



“SPINNING AROUND FREEDOM”
DOCUMENTÁRIO SOBRE A DESMISTIFICAÇÃO
DO POLE DANCE EXÓTICO

BEATRIZ LIMA SILVEIRA

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO EM
TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO,
INFORMAÇÃO E MULTIMÉDIA

ORIENTAÇÃO:
PROF. DOUTOR CARLOS MIGUEL DA SILVA COELHO DA COSTA
PROF.^a DOUTORA ANNA CLARA DA SILVA PETRACCA

Setembro, 2024

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO
SUBTÍTULO DA DISSERTAÇÃO

NOME DO AUTOR DA DISSERTAÇÃO

UMAIA | 2022



Agradecimentos

À medida que chego ao final deste percurso acadêmico, tenho de expressar a minha gratidão a todos os que tornaram esta jornada tão rica e especial.

Aos meus pais, por todo o amor, apoio, sacrifício e celebração. São a bússola que guia a minha vida.

Ao meu irmão, pela paciência e pela presença incansável.

Aos meus amigos, que estiveram sempre ao meu lado, a dar-me forças para continuar e a celebrar cada vitória comigo.

Aos professores e colegas que partilharam conhecimento e momentos fantásticos comigo.

Aos colegas da dança, que me inspiraram a realizar este projeto e a defender as minhas ideias, com unhas, dentes e muita paixão.

À Universidade da Maia, por ter sido casa durante cinco anos, onde cresci, mudei e sobretudo, evoluí e fui feliz.

Por fim, agradeço a mim mesma, por nunca ter deixado de sonhar, acreditar e realizar.

Este marco não seria possível sem vocês. Agradeço profundamente por terem feito parte desta jornada e, consequentemente, da minha vida.

Dedico assim este trabalho a todos os que confiaram em mim.

Grata!

Resumo

Este projeto apresenta um estudo focado no universo do *Pole Dance* exótico, procurando desconstruir certos estigmas e preconceitos inerentes a este meio de expressão artística. À medida que o *Pole Dance* enfrenta uma série de julgamentos sociais, o estudo pretende lançar luz às complexidades da prática, destacando a sua diversidade técnica, o empoderamento e a expressão pessoal que permite a quem o pratica.

Enquanto a pesquisa teórica abrange uma análise histórica e criteriosa sobre o estilo e as suas origens, expressões e questões relacionadas ao mesmo, o documentário “Spinning Around Freedom” complementa, dando voz aos praticantes, proporcionando uma narrativa rica em emoções e experiências pessoais e artísticas, promovendo uma visão mais completa e humana de um estilo de dança que é diversas vezes mal compreendido.

Espera-se assim que esta pesquisa contribua para uma melhor compreensão do *Pole Dance* exótico, incentivando a apreciação e o reconhecimento desta forma de dança como uma expressão artística válida e digna de respeito.

Palavras-Chave: documentário, dança, *Pole Dance*, exótico

Abstract

This project presents a study focused into the universe of exotic *Pole Dance*, seeking to deconstruct certain stigmas and prejudices inherent to this artistic expression. As pole dancing faces a series of social judgements, the study aims to shed some light on the complexities of the practice, highlighting its technical diversities, the empowerment and personal expression it allows those who practice it.

While the theoretical research covers a historical and careful analysis of the style and its origins, expressions and issues related to it, the documentary “Spinning Around Freedom” complements it, giving a voice to practitioners, providing a narrative rich in personal and artistic emotions and experiences, promoting a more complete and human vision of a dance style that is often misunderstood.

It is hoped that this research will contribute to a better understanding of exotic *Pole Dance*, encouraging the appreciation and recognition of this dance form as a valid artistic expression worthy of respect.

Keywords: documentary, dance, *Pole Dance*, exotic

Índice

1. Introdução e objetivos	8
1.2. Problemática e Motivação	9
1.2.1. Problemática e Motivação do documentário	9
1.2.2. Problemática e Motivação do tema	10
2.Estado Da Arte.....	11
2.1. O documentário e a sua abordagem histórica	11
2.1.2. Princípios do documentário.....	12
2.1.3. Definição de documentário	13
2.1.4. Documentário Expositivo	16
2.2. Estudos de caso para o projeto.....	18
2.3. O <i>Pole Dance</i>	22
2.3.1. História do <i>Pole Dance</i> :	22
2.3.2. <i>Pole Dance</i> : Tipos, Expressão Artística e Inclusão.....	23
2.3.3. <i>Pole Dance</i> Exótico: Preconceito e estigma associados	27
3. Metodologia	32
3.1. Campo de análise e definição da amostra.....	32
3.2. Descrição e Análise dos Resultados	32
3.2.1. Formulário I	32
3.2.2. Formulário II	46
4. Desenvolvimento	77
4.1. Pré-Produção	77
4.2. Produção.....	82
4.3. Pós-produção	86
5. Considerações Finais	92
Referências bibliográficas	94
Anexos.....	97
Anexos de Produção	101

Índice de imagens e tabelas

Figura 1 Capa do filme "Stripper", Jerome Gary, 1985	18
Figura 2 Capa do filme "Showgirls", Paul Verhoeven, 1995	19
Figura 3 Capa do filme "Striptease", Andrew Bergman, 1996	19
Figura 4 Capa do documentário "Strip down, Rise up", Michele Ohayon, 2021	20
Figura 5 Capa do documentário "Breath", MYM, 2021	20
Tabela 1 Diferenças entre Striptease e Pole Dance	29
Figura 6 Introdução; 1º questionário	33
Figura 7 Caracterização demográfica; 1º questionário (género e idade).....	33
Figura 8 Caracterização demográfica; 1º questionário (profissão)	34
Figura 9 Familiarização com o Pole Dance; 1º questionário.....	34
Figura 10 Exposição ao Pole Dance; 1º questionário.....	35
Figura 11 Percepção sobre pole dance (p.1); 1º questionário	35
Figura 12 Percepção sobre pole dance (p.2); 1º questionário	36
Figura 13 Compreensão sobre o pole dance; 1º questionário	36
Figura 14 Estigmas do pole dance; 1º questionário	37
Figura 15 Estigmas do pole dance (p.1); 1º questionário.....	37
Figura 16 Estigmas do pole dance (p.2); 1º questionário.....	37
Figura 17 A religião e o pole dance (p.1); 1º questionário	38
Figura 18 A religião e o pole dance (p.2); 1º questionário	38
Figura 19 Preconceito no pole dance (p.1); 1º questionário	39
Figura 20 Preconceito no pole dance (p.2); 1º questionário	39
Figura 21 Striptease e pole dance (p.1); 1º questionário	39
Figura 22 Striptease e pole dance (p.2); 1º questionário	40
Figura 23 Influência popular sobre pole dance (p.1); 1º questionário	40
Figura 24 Influência popular sobre pole dance (p.2); 1º questionário	41
Figura 25 Preconceito pole dance e striptease; 1º questionário	41
Figura 26 Diferenças entre pole dance e striptease (p.1); 1º questionário	42
Figura 27 Diferenças entre pole dance e striptease (p.2); 1º questionário	42
Figura 28 Percepção errada sobre o pole dance; 1º questionário	42
Figura 29 Sexualidade no pole dance e striptease (p.1); 1º questionário	43
Figura 30 Sexualidade no pole dance e striptease (p.2); 1º questionário	43
Figura 31 Striptease como uma escolha pessoal legítima; 1º questionário	44
Figura 32 Educação em relação ao pole dance; 1º questionário	44
Figura 33 Pole Dance como uma forma válida de arte; 1º questionário	45
Figura 34 Introdução; 2º questionário	47
Figura 35 Caracterização demográfica (género); 2º questionário	47
Figura 36 Caracterização demográfica (idade); 2º questionário	48
Figura 37 Caracterização demográfica (localidade); 2º questionário	48
Figura 38 Tempo de prática; 2º questionário.....	49
Figura 39 Estatuto do bailarino; 2º questionário.....	49
Figura 40 Estilos praticados (p.1); 2º questionário	49
Figura 41 Estilos praticados (p.2); 2º questionário	50
Figura 42 Motivação para iniciar a prática (p.1); 2º questionário	50
Figura 43 Motivação para iniciar a prática (p.2); 2º questionário	51
Figura 44 Motivação para iniciar a prática (p.3); 2º questionário	51
Figura 45 Experiência inicial (p.1); 2º questionário.....	52
Figura 46 Experiência inicial (p.2); 2º questionário.....	52
Figura 47 Experiência inicial (p.3); 2º questionário.....	52
Figura 48 Bem-estar emocional e físico (p.1); 2º questionário.....	53
Figura 49 Bem-estar emocional e físico (p.2); 2º questionário.....	53
Figura 50 Bem-estar emocional e físico (p.3); 2º questionário.....	54

Figura 51 Bem-estar emocional e físico (p.4); 2º questionário	54
Figura 52 Empoderamento pessoal (p.1); 2º questionário	55
Figura 53 Empoderamento pessoal (p.2); 2º questionário	55
Figura 54 Empoderamento pessoal (p.3); 2º questionário	56
Figura 55 Empoderamento pessoal (p.4); 2º questionário	56
Figura 56 Prática para todos; 2º questionário	57
Figura 57 Rotina e performance no pole dance (p.1); 2º questionário.....	57
Figura 58 Rotina e performance no pole dance (p.2); 2º questionário.....	58
Figura 59 Rotina e performance no pole dance (p.3); 2º questionário.....	58
Figura 60 Elementos do pole dance (p.1); 2º questionário	59
Figura 61 Elementos do pole dance (p.1); 2º questionário	59
Figura 62 Elementos do pole dance (p.3); 2º questionário	60
Figura 63 Importância da comunidade no pole dance (p.1); 2º questionário	60
Figura 64 Importância da comunidade no pole dance (p.2); 2º questionário	61
Figura 65 Importância da comunidade no pole dance (p.3); 2º questionário	61
Figura 66 Papel do networking no pole dance (p.1); 2º questionário	62
Figura 67 Papel do networking no pole dance (p.2); 2º questionário	62
Figura 68 Papel do networking no pole dance (p.3); 2º questionário	63
Figura 69 Desafios e estigmas; 2º questionário.....	63
Figura 70 Exemplos de discriminação no pole dance (p.1); 2º questionário.....	64
Figura 71 Exemplos de discriminação no pole dance (p.2); 2º questionário.....	64
Figura 72 Exemplos de discriminação no pole dance (p.2); 2º questionário.....	65
Figura 73 Lidar com a discriminação no pole dance (p.1); 2º questionário	65
Figura 74 Lidar com a discriminação no pole dance (p.2); 2º questionário	66
Figura 75 Lidar com a discriminação no pole dance (p.3); 2º questionário	66
Figura 76 Desafios enfrentados pela comunidade do pole dance (p.1); 2º questionário	67
Figura 77 Desafios enfrentados pela comunidade do pole dance (p.2); 2º questionário	67
Figura 78 Desafios enfrentados pela comunidade do pole dance (p.3); 2º questionário	68
Figura 79 Falta de informação sobre o pole dance (p.1); 2º questionário	68
Figura 80 Falta de informação sobre o pole dance (p.2); 2º questionário	69
Figura 81 Falta de informação sobre o pole dance (p.3); 2º questionário	69
Figura 82 Mitos sobre o pole dance (p.1); 2º questionário	70
Figura 83 Mitos sobre o pole dance (p.2); 2º questionário	70
Figura 84 Mitos sobre o pole dance (p.3); 2º questionário	71
Figura 85 Futuro do pole dance (p.1); 2º questionário	72
Figura 86 Futuro do pole dance (p.2); 2º questionário	72
Figura 87 Futuro do pole dance (p.3); 2º questionário	73
Figura 88 Promoção de uma visão positiva do pole dance (p.1); 2º questionário....	74
Figura 89 Promoção de uma visão positiva do pole dance (p.2); 2º questionário....	74
Figura 90 Promoção de uma visão positiva do pole dance (p.3); 2º questionário....	75
Figura 91 Plano Aberto.....	83
Figura 92 Plano Médio.....	83
Figura 93 Primeiro plano.....	84
Figura 94 Plano de detalhe.....	84
Figura 95 Processo de edição do documentário no adobe Premiere.....	86
Figura 96 Título do documentário.....	88
Figura 97 Créditos do documentário	90
Figura 98 Conhecer a modalidade de perto	97
Figura 99 Estudos dos cenários para o documentário	97
Figura 100 Capa do documentário	101

Tabela 2 Notas técnicas de intenção	102
Tabela 3 Guião Técnico	104
Figura 101 Storyboard do documentário	111
Figura 102 Cedências de imagem autorizadas para o documentário	112
Figura 103 Cedências de imagem autorizadas para o documentário	113
Figura 104 Cedências de imagem autorizadas para o documentário	114
Figura 105 Cedências de imagem autorizadas para o documentário	115

1. Introdução e objetivos

De um ponto de vista antropológico, a dança pode ser definida como uma prática cultural e social, estabelecendo vínculos e estruturas específicas na comunidade. De um aspeto de prática social, pode ser considerada como a simbologia de uma cultura particular, processando a identidade individual dentro da civilização. (Rasdcliffe-Brown, 1994, como citado em Maruša Pušnik, 2010)

Apesar de ser caracterizada como a forma de expressão humana através do movimento, não pode ser reduzida somente a essa ideia. (Maruša Pušnik, 2010)

No meio de vários estilos e formas, surge o *Pole Dance*, que se tem tornado cada vez mais popular. Um género artístico que combina acrobacia, dança e ginástica num poste vertical e que demonstra bastante força e elegância, além de uma forte sensualidade. No entanto, é comumente associado à cultura do *striptease* e, como tal, a sociedade assume que *Pole Dance* é o mesmo que *striptease*. Posto isto, apesar de ser uma dança reconhecida como desportiva, ainda sofre com o preconceito original. (Anna Helmobakk, 2023)

Socialmente, o termo “exótico” é, por diversas vezes, associado a conotações negativas, com diversos estereótipos e mal-entendidos relacionados a preconceitos sociais, à cultura do *striptease* e à prostituição. No entanto, por trás dessas perceções está uma arte que se revela numa jornada de empoderamento, autenticidade e resistência para quem o pratica.

Esta dissertação destina-se então a explorar o universo do *Pole Dance*, sobretudo o exótico, procurando desmistificar alguns estigmas que envolvem a área e revelar a natureza da arte, abrindo caminho para a sua representação, além das aparências superficiais e negativas que esta pode estar associada.

Além da parte teórica sobre o tema, é importante referir que o documento apresentará o documentário “Spinning Around Freedom”, uma curta-metragem sobre a mesma questão: o *Pole Dance* exótico enquanto fator positivo para a comunidade.

Desta forma, através de uma análise de performances, entrevistas, inquéritos e documentos relacionados à área, este projeto busca conscientizar as pessoas, tanto os leitores do relatório de projeto quanto os espetadores do filme, sobre a importância do *Pole Dance*. Para tal realização, serão abordados dois temas teóricos, durante esta exposição: o documentário e as suas vertentes e o *Pole Dance*. Na primeira, será dada a conhecer a história do documentário, desde os seus primórdios até ao estado atual, caracterizando-o e explicando como foi sendo elaborado e modificado ao longo do tempo. Também serão revelados os princípios do documentário, ou seja, como pode ser considerado um documentário e que estilos pode adquirir, como as suas definições e problemáticas. Para terminar esta vertente, e sendo que o género documental orientado para o projeto do mestrado será o expositivo, também este será abordado com mais detalhes. Como segundo

tema, e sendo o tema referido para o projeto, vai ser estudado o *Pole Dance*, expondo a sua criação e origens, os tipos de dança que pode alcançar, a expressão artística, o empoderamento que os praticantes ganham e, por fim, o preconceito que este sofre por parte de quem não conhece o estilo.

Assim, o projeto visa capacitar-se de dar a conhecer o *Pole Dance* a quem não tem relação com ele e permitir aos seus praticantes ver realçada a arte que praticam e poucas vezes é referida no universo mediático.

1.2. Problemática e Motivação

De uma forma geral, a sociedade contemporânea frequentemente associa o *Pole Dance* exótico a estereótipos negativos, considerando-o uma prática vulgar e indecorosa. Esse preconceito ignora as suas raízes como uma forma de expressão artística e uma atividade física rigorosa que exige força, disciplina e criatividade. Posto isto, existem duas motivações para este projeto, de acordo com o referido anteriormente: a motivação para a decisão de realizar um documentário e a de abordar o tema referido, que serão mencionadas em seguida.

1.2.1. Problemática e Motivação do documentário

Desde os primórdios do cinema, o documentário desempenha um papel fundamental, funcionando como um espelho da sociedade e contribuindo para a construção de uma identidade cultural. O documentário é uma forma eficaz de narrar histórias de maneira visualmente cativante e emocionalmente envolvente, oferecendo uma plataforma para vozes que, de outra forma, poderiam não ser ouvidas. Este formato não só envolve o público, mas também sensibiliza para questões que, sem esta abordagem, poderiam permanecer desconhecidas. Penafria (2001, como citado em Zandonade & Fagundes, 2003) reforça que a principal função do documentário é “incentivar o diálogo sobre diferentes experiências, sentidas com maior ou menor intensidade, e apresentar novos modos de ver o mundo ou de mostrar aquilo que, por qualquer dificuldade ou condicionalismos diversos, muitos não veem ou lhes escapa”.

Com base neste entendimento, decidi criar um documentário que visa revelar a verdadeira essência do *Pole Dance*, utilizando os depoimentos dos praticantes para expandir a compreensão e a importância desta forma de arte. A motivação para a realização deste documentário nasce do desejo de combater os estigmas associados à dança e de proporcionar um documentário onde os praticantes possam partilhar as suas histórias e experiências pessoais.

Além disso, o objetivo do projeto é fomentar uma discussão informada sobre o *Pole Dance* entre os espectadores, ampliando a visibilidade desta arte e desafiando as percepções preconcebidas. Através de uma narrativa que combina elementos visuais cativantes e relatos emocionantes, o documentário pretende sensibilizar o público para a complexidade e o valor artístico do *Pole Dance*, destacando não apenas a sua dimensão física e técnica, mas também o seu impacto emocional e social.

1.2.2. Problemática e Motivação do tema

Diariamente, os bailarinos de *Pole Dance* levam com críticas negativas sobre o *Pole Dance*, chamado popularmente, em Portugal, por dança do varão. Comentários como “Isso é dança ou prostituição?”, “Quem pratica essa dança, não se fica só pela dança”, “Só te queres mostrar” e “Não tens vergonha do que danças?” são apenas alguns exemplos da infinidade de críticas hostis enfrentadas pelos praticantes de *Pole Dance*, sejam eles amadores ou profissionais. Estas opiniões são baseadas em preconceitos enraizados que não refletem a verdadeira natureza dessa forma de arte.

O projeto tem duas motivações principais: uma pessoal e outra social. A nível pessoal, e sendo também bailarina, sinto a necessidade de explorar uma temática ligada à minha carreira e explorar um assunto que poucas vezes é referido na comunicação social e, apesar de ser abordado em filmes, poucos são os documentários que realmente trabalham a temática, dando-a a conhecer profundamente. Socialmente, o objetivo é desafiar os preconceitos existentes, promovendo uma compreensão mais ampla e inclusiva da dança como forma de expressão artística.

De uma maneira geral, com o projeto é pretendido demonstrar que a dança exótica é positiva para a comunidade praticante (e não só), sendo uma aliada do bem-estar e do empoderamento das pessoas, independentemente do género, idade, ou até etnia e que, apesar de apelar à sensualidade e até mesmo ao campo erótico, não deve ser vista como lasciva. Pelo contrário, é considerada uma dança de todos e para todos, apologista da diversidade e da inclusão. Através da exposição deste tema, pouco representado e compreendido seja na mídia ou estudos académicos, o documentário pretende preencher essa lacuna, promovendo uma nova perspetiva que valoriza o *Pole Dance* pelo que ele realmente é: uma forma de arte empoderadora e transformadora. Ao explorar a paixão, o esforço e a comunidade em torno do *Pole Dance*, o documentário visa inspirar uma reavaliação das opiniões preconcebidas e encorajar uma aceitação mais ampla e informada.

2.Estado Da Arte

2.1. O documentário e a sua abordagem histórica

Grandes correntes estéticas surgiram, evoluíram e desapareceram dentro da indústria cinematográfica. No entanto, o cinema permanece relevante, independentemente das mudanças sociais, culturais e temporais, como será compreendido de seguida.

Nos primórdios do cinema documental, vários inventores, cientistas, técnicos, pesquisadores e cineastas desempenharam um papel crucial. Em 1895, os irmãos Lumière, que já trabalhavam no ramo da fotografia, criaram o Cinematógrafo, um aperfeiçoamento da invenção de Thomas Edison, o Cinestópio (Caldas, 2022).

Esta invenção, uma caixa de madeira com uma lente na parte da frente e um manípulo do lado direito era mais leve, precisa, compacta e fácil de manusear. Além disso, a mesma caixa que filmava era utilizada para projetar o filme.

Nesse mesmo ano, ocorreram as primeiras exposições públicas do Cinematógrafo, com o filme “A Saída dos Operários da Fábrica Lumière”, que começou a atrair a atenção numa sociedade marcada pela necessidade de lazer e entretenimento. Esta novidade rapidamente se espalhou pelo mundo. Contudo, a montagem cinematográfica da época era muito simples focando-se em apenas planos únicos e estáticos, que capturavam pequenos “vídeos” do movimento das pessoas, das ruas e dos campos diante da câmara.

Desde cedo, o cinema estabeleceu-se como uma forma de documentário, apresentando aos espectadores realidades distintas, como a vida no campo, a velocidade dos carros nas ruas e eventos quotidianos. A película “*Repas du Bébé*” (Refeição do bebé), de 1895, dos irmãos Lumière, retrata um almoço de família, exemplificando essa abordagem documental no início do cinema.

Georges Méliès ainda foi além, combinando a sua paixão pelo ilusionismo com o cinema dos Lumière, produzindo os primeiros filmes com efeitos especiais. “Viagem à Lua”, de 1902, conta a história de um grupo de cientistas que viaja até à lua, onde descobrem que nela habitam extraterrestres e lutam contra eles, antes de regressar à Terra. O filme utiliza fantasia, humor e crítica social, além de truques visuais bastante apelativos. Técnicas de montagem, como transições “fade in/out”, cortes de imagem e sobreposições revolucionaram a maneira de se fazer cinema (Manley, 2011). Durante os primeiros anos do cinema, desenvolveram-se elementos fundamentais para a sétima arte, como o enquadramento, as posições de câmara, os ângulos e a composição das cenas. Estes avanços desencadearam o cinema como o conhecemos atualmente (Canelas, 2010).

No entanto, foi só a partir de 1920 que o documentário emergiu, com cineastas como

Robert Flaherty e Dziga Vertov. Ambos defendiam que, para existir um documentário, o cineasta deve sair do estúdio e gravar as cenas no habitat natural, retratando a realidade. Flaherty pedia às pessoas para se representarem diante das câmaras, enquanto Vertov captava as filmagens das pessoas sem que estas se apercebessem que estavam a ser filmadas (Sousa, 2016).

