mostrando a forma como são influenciadas por estereótipos e padrões de beleza impostos pela sociedade. Também Dimler, McFadden, and McHugh (2017) relatam no seu estudo que o fato de estarem com os corpos à mostra durante a prática do Pole Fitness foi importante para as praticantes aceitarem suas formas físicas e para estas aceitarem que podem ser diferentes das ideias convencionais consideradas atraentes.

3.1.2. Discriminação no Desporto

Neste estudo se verifica um sentido crítico no papel da mulher no desporto quando as nossas participantes relatam suas experiências. De acordo com Mazerolle e Eason (2016), influências socioculturais acabam por sugerir determinados papéis para as mulheres dentro das organizações desportivas. Esses papéis, na maioria das vezes, não incluem posições gerenciais ou de liderança. Ao descrever como se sentia ao jogar Basquetebol com homens, uma das não praticantes disse:

“...porque eles não queriam perder pra mim, porque eu sou mulher e eles iam ser zuados, entendeu? (Cr, NP, 26 anos)

Outras situações acontecem em Ginásios, quando mulheres utilizam espaços que ainda são mais frequentados por homens:

“Na academia, quando tem aquele monte de homem no espelho, ocupando o espelho inteiro e a gente quer usar o espelho, né? E sempre rola um constrangimento de ter que tá... passar por ali e encarar algumas olhadas e tal. Isso é muito, muito, muito, chato...” (Gi, NP, 28 anos)

No discurso anterior, fica clara a forma que os corpos femininos estão sujeitos a uma categorização sexual, como dito por Silva et al. (2017), fazendo com que a mulher fique mais contida nas suas expressões.

3.1.3. Empoderamento Feminino

Apesar das dificuldades enfrentadas pelas mulheres no ambiente do desporto, os benefícios gerados por este são inúmeros. Um dos benefícios pontuado por praticantes foi o Empoderamento. Nos discursos a seguir, podemos observar a forma como o Pole Dance desenvolve o Empoderamento, assim como foi relatado por Fasting et al. (2014) quando dizem que o desporto ajuda no desenvolvimento de objetivos mais amplos de gênero, como a conscientização dos direitos humanos e empoderamento.

“Eu vejo muito de uma perspectiva também de autoconhecimento e até de empoderamento. Acho que é um desporto que nos põe mesmo frente à frente as nossas fragilidades e faz nos superar [as dificuldades], tanto físicas como psicológicas.” (He, P, 32 anos)

3.1.4. Objetificação da Mulher

Assente na concepção de objetificação proposta por Fredrickson e Roberts (1997b), diferentes opiniões sobre a objetificação da mulher foram encontradas nos grupos focais realizados. No grupo de não praticantes, notou-se a presença de visões preconcebidas com relação a objetificação dentro da modalidade desportiva do Pole Dance, gerando uma discussão mais longa sobre o tema:

“Eu acho que o maior problema é quando a pessoa que quer praticar quer praticar como esporte e não quer ser o objeto. Aí, tipo realmente no pole dance é um pouco mais difícil do que nos outros esportes. Eu acho...” (Cr, NP, 26 anos)

No grupo focal das praticantes de Pole Dance, os comentários sobre o tema pareceram ser mais conscientes com relação a definição da objetificação e a origem deste fenômeno:

“Como objeto? Nós somos vistas diariamente como objeto. Não é só por causa do pole. É o patriarcado, é o patriarcado gente...” (He, P, 32 anos)

3.2. Atividade Física e Saúde

3.2.1. Bem-estar Psicológico

Com a análise dos dados obtidos no Grupo Focal das praticantes de Pole Dance, notou-se a presença da maioria dos componentes do Bem-estar Psicológico. Apenas um dos componentes não foi referido durante o grupo, o domínio ambiental. De facto, todas as praticantes parecem identificar e verbalizar vários indicadores de bem-estar que surgem quando praticam a modalidade e reportam-nos como mudanças significativas.