Nos anos 30, John Grierson, fundador do movimento documental britânico, definiu o documentário como “o tratamento criativo da atualidade” (Grierson, New York Sun, 1926). Grierson acreditava que a ideia de documentário se originava da propaganda, mas também via nele uma ferramenta para reforçar as sociedades democráticas e ajudar a resolver problemas sociais (Campos, 2023).

Foi nestes primeiros anos do cinema que muito se desenvolveu, surgindo elementos necessários e importantes para a sétima arte, como o enquadramento, as posições de câmara, os ângulos, a composição das cenas, entre outras noções, que desencadearam o cinema como é atualmente, em todo o mundo (Canelas, 2010).

Em 1930, John Grierson, fundador do movimento documental britânico, revela a palavra “documentário” como sendo “o tratamento criativo da atualidade” (Grierson, New York Sun, 1926). Além disso, Grierson acreditava que a ideia de documentário vinha de uma propaganda, mas também da possibilidade de contribuir para o reforço das sociedades democráticas e ajudar a resolver os problemas existentes nas mesmas. (Campos, 2023) Assim, o documentário tornou-se o perfeito instrumento de educação para as sociedades.

2.1.2. Princípios do documentário

De acordo com o que foi revelado anteriormente, o documentário assumiu então três princípios fundamentais:

- O registo *in loco* da vida das pessoas e dos acontecimentos do mundo é obrigatório;
- Os temas devem ser organizados e apresentados de acordo com um ponto de vista;
- O realizador tem um papel responsável, tratando com criatividade o material e fazendo uma montagem cinemática autêntica.

Além disso, o documentário tinha o caráter de responsabilidade social. (Sousa, 2016)

De acordo com Bill Nichols, pode-se perceber que:

A crença é encorajada nos documentários, já que eles frequentemente visam exercer um impacto no mundo histórico e, para isso, precisam nos persuadir ou convencer de que um ponto de vista ou enfoque é preferível a outros. A ficção talvez se contente

em suspender a incredulidade (aceitar o mundo do filme com o plausível), mas a não ficção com frequência quer instilar crença (aceitar o mundo do filme com o real). É isso o que alinha o documentário com a tradição retórica, na qual a eloquência tem um propósito estético e social. Do documentário, não tiramos apenas prazer, mas uma direção também. (Nichols, 2001, p. 27)

Desta forma, e fazendo recurso à necessidade da voz no gênero fílmico, é possível perceber que esta é fundamental para expressar argumentos, expectativas e lógicas informativas. De acordo com Nichols, mesmo com os documentários mudos já existia um diálogo. “O filme fala connosco, através da composição, movimentos de câmara, música adicionada, todas as técnicas cinemáticas e estilísticas que estavam disponíveis ao cineasta”. (Nichols, 2001)

Deste modo, através de todas as estratégias de gravação, montagem e edição, existe uma forte narração e um argumento vincado, ilustrado por imagens, espaços e tempos característicos, um ritmo e estrutura bem marcados, seja apenas visualizando e escutando os eventos a desenrolarem-se, ou através de uma presença mais participativa do cineasta, criando uma singularidade única em relação às situações.

2.1.3. Definição de documentário

Sabe-se que o documentário é um gênero fílmico, no entanto, a definição objetiva de documentário é bastante peculiar. Já Bill Nichols referiu:

A definição de “documentário” não é mais fácil do que a de “amor” ou de “cultura”. O seu significado não pode ser reduzido a um verbete de dicionário, como “temperatura” ou “sal de cozinha”. Não é uma definição completa em si mesma, que possa ser abarcada por um enunciado que, no caso do “sal de cozinha”, por exemplo, diga tratar-se do composto químico de um átomo de sódio e um de cloro (NaCl). A definição de “documentário” é sempre relativa ou comparativa. Assim como amor adquire significado em comparação com indiferença ou ódio, e cultura adquire significado quando contrastada com barbárie ou caos, o documentário define-se pelo contraste com filme de ficção ou filme experimental e de vanguarda. - (Nichols, 2001,

Então o que é um documentário? De uma forma geral, a resposta tradicional é fácil: não é um filme. Ou pode ser considerado um filme, mas não é um daqueles que têm o objetivo de entreter o espectador. Pelo contrário é um daqueles sérios, com a intenção de educar a pessoa que o está a consumir. É um filme sobre a vida real, com decisões tomadas de acordo com o que querem contar, a quem o querem contar, como o querem contar e quais são os propósitos de tal. Assim, por mais que seja praticamente impossível descrever o que é um documentário, sabe-se que este é aquele que representa a vida real, não o manipulando e isso já é suficiente. (Aufderheide, 2007)

O cinema documental é uma maneira de narrar eventos que marcaram profundamente a sociedade e como esses eventos refletem na sociedade contemporânea (Marques & Oliveira, 2016). “Nanook, o Esquimó” (1922) é um exemplo prototípico de documentário. O género cinematográfico utiliza procedimentos típicos do cinema, como imagem, estética, montagem e produção, mas deve garantir o máximo de autenticidade. Embora seja uma não-ficção, o documentário tem uma história a ser contada e uma mensagem a ser transmitida. O ponto de vista do documentarista e a “contigência do real” são fontes inesgotáveis de conteúdo e forma, proporcionando uma intenção e especificidade autêntica (Penafria, 2001).

De acordo com Nichols (2001), podemos definir o documentário a partir de quatro ângulos diferentes.

Primeiro, a estrutura institucional: “os documentários são aquilo que fazem as organizações e instituições que os produzem” (Nichols, 2001). Se uma empresa ou canal intitula as suas obras de documentário, elas são rotuladas como tal e, portanto, assim consideradas.

Segundo, a comunidade dos profissionais: “Os documentaristas compartilham propósitos, apesar de competirem pelos mesmos financiamentos e distribuidores. Cada profissional molda ou transforma as tradições que herda, e faz isso dialogando com aqueles que compartilham a consciência de sua missão” (Nichols, 2001).

A definição de documentário pode, então, alterar de acordo com quem o realiza. São os profissionais, os cineastas, que de acordo com os compromissos com as instituições, críticos, temas e públicos, geram a mudança.

Terceiro, o *corpus* de textos: “Para pertencer ao género, um filme tem de exibir características comuns aos filmes já classificados como documentários. Há normas e convenções que entram em ação, para ajudar a distingui-los” (Nichols, 2001).

Alguns exemplos das normas usadas para os documentários são a “voz off”, as entrevistas,

a gravação com som direto, os cortes e o uso de atores sociais, ou de pessoas e eventos quotidianos. Além disso, existe também a convenção da predominância de uma lógica informativa e histórica, na procura da resolução de problemas.

Quarto, o conjunto dos espetadores: “a última forma de considerar o documentário é em relação ao público” (Nichols, 2001).

Os espectadores esperam, ao assistir a documentários, testemunhar uma certa aparência em relação à imagem, ao som e à aparência do mundo que compartilham. É possível notar uma relação próxima entre o ambiente e os personagens, o que acontece devido ao triângulo da comunicação, em que existem três histórias que se relacionam: a do cineasta, a do filme e a dos espectadores, nas quais são tomadas consciências de acordo com as interpretações.

Para mais, o documentário deve reunir provas e utilizá-las para construir a perspetiva e argumento da questão a que se refere, seja de forma poética ou retórica, focada nos factos comuns e fundamentais. Toda a montagem cinematográfica no documentário está interligada e bem relacionada.

À vista disso, e resumindo todas estas características, o documentário pode ser considerado como o “tratamento criativo da realidade” (Nichols, 2001).

Além de existirem várias características para o documentário em si, sabe-se que existem estilos próprios, dependendo da individualidade do cineasta, diretor ou do patrocinador que deseja realizar o filme. Existem então seis modos de representação documental.

O modo poético possui uma estética e narrativa mais trabalhada, enfatizando “associações visuais, qualidades tonais ou rítmicas, passagens descritivas e organização formal” (Nichols, 2001).

O modo expositivo prioriza a argumentação e a pesquisa, destacando “o comentário verbal e uma linguagem argumentativa. Esse tipo de documentário é um dos mais comumente encontrados no mercado audiovisual, retratando algum acontecimento, enfatizando factos e argumentos”. (Nichols, 2001). Como o documentário “Spinning Around Freedom” se trata deste modo, este mesmo será melhor explicado posteriormente.

No modo observativo, o tema está retratado diante da câmara, sem interações extras, enfatizando “o engajamento direto no cotidiano das pessoas, conforme são observados por uma câmara discreta”. (Nichols, 2001)

O modo participativo apresenta um cineasta mais presente na narrativa, realizando entrevistas, filmando e fazendo a “voz off” do filme. “Enfatiza a interação do cineasta e o tema. A filmagem acontece em entrevistas ou outra forma de envolvimento direto. Frequentemente, une-se às imagens do arquivo para examinar questões históricas”. (Nichols, 2001)

O modo reflexivo aguça o pensamento dos espectadores, focando-se mais em

conceitos do que em fatos ou argumentos, “chamando a atenção para as hipóteses e convenções que regem o cinema documental. Aguça a consciência da construção da representação da realidade do filme”. (Nichols, 2001)

Finalmente o modo performático reforça a visão do cineasta, sendo mais subjetivo e próximo da ficção. “Enfatiza o aspeto subjetivo ou expressivo do engajamento do próprio cineasta com o tema e a receptividade do público a esse engajamento. Rejeita a ideia de objetividade em favor de evocações ou afetos.” (Nichols, 2001)

2.1.4. Documentário Expositivo

Para o projeto “Spinning Around Freedom”, como já foi mencionado anteriormente, será usado o documentário expositivo.

É cronologicamente assinalado como o primeiro modo de representação documental, surgindo em 1920 e tendo como princípio expor uma representação do mundo, de forma explicativa e didática, (Baggio, 2013), fazendo-se notar como o género mais destacado no contemporâneo, sendo que é a ele que os programas televisivos e grande parte dos documentários atuais se aliam. O modo documental foca-se sobretudo na proximidade com o espetador, no sentido de expor um argumento ou contar uma história, sendo mais retórico e argumentativo do que outros estilos. (Valim, 2003)

É importante frisar, mais uma vez, que este género recorre bastante ao comentário em voz off, no qual o orador, normalmente um narrador profissional, é ouvido, mas nunca visto. Assim sendo, este género depende bastante de a informação ser transmitida verbalmente, prendendo a atenção do espetador e enfatizando significados e interpretações fundamentais, sobretudo através de um diálogo autoritário, presunçoso e didático. Então se o comentário serve para representar a perspetiva ou o argumento do filme, a imagem serve para comprovar ou demonstrar o que é dito (Nichols, 2001). Normalmente, como provas e evidências para o argumento do filme, são várias as vezes que se usam as entrevistas.

De mais a mais, uma característica do estilo clássico do documentário (principalmente o expositivo) é a representação de um mundo exótico, na procura de ambientes e histórias atrativas pelas suas diferenças. Essa é, então, a base da Escola Britânica do documentário clássico, de Grierson, que trabalha na perspetiva de um realizador centralizado que apresenta o exótico noutros povos, lugares ou culturas. (Baggio, 2013)

O género referido é, sem dúvida, a versão ideal para o meu projeto na medida em que o documentário que planeio realizar tem como objetivo ser um espelho da realidade do *Pole Dance*. Para além de remeter às vantagens desta dança como estilo de empoderamento feminino, vai-se dar conhecer a sua realidade, para além dos “salões eróticos”, através do diálogo com os vários profissionais e amadores da área, que irão apresentar a verdade por

detrás de uma arte com tanta controvérsia.

2.2. Estudos de caso para o projeto

Em relação aos estudos de caso da minha pesquisa, observei alguns filmes e documentários no contexto da dança exótica, além de artigos e teses sobre o mesmo tema. No entanto, os filmes de ficção que eu analisei não retratavam exatamente o que eu queria transmitir e havia poucos documentários e artigos disponíveis sobre o assunto. A seguir, apresento uma análise das obras que mais me inspiraram para a minha versão documental.

“Stripper” (1985), dirigido por Jerome Gary é um filme documental que se foca numa competição de striptease que atrai centenas de dançarinas, destacando a arte performativa de se despir. Porém, o documentário dos anos 80 vai além disso, revelando paixões, receios e histórias das dançarinas. Por exemplo, Janette teve de desistir da dança em Vegas devido à maternidade, Kimberly tinha ligações ao sadomasoquismo, e outra bailarina desejava ganhar o prêmio para voltar para casa e confessar que era stripper, demonstrando a importância dessa profissão num contexto social preconceituoso. Este documentário inspira-me a mostrar que por trás de cada bailarina, há uma história rica e complexa que merece ser contada, contrariando a visão estigmatizada de que a dança exótica é meramente erótica.

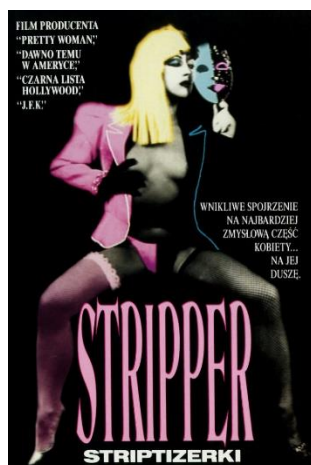


Figura 1 Capa do filme "Stripper", Jerome Gary, 1985

“Showgirls” (1995), de Paul Verhoeven, embora seja uma ficção erótica, oferece uma visão positiva sobre a arte do striptease. A protagonista, Nomi Malone, é uma mulher destemida e que enfrenta desafios para poder dançar e avançar na carreira, mesmo numa sociedade machista. O filme mostra as dificuldades que as mulheres enfrentavam para alcançar sucesso, incluindo a necessidade de se envolver sexualmente com diretores e lidar com propostas indecentes. Essas narrativas sobre luta e resistência femininas serão refletidas no meu documentário, enfatizando os obstáculos que os profissionais da dança exótica superaram para manter as suas carreiras.

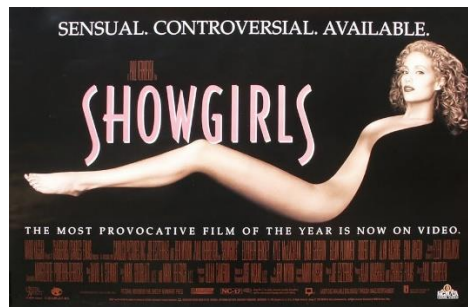


Figura 2 Capa do filme “Showgirls”, Paul Verhoeven, 1995

“StripTease” (1996), dirigido por Andrew Bergman, apesar das críticas negativas, não sexualiza exageradamente o striptease. Baseado na história de Erin Grant, uma ex-secretária do FBI que se torna stripper para recuperar a custódia da filha, o filme retrata as apresentações de dança de forma geral e sem causar choque ao espectador, apresentando uma visão mais normalizada da profissão. A narrativa foca-se na luta de Erin para resgatar a filha, mostrando a stripper como uma figura forte e impactante. O filme inspira a abordagem do meu documentário, que visa desconstruir a visão estigmatizada do *Pole Dance* e striptease, mostrando os profissionais como pessoas fortes e resilientes.

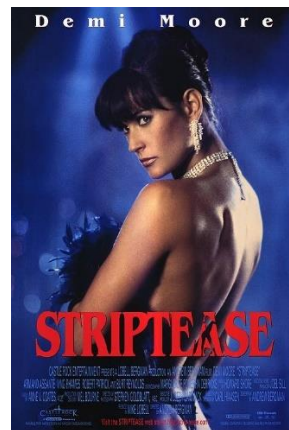


Figura 3 Capa do filme “Striptease”, Andrew Bergman, 1996

“Strip Down, Rise Up” (2021), de Michele Ohayon é um documentário que destaca o impacto positivo da dança na vida de quem a pratica, ajudando a libertar traumas e empoderando os indivíduos. Através do projeto “S Factor”, o filme mostra como o *Pole Dance* e a dança sensual podem ser terapêuticos e transformadores. Este documentário foi uma grande fonte de inspiração para o meu projeto, pois demonstra que a sexualidade e o *Pole Dance* podem ser uma forma de autoexpressão e cura, contrariando a visão negativa frequentemente associada a essas práticas.

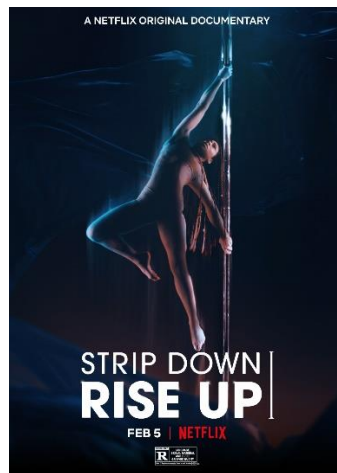


Figura 4 Capa do documentário "Strip down, Rise up", Michele Ohayon, 2021

Além destes filmes, foi observado e estudado um documentário presente na plataforma Youtube, que serve de exemplo para a montagem de documentário que eu pretendo realizar.

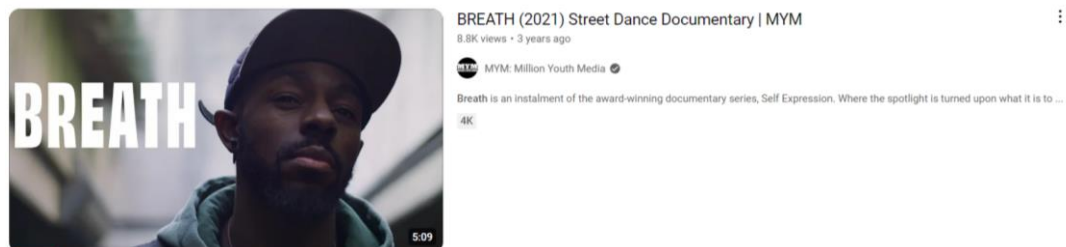


Figura 5 Capa do documentário "Breath", MYM, 2021

Intitulado “Breath (2021) Street Dance Documentary | MYM”, do canal MYM: Million Youth Media, o documentário refere-se à dança urbana e, além de possuir uma boa narrativa sobre o efeito positivo que este estilo causa nas diferentes classes sociais, está também bem montado. Os planos vão sendo ajustados de acordo com o que está a ser transmitido e, através de cortes suaves, as transições vão sendo elaboradas entre o personagem principal a dançar, o olhar dele, as mãos e a expressividade presente no seu rosto. As sombras também realçam um efeito interessante, sendo que quando a narrativa se refere a uma situação mais negativa, existe um realce obscuro do narrador, através da iluminação. A banda sonora também é importante, sendo que existe sempre uma música de fundo que possui um timbre agudo, apelando à esperança e motivação e há certas palavras que quando referidas emitem eco, como o caso da palavra “arte”. No final, os créditos também são simples e apelativos. O vídeo fecha através de um plano preto das bordas superiores e inferiores, até ao centro e aparece o título do documentário. Logo de seguida, surgem os créditos do filme, constituídos pelo diretor, produtor, dançarino, editor, assistente de câmara e de som e compositor da música.

Esses estudos de caso influenciam profundamente o meu documentário ao fornecerem exemplos de narrativas que humanizam os dançarinos, destacam as suas lutas e mostram o impacto positivo da dança nas suas vidas. O meu objetivo é seguir essa linha, demonstrando que a dança exótica é uma forma de arte legítima e empoderadora, desafiando os estigmas sociais e proporcionando uma nova perspetiva sobre essa prática. Para atingir este objetivo, serão trabalhadas três vertentes: a metodológica, a técnica e a estética.

Em relação à metodologia, serão conduzidas entrevistas com dançarinos, professores da modalidade e envolvidos da comunidade que retratarão a sua história na dança, os desafios e as conquistas. Dentro destas entrevistas, existirão diversos estudos de caso que mostram uma variedade de experiências, desde iniciantes a profissionais, de diferentes contextos.

Além das histórias pessoais, também será documentado o contexto cultural e social da dança exótica, abordando as suas perceções. Tecnicamente, irão ser capturadas imagens de performances com detalhe, incluindo movimentos e expressões faciais. Serão também aproveitados ângulos de imagem que complementam as ideias que se quer transmitir, capturando técnica e movimento, mas também transmitindo mais dinâmica. A banda sonora também desempenhará um papel importante, destacando através do som, as ideias que se querem passar. Música mais “alegre” quando se refere ao empoderamento ou música mais forte durante a introdução em que se apresenta os diferentes olhares sobre a modalidade. Quanto à estética, será adotada uma forma de reforçar o carácter artístico e empoderador da dança. Serão utilizados enquadramentos que destaquem a técnica e a expressão dos dançarinos, além de elementos visuais que reflitam a diversidade e a individualidade da prática. Assim, vai ser construída uma narrativa visual que acompanhe o arco da história da dança, uma introdução que retrate o olhar da sociedade para a dança, uma narrativa que demonstre as dificuldades e conquistas dentro da comunidade e uma conclusão inspiradora.

É possível prever que se estes aspetos forem devidamente elaborados, será criado um documentário que desafia perceções e celebra a arte do *Pole Dance* exótico.

2.3. O Pole Dance

2.3.1. História do Pole Dance:

O *Pole Dance* é um estilo de dança que envolve movimentos acrobáticos, artísticos e ginásticos à volta de uma barra vertical, denominada “pole” ou “varão”.

No entanto, e apesar da sua criação ser incerta, acredita-se em algumas possibilidades sobre a sua origem. Para começar, pode-se referir o *Maypole*, que é uma forma de dança folclórica praticada em vários países europeus, como Grécia, Alemanha, Inglaterra, Suécia, Itália e França. Remontando ao século XII, era uma celebração que honrava a fertilidade e na qual os dançarinos dançavam à volta de uma árvore ou de um poste ornamentado com flores e emblemas. Além disso, durante os festivais *Maypole* existiam festas de orgias em que os amantes faziam amor em público, simbolizando a fertilidade. Celtas e druidas também participavam dos rituais, no entanto, com a expansão do cristianismo esta prática foi banida por ser considerada pagã. (Borges, Cruz & Gonçalves, 2019)

Porém, noutras partes do mundo, existiam outras tradições possíveis de ter originado a dança que conhecemos hoje.

Durante o século XII surgiu na Índia o “Mallakhamb”, uma prática de yoga realizada num poste. Esta prática significa “homem de força” - *malla* = homem com força e *khamb* = poste - e é executada através de um poste de madeira no qual os participantes realizam movimentos de flexibilidade, equilíbrio e força. No entanto, este desporto era praticado por wrestlers que, na altura, eram apenas homens. (Borges et al., 2019)

Já na China, também no século XII, surgia o Pole Chinês, ou no caso, o Mastro Chinês. Este era praticado por artistas de circo, homens, que exerciam movimentos de força e acrobacias em barras de ferro emborrachadas, que podiam atingir até 9 metros de altura. (Borges et al., 2019)

No século XVII, aquando do colonialismo holandês na Indonésia, apareceu o *PanjatPinang*, para entretenimento. Este baseava-se numa competição, na qual os participantes deveriam competir para escalar e apanhar os vários presentes existentes no topo da planta. Esta prática acontecia sobretudo em casamentos e na celebração da independência da Indonésia. (Borges et al., 2019)

Ainda assim, existe uma fase em que o *Pole Dance* ganha maior destaque. No século XIX, durante o boom do entretenimento pós 2ª Guerra Mundial e com a explosão do Burlesque, este estilo de dança expande-se para os bares e cabarés, no quais os dançarinos puderam explorar mais a arte e as suas audiências. (Borges et al., 2019)

Foi através desta mudança para os cabarés, que o *striptease* começou a ganhar forma. O *striptease* é, com o nome indica, a remoção gradual da roupa, parcial ou total, enquanto o artista realiza uma performance coreografada - *strip* = remoção e *tease* = provocação. Diz-se que o movimento começou numa atuação da bailarina Gypsy Rose Lee, uma das pioneiras do burlesque, quando o vestido que usava teve uma falha e se começou a desfazer, expondo-a ao público, que reagiu super bem ao acontecimento. Assim, o acidente tornou-se uma característica da performance. (ZenArts, 2011)

O primeiro registo da dança do varão foi em 1968 com a apresentação de Belle Jangles, uma talentosa dançarina que misturava os movimentos graciosos com uma atitude sedutora, no clube de striptease Mugwump, em Oregon. (Borges et al., 2019)

Foi com o surgir dos extravagantes anos 80, que a combinação dos movimentos sensuais, com a remoção da roupa e o uso do varão se espalharam pelos EUA, pelo Canadá e também pelo mundo. Foi nesta altura que, além do striptease e do *Pole Dance*, se adicionaram novas formas de entretenimento, incluindo a “*lap dance*” e as experiências mais íntimas com os espectadores.