À semelhança do que acontece em outros estudos anteriormente referidos, como o estudo de Loera-Malvaez et al. (2008), as avaliações positivas que as praticantes têm delas próprias e a forma como o desporto contribuiu para isso foram notadas nos depoimentos, mostrando uma Auto-aceitação

“... o que é mais importante é o que me faz sentir bem e valorizar-me, principalmente enquanto pessoa, enquanto mulher também.” (Ad, P, 46 anos)

O senso de autodeterminação, como mencionado anteriormente por Ryff e Keyes (1995) é trabalhado na Autonomia. Podemos notar quando essa autodeterminação aparece no discurso das praticantes citados a seguir, mostrando a presença e desenvolvimento da Autonomia no Pole Dance:

“Uma descoberta diária... E a forma como eu lido com as minhas inseguranças e que eu as supero é... é surpreendente, sei lá... Havia coisas que eu achava que já não seria capaz de fazer.” (Inb, P, 34 anos)

O autoconhecimento e o gosto pelo desafio foram citados inúmeras vezes pelas praticantes, mostrando uma forte presença da componente Crescimento Pessoal:

“É uma forma de autoconhecimento e de estar, estar diariamente. Sempre que vou lá descubro que consigo sempre mais do que achava que conseguia, ou seja, é autoconhecimento, é uma maneira de melhorar a minha autoestima e mesmo de melhorar em termos profissionais e pessoais porque se eu posso sempre mais do que o que penso, então vou ta sempre a lutar tanto no pole quanto fora do pole.” (Ca, P, 32 anos)

Em alguns depoimentos, foram notadas a existência de objetivos e/ou crenças que dão significado à vida:

“É... e a partir do momento né, que assumimos isso mesmo como desporto e pra vida é... fazemos parte disso da nossa vida, no sentido de que lutamos mesmo pela... pelo reconhecimento ne do desporto. Então pra mim é uma mudança de vida... É mesmo isso, é mudança, mudança completa. Mesmo.” (Rap, P, 30 anos)

A relação positiva com os outros aparece de muitas formas nos depoimentos das participantes durante o Grupo Focal. De acordo com Ryff e Singer (2008), encontram-se longas seções sobre amizade e amor na Ética de Aristóteles. Na autobiografia de Mill aparecem detalhes sobre o grande amor de sua vida, e Russel viu o afeto como uma das duas grandes origens da felicidade. De acordo com Hooks (2018) solidariedade política entre mulheres acaba por enfraquecer o sexismo e por preparar o caminho para derrubar o patriarcado.

De acordo com Garcia e Sousa (2015), o significado de sororidade está relacionado a uma experiência subjetiva vivenciada por mulheres, com principal objetivo de eliminar todas as formas de opressão entre elas. Tem ligação não só com o esforço individual, mas também com o empenho coletivo em destruir a misoginia e incentivar relações de solidariedade entre mulheres. As relações positivas com os outros aparece, no presente estudo, como forma de confiança entre as praticantes do Pole Dance, como também na forma de empatia, reciprocidade e sororidade:

“Mas eu acho que é muito bonito como nós ficamos felizes com o que os outros conseguem e que pra nós não nos diz respeito. Mas num desporto em equipa nós ficamos contentes porque nosso colega de equipa marcou um golo porque nós também ganhamos com isso. No pole não. Nós não ganhamos nem perdemos nada e ainda ficamos às vezes tão contentes que a nossa colega de treino conseguiu fazer alguma coisa.” (In, P, 30 anos)

“É um desporto muito individual, mas não. O que eu aprendi também com o pole é ser generosa, solidária.” (Ad, P, 46 anos)

3.2.2. Teoria da Autodeterminação

De acordo com a TAD, desenvolvida por Deci e Ryan no final do século XX, são vários os níveis de motivação que podem ser observados. No nosso estudo estiveram presentes discursos que acabam por ser representativos de cada um deles e que apresentaremos a seguir. Contudo, importa realçar

as mudanças que se vão operando nas praticantes à medida que se integram na Pole Dance. Podemos relacionar essa mudança à satisfação das necessidades psicológicas básicas, como visto anteriormente em um estudo de Sanchez-Oliva et al. (2020), em que foi notado que a satisfação destas necessidades estava ligada diretamente com a motivação.

A ausência de motivação foi pouco mencionada pelas participantes e acontece essencialmente no grupo das não praticantes. Os discursos associam-se à dificuldade que a modalidade parece ter, embora outros discursos relativos à falta de motivação para o desporto em geral também tenham surgido:

“Não, eu acho que deve ser muito difícil.” (MC, NP, 34 anos)

Diferentes tipos de motivação extrínseca foram notados nos grupos focais com relação à prática do Pole Dance.

Alguns relatos de praticantes da modalidade nos mostram uma mudança de motivação, já que o que motivou o início da prática não foi o que motivou a praticante a continuar no desporto. Se por um lado temos a pressão dos amigos que estimulam e incentivam à experiência e até algo relacionado apenas com a curiosidade, por outro lado, a filosofia do Pole Dance e todo o ambiente em que decorre acaba por se impor, como referem as participantes abaixo:

“Acho que, quando eu comecei, eu não queria, na verdade. Uma colega me incitou a participar porque... na minha concepção era uma coisa vulgar, era uma coisa de mulheres que... que não tinham muito conteúdo, sabe? E eu olhava mais pra parte sensual e ligada a uma erotização, né. Mas depois, no dia a dia né, quando comecei a participar, eu vi que não se tratava disso.” (Cla, P, 38 anos)

“Que realmente, quando eu fui procurar o pole dance era pra ser uma brincadeira e no entanto virou a minha paixão.” (Si, P, 48 anos)

Por meio dos depoimentos anteriores podemos perceber que a modalidade proporcionou algo de bom para as praticantes que fez com que quisessem continuar a prática. Podemos associar isto, como foi dito por Whitehead (2009) anteriormente, com o fato de a modalidade proporcionar uma forma de escolha e controle às praticantes, gerando um Empoderamento.

Muitos foram os relatos de motivação intrínseca no grupo das praticantes de Pole Dance. Exercitar-se fisicamente, paixão e prazer, motivações presentes nos discursos abaixo, são apenas algumas das razões apontadas:

“...pra além disso tudo, foi uma maneira de manter-me em forma sem a perceber que estava a exercitar-me, porque na verdade eu estou só a me divertir...” (In, P, 30 anos)

“Porque nós temos paixão pelo que fazemos.” (Mar, P, 42 anos)

“E aí, no sentido de que eu faço isso, é o que eu gosto, é o que eu amo...” (Rap, P, 30 anos)

Os discursos do presente estudo se assemelham aos relatados por Pellizzer et al. (2016) em seu estudo citado anteriormente, em que as frases mais faladas se relacionavam ao prazer que as praticantes mencionavam sentir na prática do Pole Dance.

3.2.3. Saúde Física

Além de benefícios de saúde emocional vivenciados pelas participantes que praticam o Pole Dance, benefícios relacionados a saúde física também foram mencionados pelas mesmas:

“Em termos de saúde, condição física, não tenho nenhuma dor crônica... Sinto-me sempre bem.” (Mar, P, 42 anos)

A consciência que as praticantes do grupo focal evidenciam associada à saúde física (ausência de dores crônicas, flexibilidade e ativação muscular) são coincidentes com as mais valias mencionadas por Nicholas et al. (2019) no seu estudo ao que as autoras acrescentam a melhoria da resistência cardiorrespiratória e o aumento da força muscular - também foi mencionada no presente estudo:

“Em termos cardiovasculares... Acho que é um desporto super completo...” (Inb, P, 34 anos)

“E a força física, a força dos braços no pole nos ajuda nos muito e depois também estava muito mais, com muito mais destreza, não é? Consegui pôr as minhas pernas um pouco mais acima e acho que isso foi à altura em que eu me senti mais... realmente com minha autoestima mais elevada.” (In, P, 30 anos)

3.3. Imaginário Cultural

Muitas são as opiniões e as imagens preconcebidas que a sociedade tem do Pole Dance. Praticantes e não praticantes da modalidade falaram sobre o assunto e mostraram a visão que têm deste desporto. Após serem questionadas sobre o que pensavam do Pole Dance (nomeadamente perante o desafio de dizer a outros que integravam a modalidade), as participantes no estudo apontam diferentes direções – ao nível geracional, ao nível cultural e até questões de género, de idade e de profissão:

“Eu acho que o Pole dance já foi pi... mais mal visto, assim, do que hoje em dia, acho que já têm muita gente fazendo.” (CI, NP, 31 anos)

“Antes eu não conhecia muito não. E achava que era coisa de... realmente sensual pra, sei lá, pra fazer com marido.” (Ma, NP, 34 anos)

Um discurso de uma não praticante mostra como a visão muda de acordo com quem pratica. O relato mostra como ela enxerga de forma diferenciada o homem praticando a modalidade:

“...tinha um menino [no vídeo que assisti], eu já achei diferente entendeu, não parecia tão vulgar. Então, é péssimo, deve ser muito preconceito, mas eu não achei tão vulgar o cara fazendo assim, entendeu?” (Cr, NP, 26 anos)

Experiências vividas pelas praticantes, em que nota-se uma visão preconcebida da modalidade, foram compartilhadas no grupo focal:

“Uma vez um amigo meu chegou falando “ah Si, como é que você faz pole dance, que absurdo! Eu só fico vendo essas garotas em boite, você vai ficar dançando em boite?” eu falei “Não, não tô dançando em boite, tô fazendo pra esporte!” (Si, P, 48 anos)