O *Pole Dance* manteve um estigma de indecente e erótico. Foi nos anos 90 que Fawnia Mondey, uma bailarina e campeã de stripper *Pole Dance*, começou a ensinar a arte, lançando também o próprio DVD de ensino da dança. Lentamente, com o avançar do tempo, sobretudo nos anos 2000, o *Pole Dance* foi-se desenvolvendo como um estilo bastante positivo para o fitness e que reforçava o empoderamento e a autoestima dos praticantes, atraindo assim dançarinos e artistas que foram expandindo o *Pole Dance* dos cabarés para os ginásios e para academias de dança, oferecendo a possibilidade de outras pessoas explorarem a criatividade, a força física e a sensualidade. (VerticalWise, 2023).

Atualmente e apesar das contraditórias opiniões, o *Pole Dance* tem vindo, muito lentamente a afirmar-se como um estilo de dança digno, trazendo à sua comunidade, o desejo de ser considerado um desporto legítimo e de até mesmo se tornar olímpico. Infelizmente, por outro lado, continua a ser um assunto tabu para muitas pessoas, que ainda não o reconhecem como tal.

2.3.2. *Pole Dance*: Tipos, Expressão Artística e Inclusão

Tipos de *Pole Dance*

Fundamentalmente pode-se distinguir o *Pole Dance* entre 3 gêneros: *Pole Desportivo* ou *Fitness*; *Pole Artístico*; e o *Pole Exótico*. O primeiro é uma dança direcionada para a prática desportiva, o segundo para a disciplina da arte e o terceiro, como o nome indica, remete para a sensualidade.

O Pole Fitness requer mais atividade física e serve para melhorar a aptidão física, mas também e sobretudo para ser usado em campeonatos da modalidade. Normalmente é praticado em ginásios ou centros desportivos, e o público-alvo são as pessoas que não se identificam tanto com a dança como arte, mas sim como ginástica.

O Pole Artístico requer expressão artística. É aqui que se busca criar as coreografias mais requintadas e originais e onde, não só os movimentos são importantes, mas também a música, a iluminação, a caracterização (maquilhagem, vestuário, etc.) e a atitude em palco. Desta forma, é possível perceber que o Pole Artístico tem como intenção transmitir sentimentos e uma forte conexão com o público. Também existem competições de pole artístico, no qual os júris avaliam a performance em relação à coreografia executada.

Já o Pole Exótico destina-se à vertente sensual e erótica. O género remete então à provocação, à sensualidade e à beleza feminina (mesmo que praticada por homens). Neste estilo de pole é comum que os bailarinos utilizem uns tacões grandes que ajudam à prática dos movimentos mais sensuais. (bailarpoledance, 2023)

No entanto, e apesar destes serem os mais conhecidos, existem outros estilos de *Pole Dance*. De acordo com a Miss Pompadour, uma das pioneiras do *Pole Dance* em Portugal, existem vários outros estilos como o contemporâneo, dramático ou até mesmo cómico. A profissional referiu ainda, durante a entrevista (anexo 1) que “no início, nem havia separação de estilos. *Pole Dance* era *Pole Dance* e englobava tanto a parte sensual como a acrobática.

Com a evolução é que se começou a fazer essa distinção e acabaram por surgir estilos diferentes”. No entanto, a própria acredita também que:

Não existem só estes e todas as pessoas devem explorar o seu próprio, sem rótulos, dependendo sempre da personalidade e background de cada um. Se as pessoas têm experiência noutros estilos então acabam por ter influências desse género no pole. (Miss Pompadour, comunicação pessoal, 2024)

Expressão Artística

Sabe-se que o *Pole Dance* é uma modalidade artística e desportiva, praticada através de movimentos, truques e acrobacias numa barra vertical, através de força e fricção de diferentes partes do corpo, ao redor do pole (a barra) e no chão (floorwork). (Lescreck, Santos & Pereira, 2022).

Assim sendo, o Exotic Pole é a mesma arte, variando no sentido em que a bailarina exhibe a sua performance em saltos altos e com movimentos mais apelativos ou sensuais.

No entanto o *Pole Dance* Exótico não se fica por aqui. Existem várias modalidades do mesmo, tomando como exemplos mais recorrentes o:

- *Exotic Flow*: Foca-se na fluidez e graciosidade do movimento, sendo que cada transição está harmoniosamente ligada à anterior e à seguinte.

- *Exotic Hard*: É a dança mais energética no pole exótico. Com movimentos rápidos, truques, saltos e transições inesperadas, a dinâmica, a força e o poder são fundamentais.

- *Exotic Old School*: É a forma mais comum nos clubs de strip e é a mais emocionante, no sentido de ser a mais sensual e feminina. Apesar da nudez não ser obrigatória no *exotic Pole Dance*, este género foca-se bastante na brincadeira e remoção com as vestimentas do artista, sendo elas bastante sensuais e reveladoras. (Exotic Academy, 2019)

Empoderamento pessoal

Apesar de o *Pole Dance* se dividir em vários estilos, todos têm algo em comum: a grande capacidade de transmitir empoderamento a quem o pratica, emergindo assim como um poderoso aliado à autoestima e à valorização feminina, promovendo uma imagem corporal positiva entre todos os participantes. Essa promoção é evidente devido, sobretudo, à quebra de preconceitos associados à beleza e à sensualidade, impostos pela sociedade às mulheres, através de crenças limitantes sobre o corpo, comportamento e sexualidade.

Nas aulas e performances de *Pole Dance*, desenvolve-se uma habituação à exposição do corpo, levando as bailarinas a um processo transformador de autoaceitação. Nessa fase, aprendem que cada uma possui um corpo único, e, apesar de eventuais imperfeições, não há espaço para julgamentos ou preconceitos. Todos os corpos são considerados ideais e dignos de amor, revelando que, o que foge aos padrões, por vezes, ainda se torna mais encantador.

A percepção dos bailarinos de que a pele exposta é fundamental para a aderência ao pole reforça as relações de amor e gratidão que desenvolvem pelos próprios corpos. Esse reconhecimento capacita-os e valoriza-os, contribuindo para uma autoimagem positiva e impactante (Jane, 2018, como citado em Lesreck, Santos & Pereira, 2022). Os autores referidos, adiantaram ainda que a expressão de sensualidade, trabalhada nas danças exóticas, permite desenvolver uma relação positiva entre o participante e o seu corpo, livrando-se da vergonha e de desconfortos em relação a si mesmo, servindo também como uma terapia pessoal.

Nas criações artísticas, no que diz respeito à sexualidade e erotismo feminino, as representações ganhavam frequentemente um carácter passivo, sendo normalmente realizadas por homens, de um ponto de vista possessivo e o qual retratava a mulher como um exercício de submissão ao desejo e potência masculina (Hignonnet, 1991, como citado em Russo, 2019). No entanto, o aparecimento dos movimentos feministas dá início a um período em que a mulher ganha espaço e passa a reivindicar pelos direitos de igualdade,

autonomia, liberdade e emancipação sexual. (Russo, 2019).

Assim sendo, é possível perceber que atividades como o *Pole Dance*, que trabalham a energia feminina e a sensualidade, são benéficas em vários sentidos, especialmente no que toca à saúde sexual da mulher, e que vão mexer com toda a estrutura pessoal da mesma, em relação aos aspetos físicos, emocionais, intelectuais e sociais, e que por sua vez vão enriquecer e promover a personalidade, a comunicação interpessoal e o amor. (Lescreck, et al., 2022)

Para o trabalho de projeto, foi elaborado um questionário que se encontra em anexo. Numa das questões colocadas, pede-se aos participantes que revelem de que forma o *Pole Dance* lhes proporciona empoderamento pessoal e as respostas sugeriram todas que esta modalidade de dança lhes traz bastante impacto nesse aspeto. Foi então referido que a prática lhes traz um conhecimento pessoal que antes não tinham noção, tanto a nível físico como emocional, bastante positivo e no qual ganham a capacidade de levar essa mesma energia e autoestima para a vida, no geral.

No *Pole Dance* exótico, como já foi referido anteriormente, a vestimenta é composta por uma roupa mais decotada e reduzida e pelos saltos altos. Os saltos são também uma imagem de marca da arte, pois não servem apenas como um “adereço de fetiche e arte”, mas também auxiliam em todos os movimentos dinâmicos no pole. “Usando os saltos, os dançarinos tornam-se artistas, sem a necessidade de uma audiência, seja ela real ou imaginária”, revelando assim a ideia de *Pole Dance* como uma dança em forma de espetáculo. (Dale, 2013)

O corpo exposto não objetifica ou envergonha a mulher, pelo contrário, é isso que permite fazer a dança com mais maestria e segurança. Assim sendo, ao visitar uma aula de pole, é possível vislumbrar mulheres (e também homens) de todas as formas e feitios, a exhibir um corpo que, geralmente, estão habituadas a esconder, corpos que normalmente possuem padrões que a sociedade impõe como “feios”, tais como a celulite, as estrias, a flacidez, e entre outras “imperfeições” que, ao início os bailarinos têm dificuldade em destapar e com os quais se sentem desconfortáveis mas que logo depois se torna um hábito libertador. (Lescreck et al., 2022).

É de destacar que cada pessoa, independentemente do corpo, da raça, orientação sexual, ou de outros quaisquer fatores, pode dançar. Apesar de ser uma dança que abre caminho para as mulheres se expressarem, é também praticada por homens, que assumem a sua paixão. Miguel Areias, *Pole Dancer* português e vencedor de várias competições a nível internacional, referiu, numa entrevista para o projeto, o seu carinho pela modalidade.

“Fui bailarino por vários anos, mas tive de deixar a dança, por acasos da vida, e tive de trabalhar em outras profissões. Entretanto passaram anos, e o *Pole Dance* surgiu-me numa altura um pouco obscura porque ainda existia aquela ressaca da dança e havia sempre

vontade, mas o corpo não permitia. Quando o *Pole Dance* surge na minha vida foi bastante impactante porque logo do início comecei a fazer coisas que não achava que fosse capaz e essa superação e o facto de me surpreender bastante a mim próprio, no varão, viciou-me bastante. O *Pole Dance* foi a luz ao fundo do túnel, daí ter tanto amor pelo *pole* porque de uma forma resumida, salvou-me a vida, fez-me recuperar a alegria de viver”. O artista, que recebeu medalhas de ouro e bronze, em várias competições mundiais, afirmou que “foi bastante especial porque no início só praticava a modalidade na rua, no “famoso stop”, e não imaginava que iria fazer *pole* a nível mundial e conquistar a primeira medalha para Portugal”.

É importante ainda frisar que o *Pole Dance* é uma porta de entrada para a mulher se redescobrir e encontrar a chave para transformar a sua vida, tornando assim a bailarina numa mulher bem resolvida e consciente da sua força, garra e beleza, mais apta e confiante para enfrentar os desafios do dia-a-dia, elevando-se e ganhando coragem para superar todos os outros desafios.

2.3.3. *Pole Dance* Exótico: Preconceito e estigma associados

Apesar do *Pole Dance* ser um veículo para a expressão pessoal e autoestima, a dança exótica possui um estigma geral por parte da sociedade.

Abrindo, por exemplo, o perfil de Instagram @lainei.molnar, na postagem do dia oito de novembro de 2021, encontramos uma fotomontagem de uma bailarina de ballet clássico e uma *Pole Dancer*, com a seguinte descrição: “They both dance for a living, why would one deserve less respect than the other?” (Ambas vivem da dança, porque é que uma mereceria mais respeito do que a outra?). A maioria dos comentários à publicação referiam que o ballet era mais “digno” que o *Pole Dance*. Tomamos como exemplos disso, as seguintes respostas: “Pole-dancing is nothing more than treating yourself as nothing than an object for men to lust after. Pole-dancing and/or stripping dehumanizes women into nothing more than pieces of meat for mens pleasure” – “A dança do varão é nada mais do que tratar-se como um objeto para os homens cobiçarem. Fazer *Pole Dance* ou striptease desumaniza as mulheres em nada mais do que pedaços de carne para o prazer masculino” (@colleensilvergleason); “It’s simple, one dances in a form of high art. The other dances for the purpose of titillating morally bankrupt men for money” – “É simples, uma dança na forma de uma grande arte. A outra dança com o propósito de excitar homens moralmente falidos por dinheiro” (@taiwilliams12). Vários comentários acrescentavam ainda que as bailarinas treinavam a vida inteira e possuíam uma performance elegante e graciosa, ao contrário do que acreditavam acontecer no caso das poledancers.

A verdade é que todas as formas de dança contêm o potencial de expressar

sensualidade e desejo. As performances levam as pessoas a observar corpos alheios por puro prazer e entretenimento. Além disso, a dança é geralmente associada ao romance, à sensualidade e ao desejo, em todos os aspetos, seja nos palcos como em momentos sociais (festas, clubes, etc), nos ecrãs (filmes, videocliques, ...) possuem a habilidade de trazer ideias de romance, sexo, identidade sexual e fantasia. (Desmond, 2001 como citado em Boucher-Khan, 2022)

É comumente dito que a mulher ao trabalhar em dança exótica degrada e desumaniza o próprio género. No entanto, pode-se perceber que a mulher é diariamente objetificada e sexualizada, mesmo sem consentimento para tal. Dessa forma, não se pode dizer que o striptease e o trabalho sexual é totalmente degradante. (Boucher-Khan, 2022) No livro "Naked Lives: Inside the Worlds of Exotic Dance", a autora e stripper Mindy Bradley-Engen resume isso mesmo:

Alguns dizem que o ato de striptease é degradante em qualquer contexto; isto é, é humilhante para as mulheres em qualquer clube, reduzindo-as a corpos físicos. Dizer que strip em si é degradante com base apenas no facto de que a atenção está a ser dada à nudez e à sexualidade pressupõe que ser vista como um corpo físico é inerentemente degradante. Humanos são seres físicos; ser visto física e sexualmente não desumaniza por si só. Ser olhado como um ser físico, notado pelos seus atributos físicos, é apenas humilhante se for indesejado. Se alguém não quiser ser visto como uma pessoa puramente física ou ser sexual, então despir-se pode ser humilhante. Mas qualquer profissão traz isso. Um professor ou advogado que é visto como um objeto sexual em vez de um colega é ser desagradável. Mas e se alguém quer ser visto dessa forma ou se realmente não se importa com tal? Talvez seja, de alguma forma, inerentemente errado, e as pessoas que querem ser vistas como um objetivo sexual são mal orientadas (embora eu duvide seriamente disso). Mas isso não muda o facto de que eles querem ser vistos dessa forma, e não se sentem mal sobre isso.

-(Bradley-Engen, 2009)

Parece assim que a diferença entre ser degradante ou não, passa pelo consentimento e experiência pessoal. Se existir consentimento, existe permissão e concordância e se ambas estão presentes, então existem limites e respeito, que são os aspetos fundamentais do trabalho sexual. Até porque as profissionais dão essa autorização e recebem uma

compensação. Elas trabalham com o desejo masculino que já está presente na sociedade. No entanto, a mercantilização da sexualidade é algo que provoca muita raiva, ódio e desconfiança por parte da sociedade. (Boucher-Khan, 2022)

Todavia, é também importante delimitar-se certos limites. Apesar de ambos serem válidos, *striptease* e *Pole Dance* não é rigorosamente a mesma coisa. O *Pole Dance* é bastante próximo da cultura do strip e da expressão feminina da sexualidade, mas possui características bastante diferentes. Uma stripper geralmente dança no varão, mas grande parte das dançarinas do varão não são strippers. Deve-se então realizar uma análise “*Pole Dance* vs. *StripTease*”. É impossível não notar as semelhanças entre ambas (a pele descoberta, os sapatos altos, a barra e os movimentos exóticos são alguns exemplos), aquilo que as separa então é a intenção de cada performance. Geralmente o *Pole Dance* é feito para satisfação pessoal, desporto e arte; o strip já passa pela satisfação da audiência. Além disso, o *striptease* costuma ser realizado em clubes ou espaços de entretenimento, já o *Pole Dance* acontece em escolas/ estúdios de dança, aulas, ginásios ou até mesmo em casa, como prática desportiva e de flexibilidade. Portanto, existem seis diferenças fundamentais:

Tabela 1 Diferenças entre Striptease e Pole Dance

Diferença	StripTease	Pole Dance
Localização	Clube de strip, bares, centros de entretenimento adulto	Casa, ginásio ou estúdio de dança
Nome	Para separar da identidade pessoal, como fator de segurança, strippers têm um nome profissional	Usam o nome real, mesmo em competições, sem receios
Audiência	Adultos à procura de entretenimento erótico	Não existe uma audiência fora das aulas ou das competições
Motivação: Trabalho ou Hobby	É um trabalho pago	É um hobby
Habilidades	Strippers devem realizar um bom show, visto o seu ordenado depender disso, então geralmente têm o máximo de habilidade possível	As pole dancers começam a dançar, não para trabalho, mas como desportistas ou artistas e, como tal, têm mais oportunidades de ir progredindo lentamente
Investimento Requerido	As profissionais devem realizar o máximo de aulas e praticar o máximo possível para possuir boas habilidades.	Se querem ganhar dinheiro com a arte, então devem investir em ser professoras da área. Para tal, necessitam realizar uma formação especial.

Nota: Adaptado de Crhristina K, PoleShopper, n.d

A verdade é que, tal como foi referido anteriormente, foram encontrados poucos estudos sobre a temática do estigma do *Pole Dance*. Consequentemente, foram realizados dois inquéritos que tinham como objetivo a busca por uma compreensão abrangente e aprofundada das percepções e opiniões, tanto das bailarinas de *Pole Dance* como da sociedade, no geral, sobre a área, a discriminação e outros critérios ligados à arte, com dados que contribuíam para desmistificar um pouco as ideias que rodeiam o *Pole Dance* exótico, examinando as percepções sociais e analisando fatores que possam influenciar a opinião pública, mas também perceber como são encarados os desafios pelo grupo de profissionais e amadores da dança.

No inquérito realizado aos bailarinos de *Pole Dance*, para o relatório de projeto, foi colocada a seguinte questão: “Já enfrentou estigmas ou mal-entendidos em relação ao *Pole Dance*?”. 78% da amostra revelou uma resposta afirmativa. Os inquiridos identificaram então já ter enfrentado críticas ou brincadeiras de mau tom em relação à arte que praticam, como se poderá constatar nalguns exemplos, de seguida:

- “As pessoas associam ao striptease e pensam que o faço para agradar aos homens”;
- “Recusam-me alugar salas de espetáculos na cidade para apresentações de *Pole Dance*”;
- “Não acreditam ser uma atividade legítima para dinâmicas de *team building* em empresas, nem permitem que crianças pratiquem este desporto”;
- “Se coloco a palavra pole nas redes sociais, assumem-na como um conteúdo sexual e que viola as políticas; as entrevistas que faço aos bailarinos e coloco em plataformas de vídeos, são censuradas”;
- “O meu núcleo familiar não aceita que eu seja *Pole Dancer*”;

De acordo ainda com o mesmo formulário, a comunidade do *Pole Dance* referiu então que os principais desafios que o *Pole Dance* enfrenta são os estigmas e a falta de conhecimento que a população, em geral, possui sobre mesmo, referenciando que a falta de reconhecimento e aceitação provém de um pensamento retrógrado, conforme pré-conceitos e ideais antigos.

No entanto, segundo um inquérito realizado à população não-praticante da modalidade, foi possível constatar vários fatores que contribuem para o preconceito populacional:

“É uma dança que não deveria existir, é algo que deve ser feito dentro de quatro paredes, entre casal”;

“A minha religião não aprova esse tipo de exposição da mulher”;

“Está ligado ao trabalho sexual e isso é mau”.

Além de se poder assim perceber que a crítica ao *Pole Dance* é causada por questões

de religião e mentes “mais fechadas” é perceptível que a falta de informação e conhecimento verdadeiro sobre a área também afeta, e bastante.

Remetendo ao passado histórico da sociedade, para tentar decifrar alguma da contradição relativa à sexualidade e as danças exóticas, é de notar que desde a era Vitoriana que falar, discutir e contemplar o sexo era algo impedido à sociedade, sendo o assunto confinado apenas ao quarto do casal. (Alves, 2014) Além disso, o sistema económico que se expandia na altura do capitalismo levava também a certo “preconceito” contra o sexo, no sentido em que o homem era constantemente estimulado a usar toda a sua força no trabalho, para o crescimento económico da sociedade e controle da natalidade. (Foucault, 1999, como citado em Alves, 2014)

De acordo ainda com o inquérito realizado à população, foi possível constatar-se que 79% dos inquiridos acredita que a educação sobre o assunto pode melhorar a perceção negativa do *Pole Dance* Exótico, sendo então essencial apostar-se numa instrução e desmistificação da sexualidade, na atualidade. Até porque, de acordo com a mesma investigação, 93% da amostra, admite que a sociedade deve ser mais tolerante para com o estilo e aceitar que esta dança é uma forma válida de expressão artística, levando a crer que isso será possível se existirem os alicerces cruciais para tal.

3. Metodologia

3.1. Campo de análise e definição da amostra

Para o presente estudo, foram realizados dois inquéritos via Google Forms (Anexo I e II). A técnica utilizada para a investigação foi o questionário, devido à sua economia de tempo no processo de coleta, análise e tratamento de dados, mas também à segurança e anonimato que permitem respostas mais reais e destemidas, levando-me a obter as fontes mais fidedignas.

O formulário I foi enviado para cidadãos que não estão ligados à área da dança e os quais pudessem representar a sociedade em geral, percebendo a ligação social às artes ligadas à sensualidade. Apenas foram obtidas 14 respostas. O inquérito seguinte, denominado formulário II para melhor compreensão, foi destinado a pessoas ligadas à dança, profissionais ou amadores, que pudessem expressar os seus desejos, receios e pareceres sobre a comunidade e a modalidade. Foram preenchidos 23.

Para melhor abordagem dos dados será, de seguida, dividido o estudo entre ambos os inquéritos, sendo o “Formulário I” referente ao respondido pelos cidadãos comuns e o “Formulário II” aos bailarinos.