“Eu tenho que esconder um bocadinho o que eu faço porque se os pais sabem que eu faço pole, infelizmente, alguns pais acham que eu tenho uma vida dupla, não é. Então... às vezes sinto-me obrigada, infelizmente, a não poder dizer, não porque eu não queira, não porque eu tenha vergonha, mas porque isso pode vir a me prejudicar em termos profissionais...” (Ca, P, 32 anos)

“Mas o meu ex dizia que nenhuma mulher decente portuguesa vai fazer aquilo. Ele nem dizia... não dizia nem nome.... Por isso é o meu ex!” (Mar, P, 42 anos)

Os discursos relacionados ao Imaginário Cultural mostram que a imagem preconcebida da modalidade desportiva do Pole Dance, muitas vezes, está associada à discriminação, à objetificação e a um estereótipo sexualizado. Isto foi mencionado anteriormente por Wiggins (2020), que relata sobre uma visão existente na sociedade norte-americana que acredita que o surgimento do Pole Dance tenha ocorrido nos clubes de Strip-tease, sendo apenas para a exploração de Mulheres com intuito de proporcionar o prazer ao homem. Não obstante, apesar de uma constante de preconceito que ainda se percebe nos relatos das participantes dos grupos focais, também percebem-se pequenos apontamentos de mudança eventualmente associados à disseminação que a modalidade tem vindo a ter ao longo da última década.

3.4. Pole Dance

A categoria Pole Dance foi dividida em subcategorias de acordo com as vertentes existentes dentro da modalidade desportiva; Pole Fitness, Pole Art, Pole Sport e Exotic Pole. As praticantes, apesar de falarem muito sobre o assunto, falaram sobre o Pole Dance de uma forma mais geral, expressando o que sentem e o que gostam da modalidade, sem especificar qual vertente estavam se relacionando.

Ao longo deste estudo as nossas participantes foram desafiadas a falarem sobre o Pole dance. Conseguiu-se aflorar tópicos como a relação com o próprio corpo, o imaginário cultural e saúde emocional. Pelos discursos das participantes foi possível conhecer melhor o Pole Dance como modalidade desportiva e entender como esta modalidade pode influenciar mulheres de forma positiva.

4. CONCLUSÃO

Por meio da análise e observação dos grupos focais desta pesquisa, podemos notar que, apesar de mulheres terem uma motivação intrínseca e obterem vários benefícios para a saúde física e emocional ao participarem da prática desportiva do Pole Dance, ainda não são todas que se

permitem falar abertamente sobre praticarem tal modalidade. Imagens sexistas e o imaginário cultural sobre este desporto são apontados como motivos para se evitar falar abertamente sobre o assunto.

Enquanto praticantes de Pole Dance acabam por evitar falar da prática da modalidade em determinados contextos, mulheres que não praticam a modalidade adotam imagens preconcebidas pela sociedade, se distanciando assim do real ambiente do Pole Dance. A partir dos discursos deste estudo, conseguimos perceber a influência dos pensamentos do imaginário cultural tanto na vida das praticantes da modalidade, quanto na vida das não praticantes.

Diversos depoimentos mostraram uma grande relevância na saúde emocional das praticantes do Pole Dance, principalmente na componente do Bem-estar psicológico de relações positivas com os outros. Um fator também muito importante notado no presente estudo foi a forma como a motivação das praticantes para a prática do Pole Dance se torna uma motivação intrínseca com o decorrer da prática, evidenciando o prazer que sentem pelo desporto citado, sem necessitar de fatores externos para motivar a participação.

Por meio da análise e observação dos grupos focais desta pesquisa, podemos notar que, apesar de mulheres terem uma motivação intrínseca e obterem vários benefícios para a saúde física e emocional ao participarem da prática desportiva do Pole Dance, ainda não são todas que se permitem falar abertamente sobre praticarem tal modalidade. Imagens sexistas e o imaginário cultural sobre este desporto são apontados como motivos para se evitar falar abertamente sobre o assunto.

Enquanto praticantes de Pole Dance acabam por evitar falar da prática da modalidade em determinados contextos, mulheres que não praticam a modalidade adotam imagens preconcebidas pela sociedade, se distanciando assim do real ambiente do Pole Dance. A partir dos discursos deste estudo, conseguimos perceber a influência dos pensamentos do imaginário cultural tanto na vida das praticantes da modalidade, quanto na vida das não praticantes.

Diversos depoimentos mostraram uma grande relevância na saúde emocional das praticantes do Pole Dance, principalmente na componente do Bem-estar psicológico de relações positivas com os outros. Um fator também muito importante notado no presente estudo foi a forma como a motivação das praticantes para a prática do Pole Dance se torna uma motivação intrínseca com o decorrer da prática, evidenciando o prazer que sentem pelo desporto citado, sem necessitar de fatores externos para motivar a participação.