3.2. Descrição e Análise dos Resultados

3.2.1. Formulário I

A metodologia adotada para conduzir esta investigação incorporou tanto uma análise quantitativa quanto qualitativa, visando coletar dados numéricos, objetivos e conclusivos, bem como dados que proporcionassem uma compreensão aprofundada da perspectiva das pessoas sobre determinado assunto. Com esse propósito, desenvolveram-se perguntas fechadas, demandando respostas de “sim” ou não”, e perguntas abertas, que facultavam aos inquiridos desenvolver as suas reflexões.

Na 1ª secção do formulário foram abordados os objetivos e garantias do inquérito, destacando que este buscava obter um conhecimento abrangente sobre a visão da sociedade em relação ao *Pole Dance*. Adicionalmente, enfatizou-se que o questionário era anónimo e voluntário, uma medida destinada a evitar possíveis complicações futuras.

"Spinning Around Freedom" - Desmistificando o Pole Dance Exótico

O presente estudo surge no âmbito do segundo ano do Mestrado de Tecnologias da Comunicação, Informação e Multimédia, da Universidade da Maia. Está integrado no projeto documental e na dissertação sobre a "Desmistificação do Pole Dance Exótico".

O seu objetivo geral é caracterizar o impacto que este estilo de dança tem na vida dos participantes determinando assim a sua importância para a comunidade. No entanto, é também fundamental entender a visão que a sociedade possui desta arte. Assim sendo, é nesta segunda questão que o inquérito se baseia, tendo como objetivo principal desvendar a forma como a sociedade, em geral, reconhece o estilo.

A participação tem a duração de cerca de 4 minutos. É anónima e estritamente voluntária, poderá interromper ou desistir a qualquer momento, sem penalização.

Agradecemos a participação.

Figura 6 Introdução; 1º questionário

Em relação à caracterização demográfica, segunda secção, concentra-se na identificação pessoal, não no sentido de compreender a identidade do inquirido, mas para delinear a natureza da amostra em consideração. Nesse contexto, foram questionados os elementos fundamentais: género e idade.

No que diz respeito ao género, sabe-se que 79% dos participantes identificam-se como do sexo feminino, enquanto 21% identificam-se com o sexo masculino.

Quanto à questão etária, a categorização foi realizada em intervalos (<18, 18-45, 46-65, >65), visando uma estimativa geral sem a necessidade de caracterizar a idade exata. Destaca-se que 79% da amostra situa-se na faixa etária entre 18 e 45 anos, enquanto 21% encontra-se entre os 46 e 65.

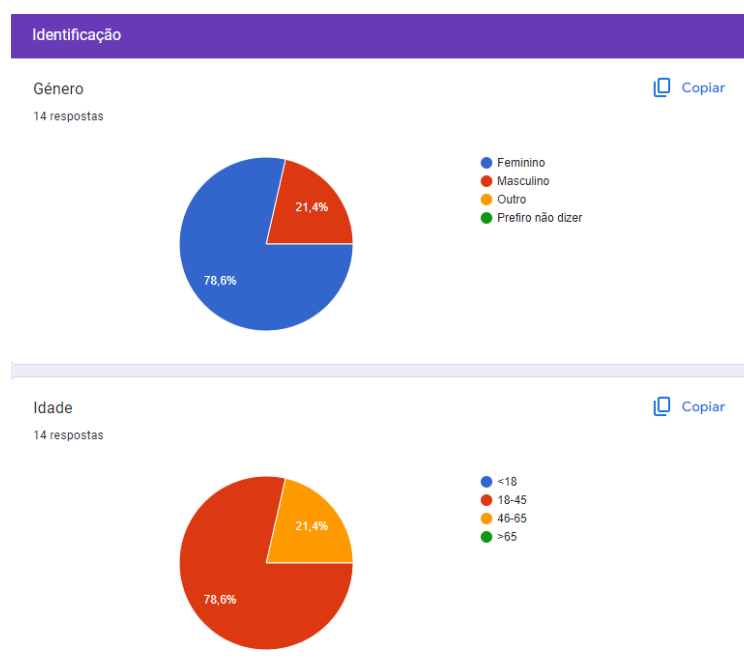


Figura 7 Caracterização demográfica; 1º questionário (género e idade)

No que toca à classe profissional, são várias as profissões exercidas, no entanto, a grande maioria está concentrada no âmbito humano e linguístico.

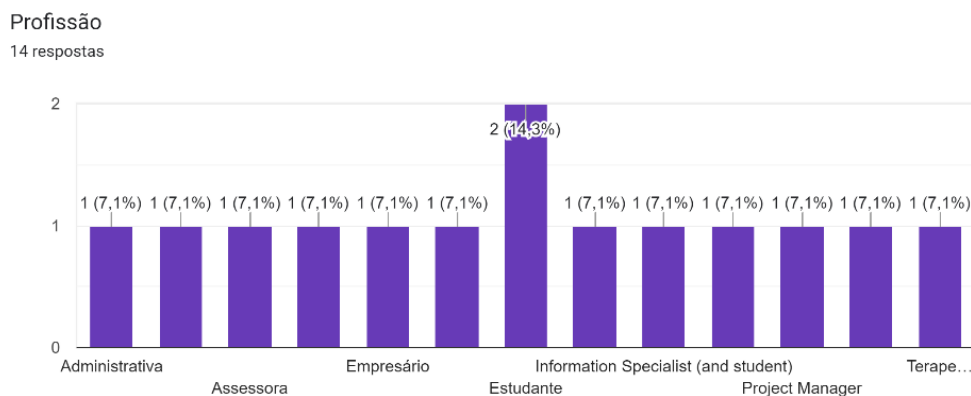


Figura 8 Caracterização demográfica; 1º questionário (profissão)

No que toca ao conhecimento, exposição e perceção do Pole Dance, terceira secção, o objetivo era investigar o nível de conhecimento e a exposição das pessoas em relação à dança.

Quando questionados se estavam familiarizados com o Pole Dance, 86% afirmaram estar, enquanto 14% declaram não estar.

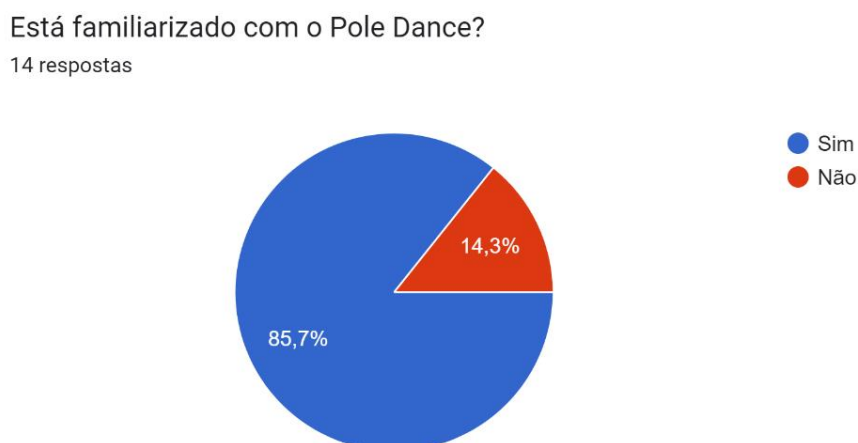


Figura 9 Familiarização com o Pole Dance; 1º questionário

Dos que afirmaram ter conhecimento, a exposição à arte ocorreu predominantemente por meio de apresentações ao vivo, mídia e redes sociais, com 14% mencionando outras formas de exposição.

Como foi a exposição à arte do Pole Dance?

14 respostas

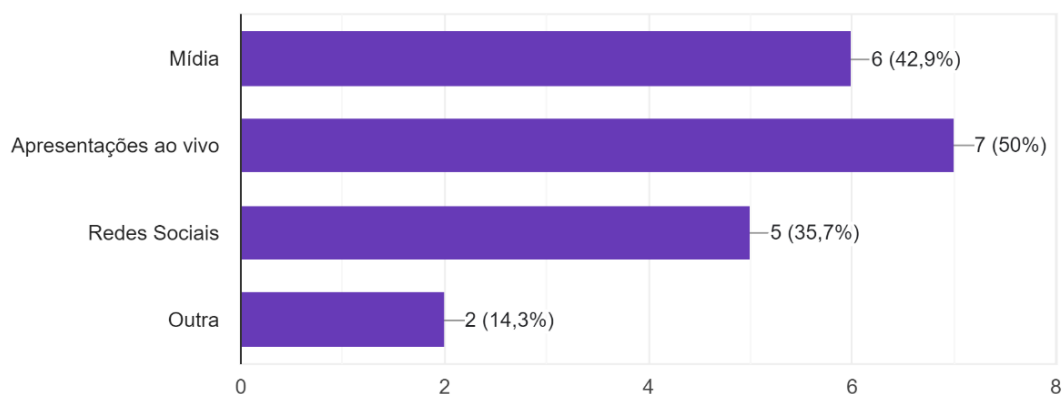


Figura 10 Exposição ao Pole Dance; 1º questionário

A análise da percepção sobre o *pole dance* exótico, revelou oito respostas positivas: “é algo bastante positivo pois ajuda a mulher a encontrar o seu lado sensual”, “é um desporto exigente”, “no início não gostava muito por ser associado à prostituição e erotismo, mas após conhecer mais sobre esta arte comecei a perceber que nem tudo era verdade e que existem várias vertentes desta arte que desconhecia. Acho incrível”, etc.

Uma resposta negativa: “É uma dança que não deveria existir... isso são coisas para fazer dentro de 4 paredes entre casal”. As outras cinco respostas não foram caracterizadas: “É um estilo de dança para quem tem mente mais aberta”, “Não tenho muito conhecimento relativo a isso”, “Uma dança/show apelando ao ar mais sensual da mulher, muito relacionado ao sexo”, entre outras.

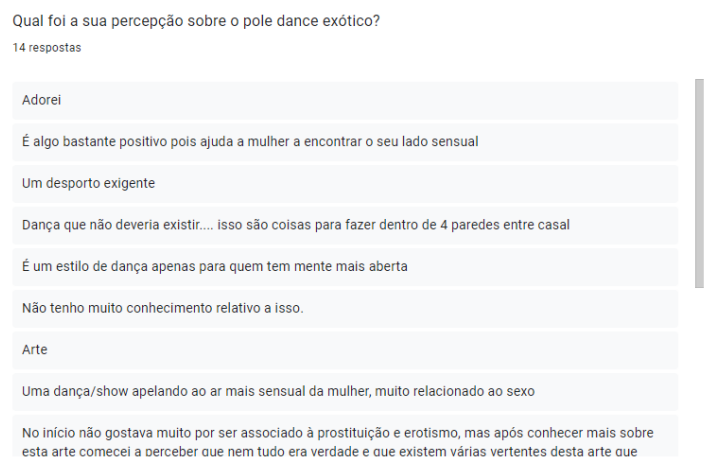


Figura 11 Percepção sobre pole dance (p.1); 1º questionário

Qual foi a sua percepção sobre o pole dance exótico?
14 respostas
Uma dança/show apelando ao ar mais sensual da mulher, muito relacionado ao sexo
No início não gostava muito por ser associado à prostituição e erotismo, mas após conhecer mais sobre esta arte comecei a perceber que nem tudo era verdade e que existem várias vertentes desta arte que desconhecia (fitness e artístico). Apesar de gostar mais do pole dance artístico, acho incrível como as praticantes do pole dance exótico se movimentam fluidamente num(a) poste/barra com saltos altos enormes.
Extremamente exigente a nível físico.
Penso que é bom para melhorar a autoconfiança
Erotico
Trata-se de uma dança que utiliza como elemento, um poste ou barra vertical sobre o qual o(a) bailarino realiza sua atuação.
Só mais uma para a coleção

Figura 12 Percepção sobre pole dance (p.2); 1º questionário

Quando questionados sobre a crença de que o *Pole Dance* exótico é frequentemente mal compreendido, 79% concordaram afirmativamente, 7% indicaram depender da situação e 14% negaram que fosse mal compreendido.

Acredita que o Pole Dance Exótico é frequentemente mal compreendido?

14 respostas

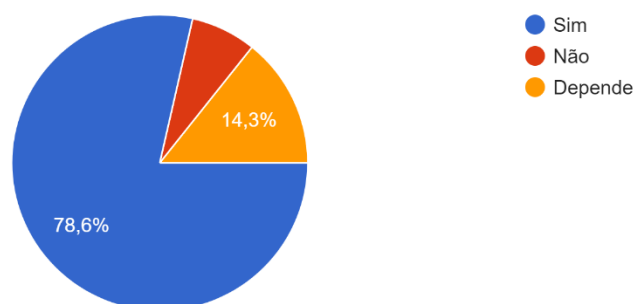


Figura 13 Compreensão sobre o pole dance; 1º questionário

Os estigmas e preconceitos sobre o Pole Dance, quarta secção, abordaram os estigmas e preconceitos que os inquiridos percebem estar associados à modalidade. Ao serem questionados sobre se acreditam na existência de estigmas ligados ao *Pole Dance*, 86% afirmaram que sim, enquanto 14% não partilha dessa percepção.

Acredita há estigmas associados ao Pole Dance?

14 respostas

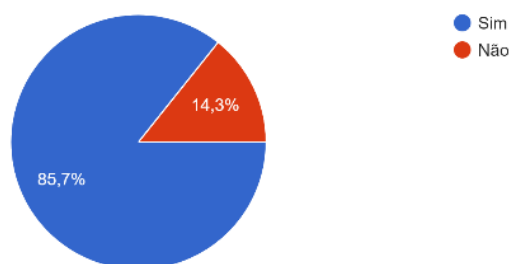


Figura 14 Estigmas do pole dance; 1º questionário

Entretanto, ao explorar que estigmas estão associados à dança do varão, as respostas destacaram sobretudo a associação à “prostituição” e “pornografia”, bem como à ideia de que “serve apenas para sedução”.

Que estigmas associa a essa forma de dança?

14 respostas

Associam a prostituição
Prostituição
Prostituição
Não existem estigmas
Muita gente não tem aceitado isso
Provavelmente a situações perversas.
Pornografia
Eu não tenho estigma nenhum com o Apple Dance, no entanto, compreendo que na sociedade, ainda é visto como algo relacionado à Prostituição, mercado sexual, etc.
Ser associado à prostituição e erotismo.

Figura 15 Estigmas do pole dance (p.1); 1º questionário

Que estigmas associa a essa forma de dança?

14 respostas

Provavelmente a situações perversas.
Pornografia
Eu não tenho estigma nenhum com o Apple Dance, no entanto, compreendo que na sociedade, ainda é visto como algo relacionado à Prostituição, mercado sexual, etc.
Ser associado à prostituição e erotismo.
Que serve apenas para sedução.
Striptease
Sedução
Pode ser considera uma dança um pouco sensual
Eu disse que não

Figura 16 Estigmas do pole dance (p.2); 1º questionário

Outra linha de questionamento abordou se o *Pole Dance* contradiz os valores religiosos dos

inquiridos. Seis responderam negativamente, um afirmou não possuir religião, e sete indicaram uma resposta positiva: “definitivamente sim” ... a religião católica não aprova esse tipo de exposição da mulher”, “Não é algo ético”, “acredito que vá contra várias religiões devido às suas crenças e o papel que acham que uma mulher deveria ter na sociedade (ex.: discreta, obediente, ...)”, “Não, para mim é uma dança como qualquer outro tipo. Desafia os nossos limites e a sentirmo-nos mais confiantes com o nosso próprio corpo”.

Acreditas que o Pole Dance contraria os valores da tua religião? Porquê?

14 respostas

Não
Não
Sobre a religião cristã sim, pois a mulher não se devia expor como expõe durante as apresentações.
Não tenho religião
DEFINITIVAMENTE SIM.... porque a religião católica não aprova esse tipo de exposição
Sim, porque a minha religião não aprova
Sim, uma vez que não é visto como algo ético.
Não. Considero o pole dance como uma dança ou show, nada relacionado com religiões, tal e qual como o ballet não é.
Não sou praticante de nenhuma religião. mas acredito que vá contra várias religiões devido às suas

Figura 17 A religião e o pole dance (p.1); 1º questionário

Acreditas que o Pole Dance contraria os valores da tua religião? Porquê?

14 respostas

Sim, porque a minha religião não aprova
Sim, uma vez que não é visto como algo ético.
Não. Considero o pole dance como uma dança ou show, nada relacionado com religiões, tal e qual como o ballet não é.
Não sou praticante de nenhuma religião, mas acredito que vá contra várias religiões devido às suas crenças e o papel que acham que uma mulher deveria ter na sociedade (ex.: discreta, obediente...)
Pela religião sim. Exposição excessiva do corpo.
Não. Pode ser só uma exibição
Não, para mim é uma dança como qualquer outro tipo de dança. É uma dança que desafia os nossos limites e a sentirmo-nos mais confiantes com o nosso próprio corpo.
Sim, menino Jesus pode ir por maus caminhos.

Figura 18 A religião e o pole dance (p.2); 1º questionário

Ao abordar os fatores que contribuem para o preconceito em relação à dança exótica, a exposição do corpo nu, a sensualidade e a associação ao trabalho sexual foram identificados como os principais motivos. No entanto, a crença de que a prática deveria ser realizada em contexto privado, pelo casal, não devendo ser exposta fora do contexto doméstico, foi mencionada, assim como a perspetiva religiosa que associa a dança a possíveis pecados. Verificam-se então resultados que comprovam a complexidade das perceções e atitudes em torno do *Pole Dance*, de fatores culturais, religiosos e morais.

Que principais fatores contribuem para o preconceito em relação à dança exótica?
14 respostas

O facto de o corpo humano estar exposto nu
A maneira como a mulher dançarina é encarada
Por ser uma dança mais ousada, sensual, na maioria das vezes praticada por mulheres, que mostram o corpo e por ser muitas vezes ligada a bares de alterne.
Simplesmente deverá ser feito entre o casal e não expor a todo o mundo
Deve ser feito em casal
O facto de ser vista como uma dança sensual que pode levar a cometer pecados (ainda visto na percepção religiosa).
Exposição do corpo
Não ser ainda praticado livremente, falta de centros/escolas, falta de confiança feminina na generalidade da sociedade, estigmas sociais, ...

Figura 19 Preconceito no pole dance (p.1); 1º questionário

Que principais fatores contribuem para o preconceito em relação à dança exótica?
14 respostas

percepção religiosa).
Exposição do corpo
Não ser ainda praticado livremente, falta de centros/escolas, falta de confiança feminina na generalidade da sociedade, estigmas sociais, ...
Ignorância, mente fechada, religião
Sociedade, cultura, religião, crenças, tabu.
O facto de estar relacionado com trabalho sexual.
Ser feita em sítios noturnos
A desinformação sobre a dança
Não saberem dançar

Figura 20 Preconceito no pole dance (p.2); 1º questionário

Em relação ao tema Pole Dance e Striptease, respondendo à questão: “O que lhe vem à mente quando ouve a palavra “striptease”?”, as respostas divergiram significativamente. Desde definições mais formais, como “ato ou dança em que vão retirando peças de roupa ao longo da música/performance”, e termos como “exibição, dança, sensual, ousadia, espetáculo”, até associações a espaços noturnos como “casas noturnas”, “bares” e referências a “prostituição” e “nudez”.

O que lhe vem à mente quando ouve a palavra “Sriptease”?
14 respostas

Dançar tirando a roupa
Dança sensual, feita para homens
Palco, escuro, música, dança sensual e corpos bonitos
Prostituição
Sensualidade
Sensualidade através da dança.
Casas noturnas
Nudez
Ato ou dança em que vão retirando peças de roupa ao longo da música/performance.

Figura 21 Striptease e pole dance (p.1); 1º questionário

O que lhe vem à mente quando ouve a palavra "Striptease"?

14 respostas

Sensualidade através da dança.
Casas noturnas
Nudez
Ato ou dança em que vão retirando peças de roupa ao longo da música/performance.
Tirar a roupa de forma sensual.
Sexy
Erotismo
Exibição, dança, sensual, ousadia, espetáculo
Bar

Figura 22 Striptease e pole dance (p.2); 1º questionário

Quando abordados sobre a medida em que a cultura popular influência a percepção sobre o striptease, os participantes destacaram a persistência do “tabu” associado ao tema, vinculado ao erotismo e à nudez. No entanto, muitos afirmaram que isso não os afeta pessoalmente, seja porque praticam em ambiente privado somente para usufruto do casal ou porque não se deixam influenciar pelos padrões sociais impostos.

Em que medida a cultura popular molda a sua percepção sobre o striptease?

14 respostas

Nada
A sociedade impõe que é uma dança "porca"
Pela ligação que sempre foi feita à dança.
A cultura a mim não interfere em nada... simplesmente é a minha opinião... pratico dança sensual mas somente para o meu marido
Não tenho opinião formada sobre isso
A sensualidade ser levada por muitas pessoas ainda como "tabu".
Casas noturnas
Uma cultura mais aberta para determinadas áreas melhora a percepção sobre determinado fato ou objeto. O mesmo com o striptease.

Figura 23 Influencia popular sobre pole dance (p.1); 1º questionário

Em que medida a cultura popular molda a sua percepção sobre o striptease?

14 respostas

Casas noturnas
Uma cultura mais aberta para determinadas áreas melhora a percepção sobre determinado fato ou objeto. O mesmo com o striptease.
É algo mal visto pela sociedade por envolver alguma ou completa nudez.
.
Faz-me pensar que é algo sexy e que pode ser algo feito
Nao molda tenho a minha opiniao
Penso que a cultura popular tem uma ideia bastante errada sobre a palavra "striptease" e é importante desmistificar este tema
Queria ter o Magic Mike na minha casa

Figura 24 Influencia popular sobre pole dance (p.2); 1º questionário

No contexto do “preconceito em relação ao *Pole Dance* exótico, devido à arte do striptease”, os inquiridos apontaram que o striptease, em certa medida, contribui para esse juízo de valor. Alguns consideram ambos como sendo “tudo o mesmo, mas no *Pole Dance* não se tira a roupa”, enquanto outros associam ambas as práticas à “prostituição e degradação da mulher”.

Percebe que existe um certo preconceito em relação ao pole dance exótico, devido à arte do striptease?

14 respostas

Sim
Sim
Vai dar tudo ao mesmo.... é tudo o mesmo.. só que no pole dance não tira a roupa
Sim.
Sim claro.
Sim, por estarem ambos associados à prostituição e degradação da mulher, além de ir contra várias religiões e crenças.
Ambas se relacionam
sim

Figura 25 Preconceito pole dance e striptease; 1º questionário

As diferenças entre o *Pole Dance* exótico e o striptease, segundo os inquiridos, centram-se principalmente no facto de que a roupa não é retirada no *Pole Dance*, ao contrário do striptease, e no local no qual são praticados sendo que, geralmente, o *Pole Dance* é realizado em estúdios que respeitam a mulher.

Qual é, para si, a diferença entre o pole dance exótico e o striptease?

14 respostas

A utilização de um varão
O pole dance, em ambiente de estúdio, é mais respeitador da mulher
No Striptease alguma roupa é retirada. No pole dance não.
Como disse anteriormente... a única diferença é que não tiram a roupa no pole dance
No pole dance não tiram a roupa
Não tenho conhecimento suficiente para responder à pergunta porque nunca explorei o assunto.
Arte
Pole dance uma dança, striptease um show com nudez.
São totalmente diferentes. Pole dance é uma dança envolvendo um poste/barra, que apesar de roupas sensuais não sai do corpo. Enquanto que Striptease em que pode ser ato e/ou dança em que a pessoa vai tirando as suas roupas. Muitas vezes utilizam esses postes na sua performance mas não significa que sabem pole dance ou o praticam.

Figura 26 Diferenças entre pole dance e striptease (p.1); 1º questionário

Qual é, para si, a diferença entre o pole dance exótico e o striptease?

14 respostas

Arte
Pole dance uma dança, striptease um show com nudez.
São totalmente diferentes. Pole dance é uma dança envolvendo um poste/barra, que apesar de roupas sensuais não sai do corpo. Enquanto que Striptease em que pode ser ato e/ou dança em que a pessoa vai tirando as suas roupas. Muitas vezes utilizam esses postes na sua performance mas não significa que sabem pole dance ou o praticam.
Uma tem o foco na arte de tirar a roupa, outra nas acrobacias com sensualidade no pole.
Pole dance é diferen De striptease
Strip nao tem que ser no varao e pole nao tem de tirar roupa
Não sei muito bem
não há

Figura 27 Diferenças entre pole dance e striptease (p.2); 1º questionário

Ao questionar se a sociedade frequentemente confunde ou associa erroneamente o *Pole Dance* e o striptease, 86% concordaram, enquanto 14% negaram a associação.

Acredita que a sociedade muitas vezes confunde ou associa erroneamente o pole dance ao striptease?

14 respostas

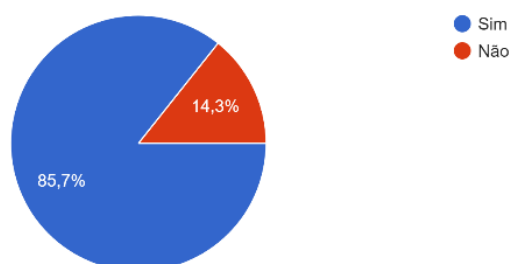


Figura 28 Percepção errada sobre o pole dance; 1º questionário

Quando questionados sobre a visão em relação ao papel da sexualidade tanto no *Pole Dance* como no striptease, as respostas variaram, entre a consideração de ser algo positivo, tanto

pelo facto de os praticantes terem confiança na sua sexualidade quanto pela ligação intrínseca destas formas de arte à sexualidade, ao sexo e ao desejo pelo nu.

Qual é a sua visão sobre o papel da sexualidade, tanto no pole dance como no striptease?

14 respostas

Só vem sexualidade quem tem maldade
Positiva
Para mim nos dois existe sensualidade. Penso que a sexualidade pode ser confundida pelas pessoas
Prostituição
É sensualidade
Não acredito que haja tanta ligação como se consta.
Falta de confiança
Está 100% ligado. São artes que apelam ao sexo, a sensualidade, ao desejo pelo nu em si.
Pole dance mostra sensualidade, fluidez, força, resistência e flexibilidade de uma mulher. Striptease não conheço muito por ser demasiado erótico.

Figura 29 Sexualidade no pole dance e striptease (p.1); 1º questionário

Qual é a sua visão sobre o papel da sexualidade, tanto no pole dance como no striptease?

14 respostas

Falta de confiança
Está 100% ligado. São artes que apelam ao sexo, a sensualidade, ao desejo pelo nu em si.
Pole dance mostra sensualidade, fluidez, força, resistência e flexibilidade de uma mulher. Striptease não conheço muito por ser demasiado erótico.
Relevante.
Acho que é bom uma mulher ou homem ter confiança sua sexualidade. Para além disso, penso que pole dance não necessita de ser sexual.
Ambas se unem
É um fator importante para ambos
👍👍👍👍

Figura 30 Sexualidade no pole dance e striptease (p.2); 1º questionário

Todos os inquiridos, 100%, acreditam que o striptease é uma escolha pessoal legítima, indicando uma aceitação geral da liberdade individual na prática desta forma de expressão artística.

Acredita no striptease como uma escolha pessoal legítima?

14 respostas

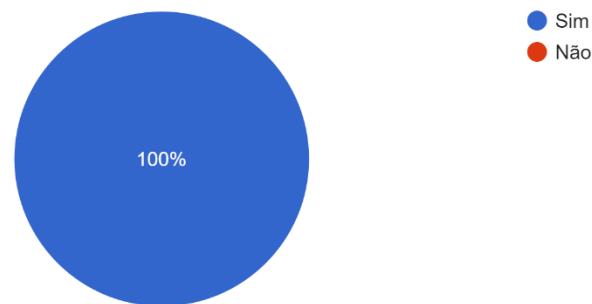


Figura 31 Striptease como uma escolha pessoal legítima; 1º questionário

Quanto à Educação e Mudança de Percepção, à pergunta: “acredita que a educação pode ajudar a melhorar a percepção negativa em relação ao *Pole Dance* exótico?”, 79% dos participantes responderam afirmativamente, enquanto 21% expressaram uma visão negativa em relação à capacidade de a educação alterar a percepção desfavorável sobre o *Pole Dance* exótico.

Acredita que a educação pode ajudar a melhorar a percepção negativa em relação ao Pole Dance Exótico?

14 respostas

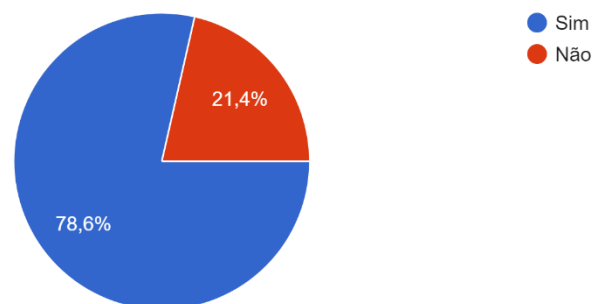


Figura 32 Educação em relação ao pole dance; 1º questionário

No que diz respeito à crença de que “a sociedade deve ser mais tolerante e aceitar o *Pole Dance* Exótico como uma forma válida de expressão artística”, 93% concorda com essa afirmação, destacando a importância da tolerância e aceitação social da modalidade como uma forma legítima de expressão artística. Apenas 7% referiram uma visão contrária, questionando a credibilidade da aceitação pela sociedade.

Acredita que a sociedade deve ser mais tolerante e aceitar o Pole Dance Exótico como uma forma válida de expressão artística?

14 respostas

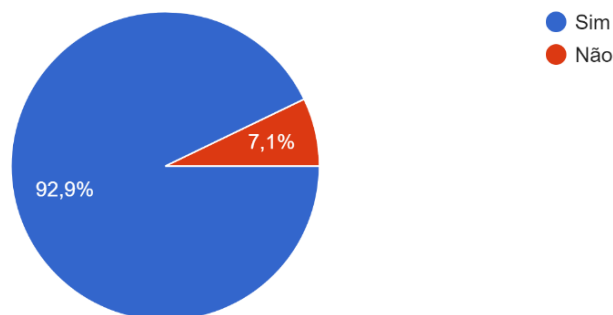


Figura 33 Pole Dance como uma forma válida de arte; 1º questionário

Com base nos dados apresentados no formulário, podem ser retiradas algumas conclusões pertinentes.

Em relação ao “Conhecimento e Exposição ao *Pole Dance*”, a maioria dos inquiridos está familiarizado com o *Pole Dance*, sendo que as formas mais comuns de exposição à arte são as apresentações ao vivo e as redes sociais.

No que se refere às “Perceções sobre o *Pole Dance* Exótico”, a maioria das respostas foram positivas, destacando aspetos como a descoberta da sensualidade feminina e o Pole como um desporto exigente. No entanto, ainda existe uma minoria que expressa visões negativas, associando o estilo à prostituição e ao erotismo.

Quanto aos “Estigmas e Preconceitos”, a grande maioria acredita que existem estigmas associados ao *Pole Dance*, presentes na sociedade, sendo que estes passam sobretudo pela prostituição, pornografia e sedução de uma forma errónea.

Sobre a “religião e o preconceito” são vários os inquiridos que associam o *Pole Dance* a contradições de valores religiosos, seja de que religião for, sobretudo para a Igreja Católica. Sabe-se também que os inquiridos são todos portugueses e, tendo isso em conta e conhecendo o passado de Portugal em relação à Igreja, é de notar que este é um dos padrões que mais leva ao estigma.

No que toca ao “*Pole Dance* e Striptease”, a associação entre ambos é percebida pela maioria, mas há uma distinção clara em termos de roupa, local de prática e respeito (ou falta de) pela mulher. Além disso, existe também a crença de que a sociedade muitas vezes confunde ou associa erradamente ambas práticas.

Em relação à “Educação e Mudança de Perceção” a grande maioria dos inquiridos acredita que a educação pode melhorar a perceção negativa em relação ao *Pole Dance* exótico. Além do mais, quase todos os inquiridos revelaram que a sociedade deve ser mais tolerante para

com a dança exótica, aceitando-a como uma forma válida de expressão artística.

Em suma, o inquérito revela uma complexidade de percepções em relação ao *Pole Dance* exótico, refletindo uma sociedade na qual a compreensão e aceitação variam consideravelmente. Embora uma grande maioria esteja familiarizada e reaja de forma positiva à dança, percebendo-a como uma desporto e/ou expressão artística, persistem ainda estigmas associados à prática.

A identificação desses estigmas, como é o caso da prostituição e pornografia, sugere a existência de preconceitos altamente enraizados na sociedade, muitas vezes perpetuado por crenças religiosas e padrões sociais convencionais. No entanto, é possível prever uma mudança dos paradigmas e uma mudança das percepções atuais, através da educação e da promoção de uma visão mais tolerante, exprimindo o *Pole Dance* Exótico como uma forma legítima de expressão artística e desportiva.

3.2.2. Formulário II

A abordagem metodológica empregada para conduzir a investigação compreendeu exatamente a mesma abordagem do questionário anterior. Tanto uma análise quantitativa quanto qualitativa, com o intuito de reunir dados numéricos, objetivos e conclusivos, que permitissem chegar a uma estimativa, bem como dados que oferecessem uma compreensão aprofundada da perspetiva dos bailarinos, fossem eles profissionais ou amadores, sobre as questões inerentes à arte que praticam. Para alcançar este objetivo, foram então formuladas perguntas fechadas, de “sim” ou “não”, e perguntas abertas, permitindo que os participantes desenvolvessem os seus pontos de vista.

Na primeira secção do questionário, foram abordados os objetivos e as garantias do inquérito, destacando a intenção de obter um conhecimento de dentro do ramo artístico, levando assim a desmitificar algumas ideias pré formuladas pela sociedade. Além do mais, foi enfatizado que o questionário era anónimo e voluntário, uma medida destinada a prevenir possíveis conflitos futuros.

"Spinning Around Freedom" - Desmistificando o Pole Dance Exótico

O presente estudo surge no âmbito do segundo ano do Mestrado de Tecnologias da Comunicação, Informação e Multimédia, da Universidade da Maia. Está integrado no projeto documental e na dissertação sobre a "Desmistificação do Pole Dance Exótico".

O seu objetivo geral é caracterizar o impacto que este estilo de dança tem na vida dos participantes, sejam eles profissionais ou amadores, determinando assim a sua importância para a comunidade. Mas também dar a perceber que o pole dance não é aquilo que o preconceito revela dele, mas sim uma arte com valor e dignidade.

A participação tem a duração de cerca de 8 minutos. O questionário dirige-se a todos aqueles que são praticantes do pole dance, no entanto, se pratica o exótico, é preferível que as suas respostas sejam mais focadas nesse estilo. A participação é anónima e estritamente voluntária, poderá interromper ou desistir a qualquer momento, sem penalização.

Agradecemos a participação.

Figura 34 Introdução; 2º questionário

Em relação à caracterização demográfica, foca-se na identificação pessoal, delineando a natureza da amostra em consideração. Neste contexto, foram questionados elementos fundamentais, como género, idade, localização, tempo de prática do *Pole Dance*, estatuto e estilos praticados.

Em relação ao género, constatou-se que 96% dos participantes identificam-se como do género feminino, enquanto 4% identificam-se com o masculino.

Género

23 respostas

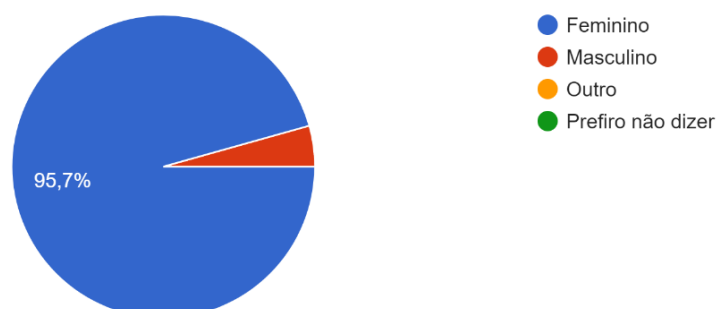


Figura 35 Caracterização demográfica (género); 2º questionário

Quanto à faixa etária, a categorização foi realizada em intervalos (<18, 18-25, 26-35, 36-45, 46-55, 56-65, >65), proporcionando uma estimativa geral sem a necessidade de detalhar a idade exata. Destaca-se que 44% da amostra situa-se entre os 26 e 35 anos, 22% entre os 46 e 55, 17% entre os 36 e 45, 13% entre os 18 e 25 e 4% entre os 56 e 65 anos.

Idade

23 respostas

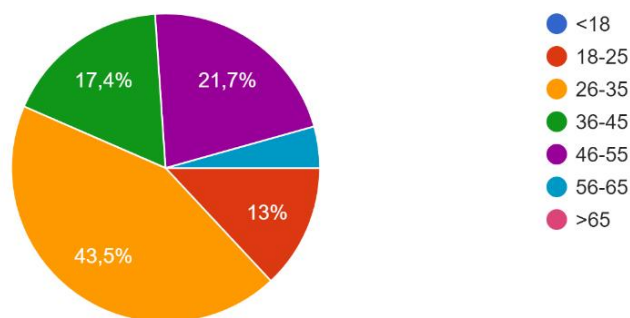


Figura 36 Caracterização demográfica (idade); 2º questionário

Quanto à localização, observou-se que 96% da amostra pertence ao distrito do Porto, enquanto 4% é pertencente a outras zonas do país.

Localização (cidade)

23 respostas

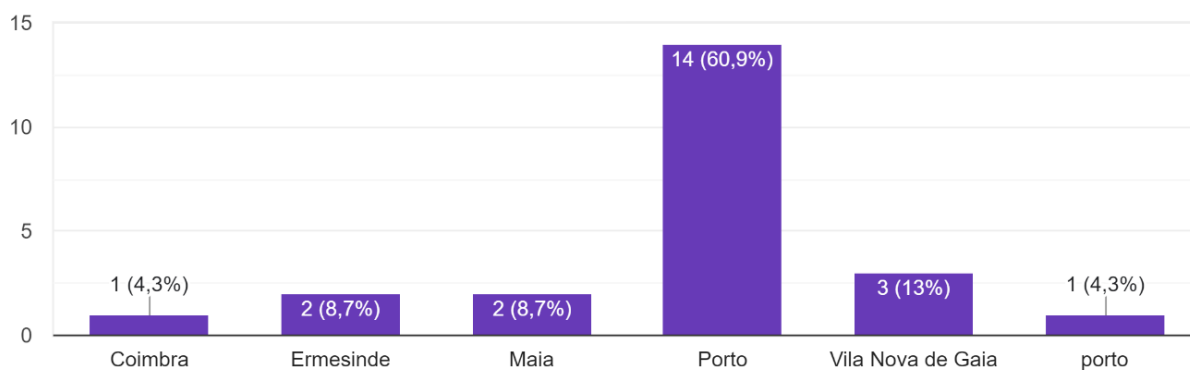


Figura 37 Caracterização demográfica (localidade); 2º questionário

Sobre o tempo de prática, 65% pratica entre 2 e 5 anos, 26% há menos de um ano, 4% entre 6 a 8 anos e 4% entre 9 a 11 anos.

Tempo de prática do pole dance
23 respostas

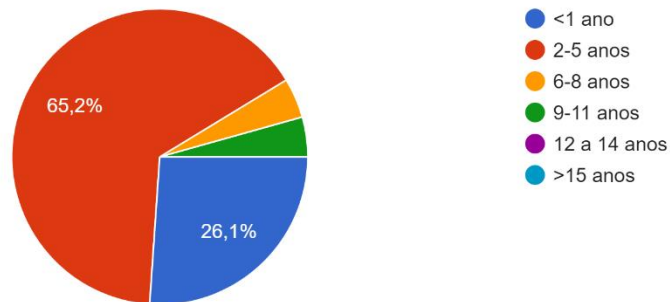


Figura 38 Tempo de prática; 2º questionário

Relativamente ao estatuto, 87% são amadores, enquanto 13% são profissionais.

Estatuto
23 respostas

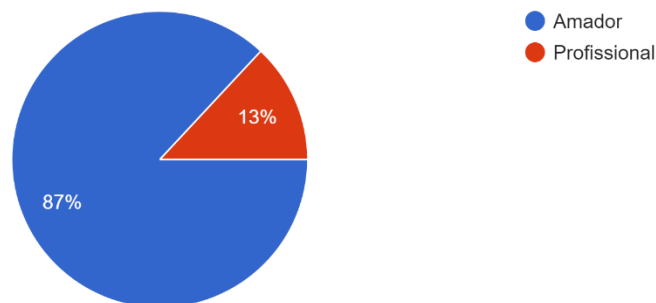


Figura 39 Estatuto do bailarino; 2º questionário

No que diz respeito ao estilo de *Pole Dance* praticado, 39% pratica diferentes estilos de *Pole Dance*, como livre ou aerial pole, 35% pratica pole sport e exótico, em simultâneo, 13% pratica exclusivamente pole sport e 13% pratica todas as modalidades.

Que estilos de pole dance pratica?

23 respostas

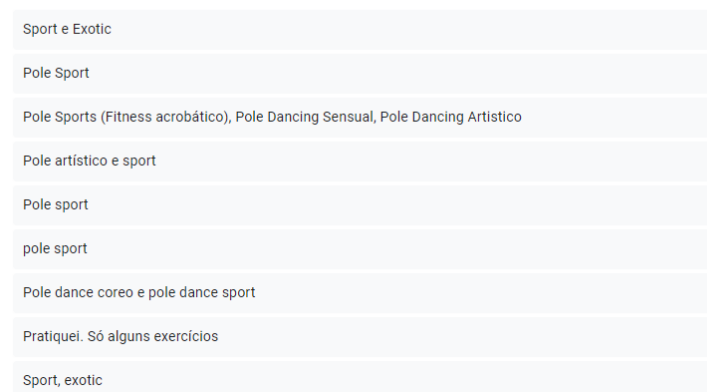


Figura 40 Estilos praticados (p.1); 2º questionário

Que estilos de pole dance pratica?

23 respostas

Sport, artistico, exotico
Pole Sport, Aerial pole
Sport e exótico
Exotic and sport
Sport e exótico
Todos
Desportivo e exotic
O basico
Exotic

Figura 41 Estilos praticados (p.2); 2º questionário

Na secção das Motivações e Início, quando questionados acerca da motivação inicial para iniciar a prática, as respostas abrangeram desde a “curiosidade” e o gosto por “desafios” até o desejo de adotar um estilo de vida mais saudável e desportivo. Contudo, também foram identificadas respostas que apontavam para a busca de autoconhecimento e expressão da sensualidade.

Motivações e Início

Qual foi a sua motivação para começar a prática do pole dance?

23 respostas

Curiosidade, experimentar uma nova modalidade que me permitisse desafiar os limites do meu corpo, paixão pela Dança e pelo desporto
Ter um estilo de vida mais saudavel
Desafio físico
a combinação entre dança, ginástica num movimento vertical e dinâmico
Eu quis-me pôr à prova
Exercício, mas também por ser uma dança sensual
Encontrar um desporto que me identificasse.
Exercício físico numa modalidade que não fosse aborrecida.
Vi que havia um estúdio no Porto e decidi experimentar

Figura 42 Motivação para iniciar a prática (p.1); 2º questionário

Motivações e Início

Qual foi a sua motivação para começar a prática do pole dance?

23 respostas

Pura curiosidade. Já praticava outros desportos aéreos
Queria praticar exercício que eu gostasse e que me desafiante. Que reveste equilíbrio, força e flexibilidade
Explorar outros estilos de dança
Ganhar auto confiança
Gosto pela dança e desporto
Actividade diversificada
Adorar ver dançar no pole e ser algo desafiante
Desporto diferente, divertido e desafiante (estava com peso a mais)
Achei um desporto desafiante e esteticamente bonito

Figura 43 Motivação para iniciar a prática (p.2); 2º questionário

Motivações e Início

Qual foi a sua motivação para começar a prática do pole dance?

23 respostas

Actividade diversificada
Adorar ver dançar no pole e ser algo desafiante
Desporto diferente, divertido e desafiante (estava com peso a mais)
Achei um desporto desafiante e esteticamente bonito
Pareceu divertido, conheci uma amiga que fazia e acabei por começar a treinar
Gostar. achar sensual
Reencontrarme connigo misma
O desafio, sair da zona de conforto, e o corpo definido que as atletas têm
Sempre achei o Pole Dance muito lindo. E também pelo exercício físico em si.

Figura 44 Motivação para iniciar a prática (p.3); 2º questionário

Em relação à experiência inicial e à inspiração para continuar, o desafio manteve-se como o principal foco, mesmo quando enfrentavam dificuldades, pois sempre encontravam uma evolução prazerosa. Além disso, destacou-se o apoio significativo de outros praticantes e professores, que não as deixavam desistir, proporcionando um ambiente seguro e sem julgamentos.

Como foi a experiência inicial e o que o inspirou a continuar?

23 respostas

Muito apoio de outras praticantes e dos professores, desafio constante, a felicidade quando conseguimos realizar um movimento que nunca pensávamos ser possível, incremento da auto confiança
Ao início custou mas como vi uma rápida evolução mantive me
Modalidade desafiante, completa e comunidade que a rodeia
tudo muito difícil e doloroso. As pequenas vitórias motivaram-me a continuar e as muitas imagens e vídeos de coisas bonitas.
A minha experiência inicial não foi a melhor
Ver outras pessoas a fazer e achei muito bonito.
Foi desafiador e muito difícil, o mesmo motivo me inspirou a continuar.
Um pouco avassaladora e frustrante pelo nível de dificuldade. Mas foi também a dificuldade que manteve o equilíbrio com as capacidades que me motiva sempre a continuar.

Figura 45 Experiência inicial (p.1); 2º questionário

Como foi a experiência inicial e o que o inspirou a continuar?