REFERÊNCIAS

- Arif, A., Saleem, T., & Awaad, E. (2017). Self-Objetification: Roots, Outcomes & Reciprocations. Paper presented at the National Conference of Psychology - Emerging Social and Mental Health Issues in Society, Lahore Garrison University, Lahore.
- Beauvoir, S. d. (2009). *O Segundo Sexo* (N. Fronteira Ed. 2 ed ed.).
- Carrasco, A. E. R., Brustad, R. J., & Mas, A. G. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la Psicología del Ejercicio, la Actividad Física y el Deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.*, 2(2), 31-52.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 1(4), 227-268.
- Dimler, A. J., McFadden, K., & McHugh, T. F. (2017). "I Kinda Feel Like Wonder Woman": An Interpretative Phenomenological Analysis of Pole Fitness and Positive Body Image. *J Sport Exerc Psychol*, 39(5), 339-351. doi:10.1123/jsep.2017-0028
- Donaghue, N., Whitehead, K., & University, T. K. (2011). Spinning the pole: A discursive analysis of the websites of recreational pole dancing studios. *Feminism & Psychology*, 21(4), 443-457.
- Fasting, K., Sand, T. S., Pike, E., & Matthews, J. (2014). From Brighton to Helsinki – Women and Sport progress report 1994- 2014. Helsinki: Finnish Sports Confederation Valo.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objctification Theory - To ward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Garcia, D. A., & Sousa, L. M. A. (2015). A sororidade no ciberespaço: laços feministas em

militância. *Estudos Linguísticos*, 44(3), 991-1008.

Hooks, B. (2018). *O feminismo e para todo mundo. Políticas arrebatadoras* (R. d. Tempos Ed. First ed.).

Jacinto, E., Marques, L., Almeida, C., & Carvalho, M. J. (2015). *A Igualdade de Género no Desporto*. Lisboa: Comité Olímpico de Portugal.

Loera-Malvaez, N., Balcázar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G. M., & Bonilla-Muñoz*, M. P. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90-97.

Mazerolle, S. M., & Eason, C. M. (2016). Barriers to the Role of the Head Athletic Trainer for Women in National Collegiate Athletic Association Division II and III Settings. *J Athl Train*, 51(7), 557-565. doi:10.4085/1062-6050-51.9.08

Miranda, I. G. B. B. d. (2008). *As representações da estética do corpo feminino: Estudo comparativo realizado com mulheres Adultas Jovens e Idosas praticantes de actividade física regular*. (Licenciatura), Universidade do Porto.

Naczka, M., Kowalewska, A., & Naczka, A. (2020). The risk of injuries and physiological benefits of pole dancing. *The Journal of Sports Medicine and physical fitness*, 60(0).

Pellizzer, M., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Enjoyment of Sexualisation and Positive Body Image in Recreational Pole Dancers and University Students. *Sex Roles*, 74, 35–45.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*, 69(4), 719-727. doi:10.1037//0022-3514.69.4.719

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(13), 13-39.

Sanchez-Oliva, D., Mouratidis, A., Leo, F. M., Chamorro, J. L., Pulido-Gonzalez, J. J., & Garcia- Calvo, T. (2020). Understanding Physical Activity Intentions in Physical Education Context: A multi-level Analysis from the Self-Determination Theory. *Int J Environ Res Public Health*, 17(3). doi:10.3390/ijerph17030799

Silva, P., Jaeger, A., & Oliveira, G. (2017). *Conscientização e empoderamento dos corpos das mulheres no desporto: os casos do Mixed Martial Arts e do Bodybuilding*.

Tipper, C. M., Signorini, G., & Grafton, S. T. (2015). Body language in the brain: constructing meaning from expressive movement. *Front Hum Neurosci*, 9, 450. doi:10.3389/fnhum.2015.00450

Whitehead, K. K., Tim. (2009). 'Empowerment' and the Pole: A Discursive Investigation of the Reinvention of Pole Dancing as a Recreational Activity. *Feminism and Psychology*, 19(2), 224-244.

Wiggins, A. (2020). *Pole Sports: Tracing the Historical Influences* (edition Ed.): RatNip Productions

Wolf, N. (1992). *O Mito da Beleza- Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres*. Rio de Janeiro: Rocco.

Zimmerman, M. A. (1995). Psychological Empowerment: Issues and Illustrations *American Journal of Community Psychology*, 23(5).