23 respostas

Dolorosa, mas muito gratificante ver a evolução e o que o meu corpo ia conseguindo fazer com o tempo e os treinos, e as pessoas que fui conhecendo lá
Fiquei chocada como as pessoas conseguiam sequer sair do chão. O desafio fez-me continuar e as pequenas vitórias
Inicial foi má, muita dor. O desafio e as pessoas que conheci
A combinação força, flexibilidade e coreografia tornam este estilo único e muito apelativo
A minha experiência inicial foi com um workshop. O que me inspirou a continuar foi o querer conseguir fazer mais, o desafio físico e ter encontrado uma comunidade cujos praticantes se apoiam ,criando um ambiente seguro e sem julgamentos.
Adorei a experiência inicial, surpreendeu-me o grau de dificuldade e necessidade de capacidade física para realizar, e gosto de desafios
Desafios constantes

Figura 46 Experiência inicial (p.2); 2º questionário

Como foi a experiência inicial e o que o inspirou a continuar?

23 respostas

Achei muito difícil mas estava sempre ansiosa pela próxima aula, e festejava todas as conquistas a que me propunha
BRUTAL mesmo estando gordinha consigo
A experiência inicial foi positiva e continuei pelo aspeto desafiante do desporto
Como qualquer pessoa que goste de qualquer desporto, o desafio
Muito ma. Sinto me uma velha enferrujada a começar aos 46
Gratificante y exigente. Poder dominar esta disciplina.
Tive uma apresentação simples na montra anual em conjunto com a minha filha. Se há exercícios que inicialmente não consigo fazer, insisto até conseguir, vou à luta
Muito dolorido, mas desafiador. Inspirar-me por achar incrível e por saber que consigo.

Figura 47 Experiência inicial (p.3); 2º questionário

Em relação aos aspetos Positivos do Pole Dance, quando questionados sobre a

medida em que o *Pole Dance* contribuiu para o bem-estar emocional e físico, as respostas indicaram uma contribuição significativa para ambas as áreas. Muitos participantes destacaram que a prática do *Pole Dance* teve efeitos positivos, como melhorias físicas, psicológicas e emocionais. Alguns dos benefícios mencionados incluíram a percepção de que qualquer tipo de corpo é capaz de realizar feitos extraordinários, o enriquecimento da autoestima e a promoção da aceitação social. Aliás, o *Pole Dance* foi descrito como uma forma de liberdade e um meio para expressar a sensualidade de maneira confiante. Para alguns, esse ambiente seguro proporcionou uma experiência enriquecedora, contribuindo para uma sensação de empoderamento e confiança.

Aspetos Positivos do Pole Dance

Em que medida o pole dance contribuiu para o seu bem-estar emocional e físico?

23 respostas

O Pole dance contribuiu em larga escala para o bem-estar emocional e físico. Sinto-me em melhor forma física e consequentemente em melhor forma emocional.

Em tudo quer fisicamente quer psicologicamente

Muito. Perceber que qualquer tipo de corpo é capaz de fazer coisas extraordinárias

nao faço exotic pole mas o pole dance contribuiu para o meu bem estar fisico porque rapidamente me tornei mais forte e capaz, motivando-me muito. em termos emocionais, a paixão de fazer algo de que se gosta inspira a vida em muitas outras dimensões.

A elevar a minha auto-estima e aprender a gostar mais de mim mesma

Fiz exercício e senti-me melhor com o meu corpo.

Completamente, dedicar tempo a este desporto faz com que eu me desligue do tempo fora dali.

Melhorou a minha auto-estima e permitiu-me estar em melhor forma física.

Figura 48 Bem-estar emocional e físico (p.1); 2º questionário

Em que medida o pole dance contribuiu para o seu bem-estar emocional e físico?

23 respostas

Muito! O pole é liberdade, é explorar outras vertentes nossas, é até autoconhecimento

O pole exotic é tão mais exigente que o pole sport. O facto de conseguir efetuar uma coreografia do início ao fim faz-me sentir muito orgulhosa de mim mesma. Além disso, fazer pole exotic é como fazer pole sport com pesos em cada pé, o que torna tudo mais difícil. Ganhamos uma força inigualável

Totalmente... não imagino viver sem. Mantém-me saudável, criativa, realizada... e tem a parte social também

O pole exotic pode ser divertido enquanto se explora a coreografia, desafiante fisicamente, sendo um excelente exercício físico, e cativante na tomada de consciência da minha sensualidade

Fisicamente é um desporto exigente pelo que o aumento de resistência e força é notório. A nível emocional ajuda imenso a reduzir o stress e a ter auto confiança, contribuindo sem dúvida para a sensação de bem estar e equilíbrio.

Auto-estima, autoconfiança, para o desenvolvimento da minha sensualidade e bem estar comigo mesma e com o meu corpo para além do exercício físico

Figura 49 Bem-estar emocional e físico (p.2); 2º questionário

Em que medida o pole dance contribuiu para o seu bem-estar emocional e físico?

23 respostas

Exercício global, em todas as vertentes

Na verdade não tinha muitas expectativas de conseguir efectuar alguns exercícios, o facto de conseguir deu-me muito orgulho e fez-me sentir sensual, poderosa, sou muito mais segura, no aspecto físico deu-me mais força e muito mais flexibilidade

aceitando o corpo que temos e não ficando "presas" a imagens estereotipadas do que é bonito e sensual

Contribuiu bastante

Exercício é exercício, pole exotic acaba por ser muito mais cardio. Sabe sempre bem ter um espaço seguro onde podes expressar a tua sensualidade, em geral faz-te sentir mais confiante, especialmente quando calças aqueles sapatos que te fazem sentir dona do mundo.

Pela prática de exercício físico. E pelo fôsto pela modalidade.

Em gran medida

Figura 50 Bem-estar emocional e físico (p.3); 2º questionário

Em que medida o pole dance contribuiu para o seu bem-estar emocional e físico?

23 respostas

mais força e muito mais flexibilidade

aceitando o corpo que temos e não ficando "presas" a imagens estereotipadas do que é bonito e sensual

Contribuiu bastante

Exercício é exercício, pole exotic acaba por ser muito mais cardio. Sabe sempre bem ter um espaço seguro onde podes expressar a tua sensualidade, em geral faz-te sentir mais confiante, especialmente quando calças aqueles sapatos que te fazem sentir dona do mundo.

Pela prática de exercício físico. E pelo fôsto pela modalidade.

Em gran medida

Contribui e muito para o bem estar físico e emocional, dá ao praticante empoderamento

Estou aprendendo a me "soltar" mais. Sinto-me mais empoderada. E os movimentos fazem-me bem a mobilidade do corpo.

Figura 51 Bem-estar emocional e físico (p.4); 2º questionário

Em relação ao empoderamento pessoal que o *Pole Dance* proporcionou aos participantes, as respostas revelaram que o *Pole Dance* desempenha um papel fundamental no empoderamento pessoal, ultrapassando os estigmas associados à sensualidade. Destacou-se ainda o poder da modalidade para a autodescoberta, aceitação do corpo e superação de fraquezas. O ambiente livre de julgamentos, nos estúdios de *Pole Dance*, cria um espaço seguro para explorar a individualidade, enquanto superação de desafios e expressão de sensualidade que contribuem para o bem-estar emocional.

Como é que o pole dance lhe proporciona empoderamento pessoal?

23 respostas

Tem um grande impacto no empoderamento pessoal. Se conseguimos fazer movimentos no Pole que nunca pensávamos ser possível, transmitimos essa mesma aprendizagem para a vida pessoal. Dá-nos força para acreditar que com disciplina, dedicação e tempo conseguimos fazer tudo a que nos propomos. Não podemos desistir na primeira queda e as nódoas negras fazem parte do percurso.

Através de conhecermos melhor o nosso corpo

Percebendo que sou mais capaz do que achava

fazer algo com paixão é o primeiro passo para se rodear unicamente de coisas que trazem felicidade. é uma mudança de vida

Porque é uma dança sensual

Porque me sentindo bem com o corpo estou mais segura e à vontade.

Reconhecer-me com pouca roupa, aceitar o meu corpo e lidar com as minhas fraquezas diretas.

Figura 52 Empoderamento pessoal (p.1); 2º questionário

Através da exploração da força em equilíbrio com a agilidade e flexibilidade. Faz-me sentir muito mais capaz de fazer qualquer actividade física.

O pole fez-me ver que o meu corpo é incrível, que consegue e se adapta a coisas e movimentos que eu não achava possível, e isso tornou-me muito mais segura de mim mesma.

Superar cada desafio que este desporto nos lança faz-nos ganhar um amor por nós próprias que é impossível de explicar. Quando estamos a atuar ou a ter aulas, é um espaço livre de julgamentos. Podemos ser quem queremos e ninguém nos vai julgar por isso

A todos os níveis. Faço coisas que nunca pensei conseguir. Tenho muito mais confiança em mim

Conseguir trabalhar com o corpo a um nível que inicialmente não se acreditava possível cria uma sensação de poder e aumenta a autoestima

Cada movimento conquistado seja simples ou mais complexo, faz-me sentir confiante e com vontade de treinar mais. O perceber que sou capaz de fazer coisas que fisicamente não pensava conseguir

Figura 53 Empoderamento pessoal (p.2); 2º questionário

Como é que o pole dance lhe proporciona empoderamento pessoal?

23 respostas

Auto-estima, autoconfiança, para o desenvolvimento da minha sensualidade e bem estar comigo mesma
Libertação de preconceitos pessoais
É indescritível a felicidade que obtemos de conseguirmos seguir uma turma e evoluirmos, principalmente quando somos mais velhas e estamos rodeadas de gente nova e conseguimos estas vitórias, também é muito importante o/a professora para nos incentivar
libertando a minha sensualidade natural
É incrível olhar no espelho quando treino e ver que sou eu mesmo a fazer aqueles movimentos difíceis
Não acho que seja algo imediato, mas para quem tenha dificuldade a se expressar, com estas aulas, pouco a pouco deixam te a vontade com, não só a forma como de expões ao mundo, porque temos que pensar que estás numa sala com pessoas de mente aberta, de todos os tamanhos e feitios, a usar a roupa mais curta possível para ter grip no pole, este ambiente já faz com que tu consigas largar muitos medos, porque não te sentes que tens que ser mais que humana para lá estar.

Figura 54 Empoderamento pessoal (p.3); 2º questionário

Como é que o pole dance lhe proporciona empoderamento pessoal?

23 respostas

É incrível olhar no espelho quando treino e ver que sou eu mesmo a fazer aqueles movimentos difíceis
Não acho que seja algo imediato, mas para quem tenha dificuldade a se expressar, com estas aulas, pouco a pouco deixam te a vontade com, não só a forma como de expões ao mundo, porque temos que pensar que estás numa sala com pessoas de mente aberta, de todos os tamanhos e feitios, a usar a roupa mais curta possível para ter grip no pole, este ambiente já faz com que tu consigas largar muitos medos, porque não te sentes que tens que ser mais que humana para lá estar.
Nao classifico dessa forma
Fortalece física y mentalmente
Pelo desafio, pelo facto de se desmistificar a modalidade. Porque as pessoas olham para nós e dizem "Uau!"
Tenho a sensação de que SEMPRE POSSO FAZER O QUE EU QUERO. Isso é mesmo além do estereótipo sensual. Mas também de desafios com meu próprio corpo e consequentemente a mente.

Figura 55 Empoderamento pessoal (p.4); 2º questionário

Quando questionados se acreditam que o *Pole Dance* pode ser praticado por qualquer pessoa, independentemente da idade, género ou corpo, 100% da amostra, responderam afirmativamente.

Acredita que o pole dance pode ser praticado por qualquer pessoa, independentemente da idade, género, ou corpo?

23 respostas

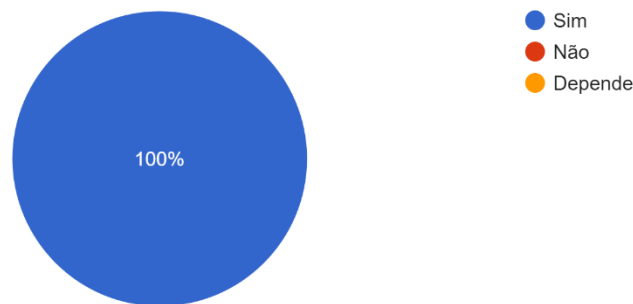


Figura 56 Prática para todos; 2º questionário

Sobre os Elementos Artísticos e Criativos, questionados em relação à criação de rotinas e performances no *Pole Dance*, revelaram que a prática é destacada por movimentos acrobáticos e de dança que permitem transmitir mensagens pessoais significativas. A liberdade na escolha de combinação de movimentos, como os momentos de improvisação são importantes, auxiliando na expressão individual. Além disso, a música desempenha um papel fundamental na criação das performances, permitindo a exploração de emoções e superação de certos estigmas sociais. Além disso, este é um processo que envolve bastante dedicação, estudo e trabalho, tanto em casa como no estúdio.

Elementos Artísticos e Criativos

Como é abordada a criação de rotinas e performances no pole dance?

23 respostas

No Pole artístico existe sempre a realização de movimentos acrobáticos e de dança relacionados com passar uma mensagem importante para nós. Permite expressar-nos através do movimento da dança usando o Pole como uma ferramenta para essa expressão

Difícil

De forma evolutiva e ajustada a cada aluno ou atleta

Muito livre e ao gosto de cada um. É importante que se aprenda o máximo de movimentos diferentes para se escolher o que se gosta.

Os horários são flexíveis

Neste momento não pratico

Com base em combos, fluidez, dinâmicas, flexibilidade e força, além de muita técnica desenvolvida no decorrer das aulas.

Figura 57 Rotina e performance no pole dance (p.1); 2º questionário

Como é abordada a criação de rotinas e performances no pole dance?

23 respostas

De forma muito livre e espontânea
Com muita dedicação, estudo e trabalho tanto em casa como no estúdio, treino, tentativa e erro até sair algo incrível
A música é o nosso maior aliado. Tem que ter o nosso cunho pessoal. A essência de cada coreografia é a forma única como cada pessoa a interpreta. Há quem se sinta bem a expressar a sua sensualidade, muitas vezes oprimida. Já eu, adoro desafiar estigmas e optar por músicas rock, em que exploro statements que passar e movimentos muito marcados, para esse fim.
Gosto bastante
Como em qualquer outro estilo de dança.
É sempre considerado o nível de cada praticante, tentando criar uma performance com movimentos que já estejam consolidados com movimentos novos de forma a existir uma progressão consistente
Através de coreografias e técnica em si

Figura 58 Rotina e performance no pole dance (p.2); 2º questionário

Como é abordada a criação de rotinas e performances no pole dance?

23 respostas

De momento pratico em aula, não faço eu as coreografias
Para mim foi muito fácil, estava sempre ansiosa pela próxima aula, a parte mais difícil foi a flexibilidade nunca tinha feito aulas, acredito que se não conseguisse evoluir era capaz de desistir
escolhendo uma música que nos inspire ou imaginando uma história ou emoção que queremos partilhar
Primeiro gosto de escolher a musica e depois ver vídeos antigos meus a treinar para ver que elementos quero incorporar
Esse trabalho felizmente cai nas mãos das nossas fantásticas professoras e professores
Nao tenho experiencia para responder a esta pergunta
Como nuevos retos y mucha sensualidad
Está pergunta assim feita eu diria que deveria ser dirigida à/ao professor da modalidade.

Figura 59 Rotina e performance no pole dance (p.3); 2º questionário

Em relação aos elementos que se destacam nas apresentações da modalidade, a técnica, a expressividade, a flexibilidade, a força e a mensagem que se quer transmitir são o mais significativo para uma performance única e impactante.

Que elementos se destacam nas apresentações de pole dance?

23 respostas

Técnica, expressividade, mensagem. No entanto depende da modalidade de Pole. No Pole Sports a técnica acrobática é muito importante. Relativamente às modalidades mais artísticas como sensual, conta muito a expressividade corporal e o sentimento que é expressado na apresentação

Flexibilidade

A força, a flexibilidade, a fluidez de movimento em sincronia com a música

pessoalmente gosto de splits, drops, flips, pinos

Amor próprio

Não pratico

Domínio da técnica, flexibilidade e força

A força exercida que é imperceptível para o espectador

Figura 60 Elementos do pole dance (p.1); 2º questionário

Que elementos se destacam nas apresentações de pole dance?

23 respostas

Depende muito, mas a presença em palco e algumas figuras de pole e a leveza e fluidez de movimento dos artistas

Fazer com que tudo pareça fácil e indolor, mas na verdade estamos em sofrimento ou a exercer uma enorme força para executar cada movimento. Passar uma mensagem e/ou uma história. É uma dança como outra

Para mim, juntar o ser-se sexy com a força para fazer os elementos

Acrobacias, fluidez de movimento, combinação criativa de elementos, elegância e sensualidade, a indumentária e muito importante também.

A dança (flow), os movimentos mais acrobáticos , o figurino e a história que é contada pela coreografia em si

Técnica e acrobático

Força, agilidade,graciosidade

Figura 61 Elementos do pole dance (p.1); 2º questionário

Que elementos se destacam nas apresentações de pole dance?

23 respostas

Força, agilidade,graciosidade
Muita entrega e conseguir desmistificar o pole dance, encarar como um desporto que nos faz ter muita confiança sem preconceitos
O carisma e confiança
Força, flexibilidade e dinâmicos
Não sei bem responder a esta pergunta.
Nao tenho experiencia para responder a esta pergunta
No he ido a una presentación.
O artista, sua graciosidade e o pole
Sensualidade, desafio, autodescoberta.

Figura 62 Elementos do pole dance (p.3); 2º questionário

Sobre a comunidade e Networking, em relação à importância da comunidade do *Pole Dance* na jornada dos inquiridos, estes identificaram que a existência de uma comunidade unida e solidária é indispensável no processo de autodescobrimento e exploração da sexualidade. A presença da comunidade é essencial para evitar desistências, fornecendo confiança nos momentos de apreensão ou falta de inspiração.

Comunidade e Networking
Qual é a importância da comunidade de pole dance na sua jornada?
23 respostas
Enorme
Muito importante. Conhecer pessoas que tem a mesma garra e coragem de não desistir é importante para nós dar confiança nos dias em que estamos mais em baixo
São uma família
Muito grande
é inspirador estar rodeado de pessoas que apoiam e nos fazem continuar quando achamos que nao conseguimos mais. nesse sentido, estar inserido numa comunidade unida, é muito importante
Conheci novas pessoas e amigas para a vida
Conhecer outras mulheres que fizeram este processo faz-me pensar que também posso conseguir.
Muito importante, conheci pessoas diversas neste meio.

Figura 63 Importância da comunidade no pole dance (p.1); 2º questionário

Qual é a importância da comunidade de pole dance na sua jornada?

23 respostas

Sou sempre apoiada por outras praticantes.
Fundamental!!!?
Maiores apoiantes, que nos mostram que somos capazes mais do que aquilo que achamos. Na minha opinião, nada é impossível. Tudo se consegue com esforço, dedicação e incentivo das pessoas certas
Na comunidade aprendemos uns com os outros, portanto contribui para o desenvolvimento e crescimento individual também
O empoderamento, auto confiança e o nascimento de novas amizades são os factores mais importantes para mim desde que iniciei a praticar pole dance
Acho que devia ser mais desenvolvido e mistificado
Motivação e aceitação mútuas

Figura 64 Importância da comunidade no pole dance (p.2); 2º questionário

Qual é a importância da comunidade de pole dance na sua jornada?

23 respostas

Acho que devia ser mais desenvolvido e mistificado
Motivação e aceitação mútuas
Muitíssimo, sem o apoio e carinho de todos era impossível
Muito importante
Muito importante, são as pessoas que te dão o ânimo para continuar a evoluir
Nula pois nao tenho aderencia á comunidade
Buena
Não sei
Incentivo. Minha comunidade me incentiva a saber que consigo.

Figura 65 Importância da comunidade no pole dance (p.3); 2º questionário

Em relação ao papel do networking na promoção do *Pole Dance*, os participantes destacaram a importância de compartilhar experiências e conhecimentos para fortalecer tanto o indivíduo quanto a comunidade. Os inquiridos assumiram então que a desmistificação do *Pole Dance* é crucial, visto que ainda existem estigmas sobre a prática, especialmente no contexto cultural mais reprimido. A promoção através do networking é vista, desta forma, como uma maneira eficaz de alcançar um público mais amplo, desafiando estereótipos e mostrando a diversidade e versatilidade do *Pole Dance*, possibilitando também a criação de uma comunidade mais unida e compreensiva.

Como vê o papel do networking na promoção do pole dance, sobretudo o exótico?

23 respostas

Muito importante. A expressividade do corpo e a aceitação de que todos os corpos são sensuais, cada um é único e cada um tem o seu valor. Não nos devemos comparar aos outros, mas sim connosco mesmo e vermos a nossa evolução a medida que vamos conseguindo controlar melhor o nosso próprio corpo
Terrível
Acho sempre que a partilha de experiências e conhecimentos só fortalece o indivíduo e a comunidade
é muito importante dismistificar o que é o pole dance numa sociedade tão reprimida como a nossa.
Pois aprendemos cada dia novas coisas
Outras mulheres, pessoas falarem do que fazem pode ser benéfico para outras
importante para conscientizar que existe muita tecnica e nem tudo é necessariamente erótico.
Crucial para desenvolver laços numa comunidade que ainda pode ser vista com algum estigma

Figura 66 Papel do networking no pole dance (p.1); 2º questionário

Como vê o papel do networking na promoção do pole dance, sobretudo o exótico?

23 respostas

Vantajoso, sem dúvida! Chega mais longe e mais rápido
Sinto que existe a necessidade de desmistificar o que é o pole exotic, mesmo dentro da comunidade de pole sport. Pole exotic é o que queremos que ele seja. Não é necessariamente só movimentos de flow e sensuais. Podemos criar uma rotina com movimentos de pole sport, mas com o propósito de passar uma mensagem. Nem tudo é à volta de sexo. Mas atenção, pode ser. Depende de cada pessoa e do que quer ou precisa de extrair desta experiência que é o pole exotic
Enorme
Considero que esse é já o meio mais usado e com mais impacto na promoção do pole em Portugal e no mundo
Extremamente importante, uma vez que quando gostamos de algo queremos partilhar com quem conhecemos. Isso também ajuda a desmistificar a prática de pole dance que ainda está muito "colado " ao estereótipo de "club de stripp"
Muito fraco e com algum preconceito

Figura 67 Papel do networking no pole dance (p.2); 2º questionário

Como vê o papel do networking na promoção do pole dance, sobretudo o exótico?

23 respostas

Muito importante, principalmente na minha idade os meus amigos não vêm com bons olhos, acham que é para dançar em clubes, não fazem ideia da realidade, por isso gosto de lhes mostrar que estão enganados

Isso vai fazer a diferença no tipo de comunidade que teremos

Importante

Sinto que as pessoas vêm no como algo errado, algumas pessoas acham que só o podem fazer se forem magras, outras se calhar nunca o consideram nem como passatempo nem como desporto. Também temos que considerar o país em que vivemos, em que grande parte acha só a participação como desporto errada.

Positivo e construtor

Excelente

Pode ser uma boa estratégia

Exemplo de superação.

Figura 68 Papel do networking na pole dance (p.3); 2º questionário

De acordo com a secção dos desafios e estigmas, quando questionados se já enfrentaram estigmas ou mal-entendidos em relação ao *Pole Dance*, 78% afirmou positivamente, enquanto 22% referiram não ter passado por tal situação.

Já enfrentou estigmas ou mal-entendidos em relação ao pole dance?

23 respostas

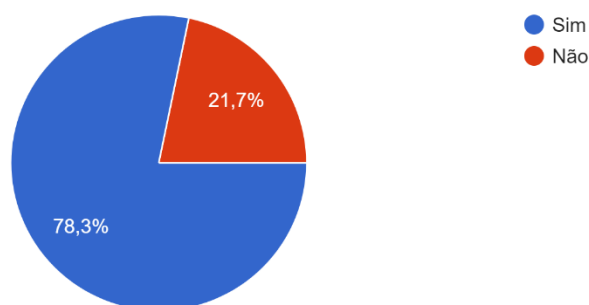


Figura 69 Desafios e estigmas; 2º questionário

Na continuidade da questão anterior, os participantes que afirmaram ter sido alvo de discriminação relataram experiências de piadas maliciosas, comentários machistas e opressoras, enfrentaram preconceito por parte de colegas ou familiares. Além do mais, algumas pessoas que organizaram espetáculos de *Pole Dance* encontraram obstáculos, como a recusa por parte dos diretores de salas de espetáculos. Também mencionaram restrições ao partilhar conteúdo na internet relacionado ao *Pole Dance*, devido ao algoritmo presumir que é conteúdo sexual, alegadamente violando políticas estabelecidas.

Se respondeu sim, na questão anterior, em que medida? (Poderá usar exemplos)

18 respostas

Por parte de piadas sobre striptease e ganhar dinheiro dessa forma
peessoas que acham q pole dance é strip tease
Quando falo com algumas pessoas que pratiquei, algumas ficam com ideias, talvez erradas, por desconhecimento.
Ao perguntarem se estou a treinar para dançar em clubes ou se danço para namorados ou assim.
Ser julgada ou então ouvir conversas sobre o assunto como associado a clubes noturnos.
No trabalho por exemplo, se era preciso usar tão pouca roupa, se poderia fazer uma demonstração em algum evento da equipe...
Dizerem que sou stripper. Acharem que é fácil, não é preciso assim tanta força
Chamarem-me striper ou acharem que o pratico para agradar o meu namorado

Figura 70 Exemplos de discriminação no pole dance (p.1); 2º questionário

Se respondeu sim, na questão anterior, em que medida? (Poderá usar exemplos)

18 respostas

Ver recusados espetáculos pelos diretores de salas de espetáculos. Comentários machistas nas redes sociais. Inibição de alunas de irem às aulas por repreensões de seus maridos e outros familiares ou amigos.
Devido ao estereótipo de club de stripp, ouvi algumas piadas desnecessárias
No meu local de trabalho, entre amigos...
Colegas a "brincar" com associação a strip
No início até evitava dizer que praticava pole dance, as reacções eram muito negativas e até hoje não consegui levar amigas ou amigos, há um grande estigma no pole dance, além disso nem sabem o que é, tenho de dizer dança no varão, desconhecem o pole dance.
Todas que possam imaginar! Desde ter de justificar que um espetáculo de Pole Dance era adequado para poder alugar uma sala de espetáculos da cidade, que era uma atividade legítima para dinâmicas de teambuilding em empresas tecnológicas, em fazer anúncios pagos no facebook que assume que a palavra Pole é conteúdo sexual por isso viola as políticas, que o meu canal de youtube com entrevistas sobre pole dance é conteúdo para adultos e portanto adolescentes ou iuniores não podem se instruir sobre esta

Figura 71 Exemplos de discriminação no pole dance (p.2); 2º questionário

Se respondeu sim, na questão anterior, em que medida? (Poderá usar exemplos)

18 respostas

tento de dizer dança no varão, desconhecem o pole dance.
Todas que possam imaginar! Desde ter de justificar que um espetáculo de Pole Dance era adequado para poder alugar uma sala de espetáculos da cidade, que era uma atividade legítima para dinâmicas de teambuilding em empresas tecnológicas, em fazer anúncios pagos no facebook que assume que a palavra Pole é conteúdo sexual por isso viola as políticas, que o meu canal de youtube com entrevistas sobre pole dance é conteúdo para adultos e portanto adolescentes ou juniores não podem se instruir sobre esta modalidade e por aí fora! Sem falar daquelas "normais"....
Apesar de não estar muito ligada ao Pole Exotic já tive pessoas a dizerem-me que o Pole (no geral) é um desporto muito sexual ou que estou "a treinar para ser Stripper". Acho bastante incorreto este uso da palavra Stripper com conotação negativa, são trabalhadoras como o resto de nós todos e que aturam coisas bem piores no seu dia-a-dia
Assumiram que fosse stripper, ou vai simplesmente contra as morais deles e ouço bocas aqui e ali.
Em relacao aos meus pais e familia nuclear
As pessoas pensam no Pole Dance como uma dança que serve apenas para sensualizar para o parceiro.

Figura 72 Exemplos de discriminação no pole dance (p.2); 2º questionário

Acerca do modo como os participantes lidaram com a situação, a abordagem mais comum foi a conscientização e a promoção de informação. Outra estratégia referida envolveu convidar pessoas para assistir a espetáculos de *Pole Dance*, visando demonstrar que a prática é muito mais abrangente do que as perceções comuns. Em relação à crença de que é fácil, alguns participantes optaram por proporcionar uma experiência prática ao colocá-los em treinos de *Pole Dance* pela primeira vez, frequentemente resultando numa mudança de perspetiva por parte dos críticos.

Como lidou com isso?

18 respostas

Com leveza humor e sendo informativa
lidar com ignorância passa por ignorar ou informar. depende da minha paciência no momento
Não ligo
Com bastante ironia na questão e resposta clara e educativa sobre o que é o desporto.
Sempre que possível tento instruir sobre o assunto e explicar o que consigo.
Ignorando ou convidando todos a participar também, o que gera algum nervosismo, mas depois levou a uma aceitação da maioria, que entende e admira muito o desporto agora!
A nível do preconceito de ser stripper, levei pessoas a assistir a espetáculos de pole dance , a comprovar que pole dance sport e exotic é muito mais do que se diz. Efetivamente, há espetáculos que deixam uma marca em nós. Há mensagens muito fortes por detrás de cada atuação. A nível de acharem que é demasiado fácil, é colocá-los perante um treino de pole pela primeira vez e eles arrependem-se logo do que disseram. Efetivamente é precisa muita força, treino e dedicação

Figura 73 Lidar com a discriminação no pole dance (p.1); 2º questionário

Como lidou com isso?

18 respostas

Tranquilamente... sei bem porque o faço é o qual bem me faz
Promovendo informação.
Entendo que é da responsabilidade de cada pessoa esclarecer e ter um papel educativo de mentalidades. Nessa perspectiva, expliquei o que é na realidade a prática de pole dance e as suas vertentes
Respondi que era uma desporto como outro qualquer e convidei as pessoas a experimentar para verem e sentirem o grau de dificuldade e exigência
Expliquei o exercício todo envolvido e levei colegas a experimentar
No início não dizia que praticava, agora até insisto em dizer para perceberem que não ando a praticar para dançar em vlubes, mas sim pelo prazer e auto estima que me dá
Nunca desistir, nem calar! (e mandar umas caralhadas mas talvez não publicar isto!)
Tentei explicar às pessoas a minha visão do Pole

Figura 74 Lidar com a discriminação no pole dance (p.2); 2º questionário

Como lidou com isso?

18 respostas

Respondi que era uma desporto como outro qualquer e convidei as pessoas a experimentar para verem e sentirem o grau de dificuldade e exigência
Expliquei o exercício todo envolvido e levei colegas a experimentar
No início não dizia que praticava, agora até insisto em dizer para perceberem que não ando a praticar para dançar em vlubes, mas sim pelo prazer e auto estima que me dá
Nunca desistir, nem calar! (e mandar umas caralhadas mas talvez não publicar isto!)
Tentei explicar às pessoas a minha visão do Pole
O problema não é meu, só explico que não sou stripper a quem o achar e não haveria mal nenhum se fosse, os outros para mim não existem
Com naturalidade demonstrando que é algo natural e de exercício físico
Expliquei os benefícios físicos e mentais, conforme minhas respostas anteriores.

Figura 75 Lidar com a discriminação no pole dance (p.3); 2º questionário

Quanto aos principais desafios que acreditam que a comunidade do *Pole Dance* enfrenta, estes incluem, sem dúvida, os preconceitos, estereótipos, estigmas, falta de conhecimento (sendo destacado por um dos inquiridos que até a inteligência artificial possui certos preconceitos sobre a dança) e a ausência de reconhecimento e apoios.

Quais são os principais desafios que acredita que a comunidade do pole dance enfrenta?

23 respostas

Preconceito
Ainda existe muitos estereótipos em relação a modalidade p
O desconhecido do quão exigente e bonito é , e a associação aos clubes de strip
sofrer um estigma da sociedade.
Antes de mais ter mais conhecimento desta área
Os preconceitos e a falta de conhecimento nesta área.
Estigmas pré-existentes da sociedade.
Validação de outros desportos por exemplo.
Mentes fechadas e retrógradas que acham que é um insulto associar o pole (em qualquer vertente) ao strip (como se não fosse a origem do desporto) e que não entendem que é realmente um desporto de

Figura 76 Desafios enfrentados pela comunidade do pole dance (p.1); 2º questionário

Quais são os principais desafios que acredita que a comunidade do pole dance enfrenta?

23 respostas

strip (como se não fosse a origem do desporto) e que não entendem que é realmente um desporto de competição!
Preconceito extra comunidade e intra comunidade
Aceitação pela sociedade em geral como uma forma de arte. Existência de infraestruturas adequadas á prática sem estigmatização.
A falta de reconhecimento e apoios
Preconceito mesquinhos e ignorância
A mesquinhez das mentes que não sabem o que é
Liberdade é a questão fundamental de tudo. O resto é uma questão de tempo! O sucesso é inevitável. Mas o fato de a própria IA (inteligência artificial) ter os mesmo preconceitos que o ser humano deixa-me muito frustrada.
Estiqmas

Figura 77 Desafios enfrentados pela comunidade do pole dance (p.2); 2º questionário

Quais são os principais desafios que acredita que a comunidade do pole dance enfrenta?

23 respostas

A mesquinhez das mentes que não sabem o que é

Liberdade é a questão fundamental de tudo. O resto é uma questão de tempo! O sucesso é inevitável. Mas o fato de a própria IA (inteligência artificial) ter os mesmo preconceitos que o ser humano deixa-me muito frustrada.

Estigmas

Convencer que não é preciso de ter o corpo de uma modelo e menos de 25 anos para poder participar.

Desmistificacao

Desligar con la prostitucion

Associar o pole aos locais de alterna

Que é apenas para sensualizar para alguém.

Figura 78 Desafios enfrentados pela comunidade do pole dance (p.3); 2º questionário

Relativamente à questão de se reconhecem que a falta de informação contribui para os estigmas associados à prática, todos os inquiridos concordaram que sim, manifestando que a falta de conhecimento alimenta ideias equivocadas, como a associação do *Pole Dance* ao striptease ou à prostituição, a falta de reconhecimento como desporto, a percepção de uma sociedade fechada, inclusive dentro da própria comunidade, e a não consideração do *Pole Dance* exótico como categoria em grandes competições. Adicionalmente, mencionaram também que o medo do julgamento social pode dissuadir algumas pessoas de experimentar a prática.

Acredita que a falta de informação contribui para os estigmas associados à prática? Justifique.

23 respostas

Sim. Numa sociedade que sempre associou o Pole a algo de natureza sexual, deixa de ver como a modalidade é incrível para o poder pessoal, o crescimento e o abraçar de novos desafios

Sim porque apenas associam a strip

Sim, ainda pouco conhecido como modalidade desportiva e por isso principalmente o exótico é ainda visto com "maus" olhos pela sociedade

sem duvida

Sim, porque a sociedade é muito fechada

Sim. Porque as pessoas não se dão ao trabalho de perceber, julgam logo.

Sim, completamente, as pessoas pensam que pole dance é só para ser sensual e isso é o menor dos pontos.

O estigma associado a clubes noturnos fomenta muito preconceito.

Figura 79 Falta de informação sobre o pole dance (p.1); 2º questionário

Acredita que a falta de informação contribui para os estigmas associados à prática? Justifique.

23 respostas

Sim, claro! Quem não tem o mínimo de informação acha que não é um desporto de verdade, que não existem federações internacionais nem regulamentos...
Bastante. Apenas pessoas informadas , podem saber o que este desporto é. E acima de tudo, praticantes do mesmo. Se há falta de informação, não há milagres
Sim, as pessoas não entendem que é im desporto como os outros, com campeonatos, federação
Completamente. Quando falas em exotic ou dança do varão, a maioria ainda pensa em striptease ou prostituição.
Sim, porque a maioria das pessoas não vê o pole dance como um desporto e na vertente de pole exótico não conseguem entender o benefício emocional que está associado.
Sim
Sim, deve ser esclarecido toda a evolução do pole dance

Figura 80 Falta de informação sobre o pole dance (p.2); 2º questionário

Acredita que a falta de informação contribui para os estigmas associados à prática? Justifique.

23 respostas

Sim, o facto de eu não conseguir levar ninguém da minha idade para experimentar, ficam com receio do que os outros possam dizer
Sim sem dúvida. O primeiro trabalho de qualquer estúdio, professor, bailarino é a literacia do público.....educar!
Definitivamente
Claro, apesar de tudo ainda é algo relativamente recente em escolas de pole, e exotic como desporto também, sendo muitas vezes nem considerado como uma categoria nas grandes competições.
Sim. A comunidade deveria experimentar
Si, porque se sigue relacionando a la prostitución
Sim, pela razão apontada na resposta anterior
Sim, muito. As pessoas precisam entender que essa dança é para seu próprio autodescobrimento e empoderamento. Trás-nos mais força nos desafios.

Figura 81 Falta de informação sobre o pole dance (p.3); 2º questionário

Em relação aos mitos existentes sobre o *Pole Dance*, os inquiridos desmistificaram diversas ideias equivocadas. Esclareceram que o *Pole Dance* é uma atividade acessível a todos, incluindo crianças, sem restrições de idade. Sublinharam que é, de facto, um desporto, destacando que a prática é motivada pela satisfação pessoal e não para agradar terceiros. Ressaltaram os benefícios emocionais abrangentes, desde a aceitação do corpo, compreensão do movimento, empoderamento, autoconfiança, alívio do stress até o aumento do bem-estar. Salientaram que elementos como nudez, sensualidade, strip, sexualidade e *Pole Dance* são distintos e devem ser vividos de acordo com as escolhas individuais,

respeitando a liberdade e a autonomia. Além disso, desmistificaram padrões corporais, enfatizando que não há requisitos específicos, encorajando a exploração gradual e confortável. Argumentaram ainda que a prática não exige necessariamente a expressão da sensualidade, permitindo que os praticantes transmitam o que sentem, seja em que modalidade de pole for.

Existem mitos sobre o pole dance que gostaria de esclarecer?

21 respostas

O Pole dance é para todos, inclusive crianças. É um desporto muito completo e não há limites de idades. Uma pessoa de mais idade pode realizar a modalidade tão bem como alguém mais novo

Somos um desporto

Sim

que pole dance é um desporto que combina dança com ginástica, que é necessária muita força e graciosidade e que não é strip tease.

Não

Sim.

O de se usar "pouca" roupa.

Alguns... Como a sua origem, a existência de competições nacionais e internacionais, e para onde caminha este desporto.

Figura 82 Mitos sobre o pole dance (p.1); 2º questionário

Existem mitos sobre o pole dance que gostaria de esclarecer?

21 respostas

Creio que já esclareci num ponto atrás, a questão que pole exotic tem mais vertentes além da sensualidade, nomeadamente não é só flow, há também a possibilidade de incorporar movimentos de pole sport. E também a questão de podermos recorrer ao exotic para passar uma mensagem, e não só para explorarmos a nossa sensualidade

Claro

Quando fazes pole dance não te sentes sexy na maioria do tempo. Sentes o corpo agredido, cansado, mas quando concretizas um elemento ou movimento que consideras bonito e difícil, a recompensa é imensa e é daí que surge o aumento da autoestima. Quem faz pole, portanto, faz para si, não faz para impressionar ou agradar ninguém, muito menos um marido ou namorado.

Vários. Contrariamente ao estereótipo existente, o pole dance não é praticado exclusivamente por profissionais de stripp tease. Os benefícios físicos são equivalentes a aulas de aeróbica + musculação. Os benefícios emocionais vão desde a aceitação do nosso corpo, compreensão do nosso movimento, empoderamento, auto confiança, alívio de stress, o aumento da sensação de bem estar, etc.

Não

Figura 83 Mitos sobre o pole dance (p.2); 2º questionário

Existem mitos sobre o pole dance que gostaria de esclarecer?

21 respostas

Que a nudez, sensualidade, strip, sexualidade e pole dance são coisas independentes! Devem ser vividas da forma que qualquer pessoa livres, adultas e instruídas escolha.

Que o debate e explicação é a melhor forma de jovens se protegerem de relações abusivas, exploração e de viverem de forma verdadeiramente livre.

Não tens que ter um tipo de corpo determinado, a idade não interessa, se não te sentes confortável de certa forma podes começar a vir da forma na qual te sentes mais confortável (fato se treino completo etc) obviamente podes não conseguir fazer tudo, mas isso não interessa porque ainda estás a descobrir este mundo.

Não tens que ser sensual, podes fazer exotic e transmitir o que quiseres.

Acho que com o encarar da mesma com naturalidade o mesmo sera aceite

No

Explicar à comunidade, quão difícil é a prática de pole, toda a dinâmica do corpo do atleta. E divulgação as ações promovida pela federação portuguesa de pole dance, dar mais visibilidade.

Conforme respostas anteriores.

Figura 84 Mitos sobre o pole dance (p.3); 2º questionário

Sobre o futuro do Pole Dance, questionados sobre como visualizam o futuro do *Pole Dance* e que mudanças esperam testemunhar, os participantes expressaram anseios por uma maior aceitação do *Pole Dance* como uma atividade desportiva legítima, livre de preconceitos. Almejaram ainda uma prática mais difundida e compreendida, sem estigmas, promovendo uma conscientização pública e aceitação mais ampla. Ambicionaram também uma comunidade crescente, unida e repleta de explorações, antevendo um notável aumento na visibilidade e adesão à prática. Enfatizaram o desejo de integrar o *Pole Dance* em escolas de dança como mais uma forma de expressão artística e nos ginásios como uma modalidade fitness. Globalmente, anseiam por um futuro onde o *Pole Dance* alcance maior sucesso e seja abraçado por um número significativo de praticantes.

Futuro do Pole Dance

Como visualiza o futuro do pole dance? Que mudanças espera ver?

23 respostas

Mais aceitação como uma modalidade desportiva completa. A federação portuguesa de Pole Dance tem feito um trabalho incrível neste âmbito

Aceite como desporto

Espero que haja abertura para praticar sem preconceito e perceber que é também uma forma de expressão pessoal

uma c comunidade cada maior e unida. Pessoas verdadeiramente apaixonadas pelo que fazem informarem as outras de que não há nada a temer, que podem se divertir como gostam e que não há problema nenhum nisso

Espero que seja um desporto mais utilizado

Que se torne uma actividade como outra qualquer

Maior conscientização e aceitação pública

Figura 85 Futuro do pole dance (p.1); 2º questionário

Como visualiza o futuro do pole dance? Que mudanças espera ver?

23 respostas

Uma comunidade gradualmente maior, unida e com muito ainda para explorar no que diz respeito as modalidades/pontuações.

Com grande crescimento e visibilidade

Já sinto mudanças nos anos em que tenho praticado este desporto. Sinto que cada vez mais pessoas querem experimentar e que cada vez mais pessoas sabem o quão exigente é este desporto

Muito promissor. Cada vez mais gente a praticar e menos preconceito

Pole inserido em várias escolas de dança como apenas mais um estilo. Pole em ginásios como modalidade fitness.

Que o estereótipo associado deixe de existir ou pelo menos que diminua ,levando mais pessoas a aderir a esta modalidade

Menos preconceito e mais aceitação na comunidade

Figura 86 Futuro do pole dance (p.2); 2º questionário

Como visualiza o futuro do pole dance? Que mudanças espera ver?

23 respostas

Penso que na nova geração isso já não acontece tanto e vê-se pelo número de praticantes, sempre a crescer
O sucesso é inevitável.
Mais informação para o publico geral
Mais pessoas.
Nao sei
Mayor aceptación
Espero ver sim e que esta sejam positivas
A comunidade do Pole está realizando mais a verdadeira publicidade, então acredito que teremos ainda mais pessoas sendo felizes consigo mesma praticando Pole.

Figura 87 Futuro do pole dance (p.3); 2º questionário

No que diz respeito ao papel individual na promoção de uma visão mais positiva da arte, os participantes destacaram a importância de serem exemplos vivos, assumindo a prática do *Pole Dance* com orgulho. Além do mais, enfatizaram a necessidade de informar e conscientizar aqueles que desconhecem a modalidade, revelando a verdade por trás da arte. A partilha ativa das suas jornadas no *Pole Dance*, nas redes sociais, também foi mencionada como uma estratégia eficaz para dissipar estigmas e proporcionar uma compreensão mais profunda da prática.

Qual o seu papel na promoção de uma visão mais positiva desta arte?

23 respostas

A divulgação da minha própria evolução como pessoa e atleta desta modalidade. Espero poder ser uma inspiração para pessoas que nunca realizaram Pole dance. Eu apenas comecei com quase 40 anos. E se eu consigo, outros que queriam realizar a modalidade também o podem fazer. Não tem a ver com sexo e mostrar o corpo mas sim com a aceitação e autoconhecimento do nosso próprio corpo, as suas limitações e como as ultrapassar

Sou atleta e artista

Ser praticante assumida

informar quem não sabe em que consiste pole dance

Dar a conhecer este desporto/dança

Desmistifico sempre que posso.

Costumo conscientizar as pessoas mais próximas.

Figura 88 Promoção de uma visão positiva do pole dance (p.1); 2º questionário

Qual o seu papel na promoção de uma visão mais positiva desta arte?

23 respostas

Apenas como praticante amadora, ou seja, não pisando palco acredito que seja apenas no passa palavra.

Falar abertamente e sem vergonha sobre o pole, partilhar alguns movimentos e truques, ou excertos de coreos no caso do exotic, explicar o que é e a sua evolução...

Explicar o que é à família e amigos. Mostrar a realidade por detrás. Levá-los a assistir a espetáculos. Tornar "banal" a partilha dos meus treinos de exotic nas redes. Qual a diferença para um story no ginásio? Absolutamente nada

Partilho vídeos públicos, mostro a minha evolução, falo disso abertamente com qualquer pessoa de qualquer idade. Assumo que o faço com orgulho em qualquer situação

Mostrando a minha própria jornada nas redes sociais. Sendo instrutora há já 6 anos. Organizei espetáculos e competições, colaboro com a Associação Portuguesa de Varão Desportivo (APVD) da qual sou co-fundadora e sou Head-judge da única competição em exotic pole do país - Exosense.

Sempre que me pedem esclareço em que se baseia o pole dance. Também partilho stories ou até fotos das aulas nas redes sociais para que pessoas percebam o que a modalidade é na realidade

Figura 89 Promoção de uma visão positiva do pole dance (p.2); 2º questionário

Qual o seu papel na promoção de uma visão mais positiva desta arte?

23 respostas

Sempre que posso mostro os filmes que faço e as pessoas ficam espantadas e agradadas
Tento fazer isso todos os dias nas Bats on Pole.
Participo em espetáculos e competições que ajudam na divulgação da arte
Falo abertamente com todos os que conheço, e quando alguém diz que até teria curiosidade, eu aproveito para ver se gostariam de fazer uma aula sem custo.
Praticando o
En estos momentos pasiva. Más en mi entorno lo muestro y hablo como un arte.
Qualquer atleta, mesmo amador, deve esclarecer os mitos que existem e que contrariam o propósito da modalidade
Tornar mais público os benefícios que o Pole Dance tem me proporcionado.

Figura 90 Promoção de uma visão positiva do pole dance (p.3); 2º questionário

Analisando assim os resultados deste segundo inquérito, é possível constatar que em relação às motivações e experiência inicial foi possível constatar que o início da prática variou desde a curiosidade até ao desejo de adotar um estilo de vida mais saudável e desportivo, com destaque para desafios e autoconhecimento. Além disso, a experiência inicial foi marcada pelo desafio constante, o apoio dos colegas e professores e a superação de dificuldades que contribuíram para uma evolução prazerosa. De mais a mais, em relação às contribuições para o bem-estar e empoderamento pessoal, foi percebido que o *Pole Dance* é uma atividade que contribui significativamente para o bem-estar emocional e físico, promovendo melhorias na autoestima, aceitação do corpo e expressão da sensualidade de formas diferentes. Foi, além, compreendido que a dança desempenha um papel crucial no empoderamento, proporcionando a autodescoberta e a superação de fraquezas. Para tal, o ambiente seguro nos estúdios, é descrito como um fundamental para o empoderamento, sendo livro de julgamentos e promovendo a confiança e a expressão da sensualidade necessárias para tal.

Em relação à inclusividade, identificou-se que o *Pole Dance* pode ser praticado por qualquer pessoa, independentemente da idade, género ou tipo de corpo. Ademais, os participantes destacaram a importância da desmistificação da prática, combatendo estigmas e esclarecendo equívocos sobre a modalidade.

Sobre os estigmas e desafios, uma parte significativa dos participantes já enfrentou preconceitos, piadas maliciosas e discriminação relacionadas à modalidade. No entanto, as estratégias para lidar com essas situações incluem conscientização, promoção de informação e demonstrações práticas.

No que diz respeito ao futuro do *Pole Dance*, foi expresso o desejo de ver o *Pole Dance* mais aceito como uma atividade desportiva legítima, sem preconceitos, esperando-se, então, um aumento na compreensão pública, uma comunidade mais unida e a integração do *Pole Dance* em escolas de dança e ginásios.

Em suma, o estudo destaca o *Pole Dance* como uma prática que vai além da dança, proporcionando benefícios físicos, emocionais e contribuindo para a construção de uma comunidade inclusiva. Contudo, ainda persistem desafios, apontando para a necessidade da desmistificação e promoção da prática como uma forma legítima de expressão artística e desportiva.

4. Desenvolvimento

4.1. Pré-Produção

A partir de um interesse pessoal, estando eu inserida no mundo da dança, e em conversa com colegas da área, percebi que existe um certo estigma da sociedade para com os estilos de dança mais sensuais. Isto despertou o meu interesse visto que, para o projeto final, pretendia abordar um tema controverso, mas com o qual me identificasse, ao mesmo tempo.

Assim, percebendo que o *Pole Dance* é muitas vezes abordado como tema de conversa, mas que raramente é discutido em esfera pública, decidi que este seria o tema ideal. Durante a realização do projeto, fui reparando que pouco se produziu, seja em campanhas, vídeos ou documentários sobre este género artístico, sendo que menos ainda foi elaborado como objeto de estudos. Desta forma, o tema torna-se também pertinente enquanto estudo de caso para futuras pesquisas e para uma nova perspetiva sobre o *Pole Dance*.

O objetivo é que os protagonistas contem a sua história e partilhem com os espectadores, da forma mais autêntica possível, o que a dança lhes trouxe de positivo, dando assim a entender que algumas ideias preconcebidas desta arte não são reais. Dessa forma, e seguindo o guião que se encontra em anexo, vão ser referidos os preconceitos já enfrentados, os maiores desafios, a forma como são encaradas as competições, o empoderamento que a prática lhes trouxe e entre outras questões que são pertinentes para perceber como o *Pole Dance* pode ser visto como algo saudável e fundamental na vida e carreira de quem o pratica.

Para chegar aquilo que se pretendia realizar para este projeto, foi necessário observar vários documentários, de acordo com o tema, ou não. Para isto, e como foi referido em “2.2: Estudos de caso para o projeto”, foram vistos alguns filmes sobre o mundo erótico, striptease e *Pole Dance*. No entanto, pouco se referia propriamente à dança e todos eles eram ficção. Existiu apenas um documentário, da Netflix, que demonstrava a importância do *Pole Dance* e a visão de que este é apenas um estilo de dança e não uma forma de ganhar dinheiro, em espaços noturnos. Assim sendo, serviu de inspiração, para certos momentos do meu próprio projeto. Um exemplo disso, é o momento em que as alunas que aparecem no “Strip down, Rise Up” referem o empoderamento que ganharam ao praticar a modalidade e eu quis fazer o mesmo com os meus entrevistados.

Título do projeto

Em relação ao título do projeto “Spinning Around Freedom” – tradução: “Girando à Volta da Liberdade” - é entendido que o mesmo evidencia o contexto em que se desenvolve a curta-metragem: Demonstrar que o *Pole Dance* é uma arte que traz liberdade a quem a pratica e que todas as pessoas o podem realizar. Além do mais, dá-se também ênfase ao *pole*

como o elemento de liberdade, sendo que os bailarinos giram à sua volta.

Seleção dos participantes

Quanto aos intervenientes, não foram estabelecidas condições ou pré-requisitos. No entanto, estas serão divididas em duas categorias: os profissionais, que têm uma presença notória em competições e na comunidade do *Pole Dance* e os amadores, que se dedicam “de corpo e alma” à modalidade. Assim, podemos conhecer duas versões diferentes e que, certamente, têm muito a acrescentar. O processo de seleção dos intervenientes não foi difícil pois a grande maioria declarou estar interessado, admitindo mesmo que este tema não é comumente falado e faz total sentido para a conscientização sobre a temática abordada. No entanto, foi elaborada uma caracterização dos intervenientes que aparecem no documentário, que se encontra em anexo, para perceber com quem é que se iria trabalhar e quais seriam as melhores perguntas para lhes colocar durante as entrevistas.

É importante salientar que, apesar de acharem pertinente e possuírem o desejo de participar, a grande maioria pediu para não mostrar o rosto durante as gravações. Dessa forma, teve de ser trabalhada uma forma de representar as diversas pessoas apresentando apenas da cintura para baixo ou através de sombras que não identificassem o interveniente. O documentário terá a duração de 18 minutos e 3 segundos, onde os participantes irão dar os seus testemunhos, sobre várias questões ligadas à arte. À medida que se vai conhecendo a perspetiva dos participantes, vai-se vislumbrando as atuações e os treinos dos mesmos, gravadas durante as aulas e treinos de dança.

Locações e cenários

Além da escolha de personagens, também foi necessário escolher os locais para as gravações. A decisão consistiu em focar o cenário em apenas dois: o parque, onde Marta realiza uma apresentação para um público e o estúdio de *Pole Dance*. Apesar de não ter sido possível realizar a gravação num palco verdadeiro, foi possível improvisar um momento similar a um espetáculo, trabalhando para passar a ideia e objetivo que se tinha planeado.

A decisão para estes dois cenários foi fácil: é onde os participantes dedicam grande parte do seu tempo, ou no treino, ou no “palco”, a fazer aquilo que mais gostam. Assim sendo, seria importante realizar o projeto no sítio com o qual eles mais se identificam e, obviamente, onde mais é praticada a modalidade que o projeto trabalha. Além destes dois locais, foi necessário um terceiro, a casa de uma das entrevistadas, Simone Prieto, para realizar a entrevista à própria e a Miguel Areias, devido ao ruído existente no estúdio nos outros momentos.

Guião e direção técnica

Para melhor realização do documentário, foi elaborado um guião técnico com as cenas fundamentais e a maneira como eu queria que certas cenas aparecessem. Assim, é possível descrever as cenas e entrevistas que pretendia que aparecessem, de uma forma específica. O guião, foi fundamental para me orientar nas cenas que queria gravar. Um exemplo disso é a cena da professora Sara Dionísio a olhar para o espelho, para colocar durante o momento da entrevista em que fala sobre o empoderamento que a dança lhe trouxe. Para esta sequência foi necessário projetar que queria um plano de interior, à frente do espelho, de um ângulo normal, mas com uma escala de “plano de detalhe”. O movimento teria de ser fixo e a cena consistiria basicamente na ação da professora a olhar-se “olhos nos olhos” e a sorrir para si mesma. Além disso, iria precisar de um tripé e de uma boa iluminação para esta cena, sabendo também que seria no interior do estúdio. Através do guião, quando for altura de gravações, já se sabe exatamente aquilo que se precisa e em que condições o gravar.

Aspetos técnicos, formato e intenções

Em relação às notas técnicas de intenção, foi desenvolvida uma tabela que expressa as necessidades mais práticas do projeto. Foi então decidido que o filme seria um documentário, de curta duração, com cerca de 18 minutos, e que o tema principal seria o *Pole Dance* exótico. Além disso, o título seria “Spinning Around Freedom”, pelas especificidades que já foram acima mencionadas. Deliberou-se ainda que o filme seria a cores e em língua portuguesa, visto ser a língua falada pelos entrevistados e por ser um documentário realizado em Portugal e para os portugueses, dançarinos ou não. A versão do documentário para o projeto não terá legendas, visto que não há intenções de o levar a festivais de cinema internacionais. No entanto, futuramente, se pretender usufruir do projeto para algo mais formal, optarei por trabalhar na legendação para inglês, visto ser a língua mais indicada para festivais.

Em relação à idade mínima de visualização, achei melhor ser a partir dos 16 anos, por se tratar de um tema que envolve sexualidade. Além disso, essa classificação permite que adolescentes mais velhos e jovens adultos possam assistir ao documentário com um entendimento mais maduro das temáticas abordadas. Em relação ao formato de gravação, codificação e FPS, será digital, em 4K, de exportação H.264 e de 25 frames por segundo.

Logline e Sinopse

Para o logline, usou-se a frase “Será o Pole Dance perversão ou uma arte de pura expressão?”, fazendo uma dinâmica com as palavras, mas dando a entender o real significado do documentário: dar a entender que o *Pole Dance* não é uma dança lasciva, mas

mais um meio de expressão artística.

Em relação à sinopse, é pretendido dar a conhecer o que será abordado durante o documentário, ou seja, é referido o que é que os entrevistados vão dar a conhecer, referindo também que será falado na primeira pessoa, e demonstrando o objetivo de desafiar os estigmas sociais relativos ao estilo de dança, sugerindo assim que se tratará de um filme envolvente e inspirador. Desta forma, a sinopse será: “Explora o fascinante mundo do *Pole Dance* através dos olhos apaixonados daqueles que o praticam. O documentário desafia os estigmas sociais que cercam a dança, revelando as suas nuances técnicas e emocionais. De histórias pessoais de superação até à união da comunidade, dentro do estúdio de *Pole Dance*, “Spinning Around Freedom” destaca como a dança é objeto de empoderamento e liberdade, desafiando perceções preconcebidas por aqueles que nunca a realizaram”.

Argumento e entrevistas

No argumento, (anexo 1), foi referido o que seria perguntado a cada um dos intervenientes, podendo ter perguntas similares ou não, e realizando a entrevista de acordo com as informações mais valiosas de serem recebidas por cada um. Exemplo disso é o facto de serem colocadas questões ao Miguel Areias sobre o facto de ser bailarino e homem e o impacto que isso lhe traz, ou seja, algo que só o Miguel enfrenta e resposta que outra das intervenientes não saberia dar. Além deste caso, Inês Próspero tem 14 anos e é escuteira. No que toca a questões sobre *Pole Dance* e religião também não haveria ninguém melhor para responder a tal.

Necessidades técnicas e guarda-roupa

Além do mais, elaborou-se também uma lista de necessidades no qual se identificaram as maiores necessidades para o documentário. Estas necessidades constituíram basicamente no guarda-roupa dos personagens. Assim, foi pedido a todos os intervenientes do filme que não usassem roupas com marcas expostas, seja no vestuário ou no calçado, por uma questão de ética e publicidade, mas também roupas neutras, que não chamassem a atenção exclusivamente para o figurino. Quanto à bailarina que iria desempenhar a apresentação, era necessária uma peça de roupa branca, que iria simbolizar a pureza e a paz, uma das mensagens que pretendiam ser passadas. Durante as encenações de aulas de exótico, seria necessário o uso de saltos altos, os típicos do estilo de dança.

Calendarização

Sobre a calendarização, o aspeto mais difícil da criação do documentário foi mesmo ter a chance de fazer as gravações. Os profissionais não tinham disponibilidade para dar as

entrevistas porque tinham bastante trabalho e, mesmo durante o intervalo das aulas, tinham projetos para preparar devido a uma grande apresentação que se avizinhava. Além disso, como não queriam apresentar o projeto que estavam a realizar antes do espetáculo oficial, os estúdios pediram para não gravar as aulas. Dessa forma, o processo de gravar as cenas que precisava e de entrevistar as pessoas que tinha planeado estava bastante limitado. Além disso, a Miss Pompadour, pessoa responsável por trazer o *Pole Dance* para Portugal, entrou em trabalho de parto e já não foi possível entrevistá-la, como se tinha em perspetiva. Assim, só em finais de junho é que surge a hipótese de gravar o documentário. Assim sendo, foi deliberado com os responsáveis das instituições e entrevistados, que as gravações seriam realizadas dias 22, 26 e 27 de junho e dia 2 de julho.

Visto não ter a chance de gravar a tempo, também não foi possível realizar ideias que tinha pré-concebidas. Um exemplo disso é um trailer para o filme, que tinha sido pensado, mas que seria impossível de realizar devido à falta de imagem. Dessa forma, quando tivesse as imagens, já não poderia dedicar tempo a preparar o trailer, sabendo que a prioridade seria o documentário.

Nos dias 4 e 7 de setembro também foram necessárias regravar as entrevistas de Simone Prieto e Miguel Areias, visto que no estúdio não haveria chance de ficar uma boa entrevista.

Equipa técnica

Em relação à equipa técnica, e considerando que só foi possível iniciar o trabalho no projeto tardiamente, não foi fácil contar com muitas pessoas para me ajudar. Nesse sentido, a equipa técnica consistiu, praticamente, apenas em mim. Dessa forma, a realização das entrevistas, a gravação das cenas, o estudo dos cenários e todo o desenvolvimento do projeto são realizados, gravados, editados e publicados por mim.

Capa do documentário

Para terminar, em relação à capa, foi decidido que a capa seria o mais simples possível. Seria apenas uma bailarina “enroscada” no pole, dando a sensação de que iria girar no mesmo, e que faz uma analogia com o título do documentário (“girando à volta da liberdade”) e seria algo mais sombreado, em tons de preto e branco.

No entanto, o título original “Spinning Around Freedom” apareceria a vermelho e branco, simbolizando as cores da paixão e intensidade, mas ao mesmo tempo da paz e liberdade.

4.2. Produção

Tal como já foi referido anteriormente, o processo de gravações foi o mais complicado devido à falta de disponibilidade para as mesmas. Nesse sentido, foi a 22 de junho que se realizaram as primeiras gravações, no StudioUp. As gravações duraram cerca de duas horas, sendo que também se aproveitou um pequeno intervalo entre uma aula de dança e uma despedida de solteiro para se entrevistar a Simone Prieto e o Miguel Areias.

As entrevistas foram gravados no estúdio, junto aos poles, local onde praticam a modalidade. Foi utilizada apenas uma câmara e uma ring light. No entanto, a luz ambiente, artificial, da sala de dança também auxiliou nas gravações. A entrevista de Simone já foi gravada com luz natural, da janela que iluminava a zona do estúdio onde foi entrevistada.

Foram gravadas, nesta ocasião, 2 horas de entrevistas e encenações. Uma hora e meia de encenações, no decorrer da aula de “*Pole Dance Exótico*” e meia hora para ambas as entrevistas.

Como foi referido anteriormente, o processo de gravação de encenações foi o mais complicado, tendo sido necessário toda uma logística da imagem e angulo de gravação para o rosto das alunas não aparecerem no documentário.

O modelo de entrevista serviu como base para as questões principais, mas no decorrer da conversa foram surgindo muitas outras, que trouxeram resposta a assuntos pertinentes para o documentário.

O segundo grupo de gravações foi realizado no Estúdio Zoí, na Maia, onde foram realizadas as entrevistas à treinadora e dançarina Sara Dionisio e à dançarina e aluna Inês Próspero, e onde se gravaram também algumas coreografias e encenações. Foi utilizada apenas a câmara do telemóvel porque não houve disponibilidade de usar o ring light. Assim sendo, teve de se recorrer a uma cadeira e uma garrafa para manter a estabilidade do dispositivo de vídeo. A luz teve de ser ambiente também, no entanto, como estava um dia ensolarado foi positivo porque criava um ambiente favorável às gravações com luz natural. Foi assim gravada uma hora e meia de entrevista e encenações. As gravações foram bastante positivas e todas as intervenientes estavam felizes por poder demonstrar o trabalho que têm vindo a exercer ao longo do tempo, as dificuldades foram mesmo na questão da falta de material, que poderia ter prejudicado as filmagens.

O terceiro momento de gravações deu-se no parque Basílio Teles, em Matosinhos, onde se receberam alguns convidados para fazer de figurantes e espectadores da bailarina, que também realizou uma entrevista, Marta Stein. Aqui, era pretendido realizar as filmagens de uma apresentação de *Pole Dance*, com os seus diversos movimentos e com os espectadores, que reagiam de formas distintas. Foi utilizada a camara do telemóvel, um set de luzes led

vermelhas e azuis, que produziam um efeito mais teatral à apresentação e um pole portátil, visto que se teve de realizar a dinâmica na rua. Foram gravadas duas horas de encenações.

Existiu também um quarto momento de gravações, em setembro pois percebeu-se, após as gravações iniciais que estava demasiado ruído nas entrevistas a Simone Prieto e Miguel Areias e, como tal, para a fase de pós-produção e edição não poderiam ser utilizadas. Assim sendo, regravaram-se as entrevistas, em casa de Simone, garantindo que tinha todas as condições para que as entrevistas ficassem corretamente elaboradas.

Para o enquadramento das filmagens, foram utilizados vários planos, conferindo mais dinamismo ao filme:

- Planos Abertos - sobretudo em sala de aula, estabelecem a ligação da personagem ao cenário;
- Planos Médios - tornam o foco no personagem, dentro do ambiente de sala de aula, rodeado do pole;
- Planos de detalhe e Primeiro Plano – utilizado sobretudo nos momentos de destaque para o empoderamento pessoal, focam a atenção no personagem, evidenciando as suas emoções e expressões.



Figura 91 Plano Aberto

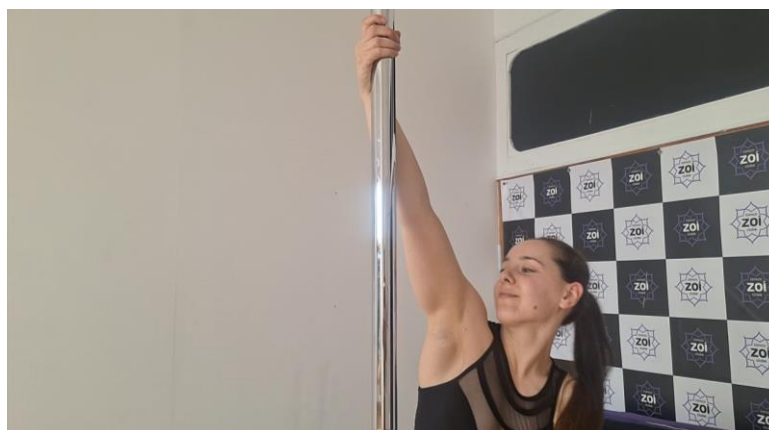


Figura 92 Plano Médio



Figura 93 Primeiro plano



Figura 94 Plano de detalhe

Para a gravação das cenas foram usados diferentes equipamentos, conforme as necessidades que foram surgindo. Caso disso foram as gravações da cena inicial e final, sendo que foi gravado num parque e à noite precisava-se de um bom set de luzes led, para dar o efeito de espetáculo que se pretendia. Assim, além do tripé foram usadas duas luzes led, uma vermelha, outra azul, que combinadas trouxeram o efeito pretendido. Ademais, houve cenas em que se pretendia uma imagem mais natural e, portanto, era usada a luz do sol, uma luz mais natural que transmitia o efeito pretendido. No entanto, surgiram algumas adversidades durante as filmagens. Nas últimas duas gravações não foi possível usar o tripé então, no estúdio Zoi usaram-se cadeiras para segurar o telemóvel que filmava, já na cena do “espetáculo” teve que ser manualmente e, portanto, tivemos que reforçar a ideia do ângulo “travelling”, para não dar transmitir a ideia de que a imagem se estava a mover simplesmente pela falta do tripé.

Além das adversidades que foram surgindo por questões técnicas e de material,

também foi necessária uma logística para realizar o documentário durante o período de ensaios e de aula de *Pole Dance*. Nesse sentido, as encenações realizadas têm uma certa parte de teatro e outra de realidade, visto que alguns dos momentos gravados foram mesmo durante a atividade, transmitindo as verdadeiras reações e atividades dos participantes.

“Spinning Around Freedom” será, deste modo, um documentário com foco em desmistificar o preconceito e estigma inerente ao *Pole Dance*, sobretudo o exótico, visto ser aquele que provoca mais críticas, permitindo expor o que de melhor existe no estilo, numa tentativa de levar os espectadores a conhecerem-no melhor e a mudar o paradigma.

Para isso, tentou-se que os intervenientes mostrassem os efeitos positivos que a dança tem nas suas vidas. Miguel Areias, por exemplo, explica o impacto de ser bailarino e homem e como esta dança “salvou” a sua vida, Inês Próspero explica que pertence a grupos de igreja e não é por praticar *Pole Dance* que desrespeita a sua religião, Inês Dionísio fala sobre o preconceito que já sofreu e como é que o enfrentou. Todos estes relatos, contados em primeira pessoa, podem auxiliar numa melhor compreensão deste estilo de dança.

4.3. Pós-produção

Após concluir a fase intensiva de gravações, a pós-produção de “Spinning Around Freedom” revelou-se um processo crucial para dar vida à visão que eu tinha em mente desde a fase de pré-produção.

O documentário foi totalmente editado no programa Adobe Premiere Pro, versão de 2023. Para a construção do documentário, foram criadas três partes distintas: introdução, desenvolvimento e conclusão. Além disso, foi subdividido em duas sequências de vídeo, entrevistas e encenações. Esta estrutura de trabalho não apenas facilitou a organização do material, como também auxiliou a manter um ritmo envolvente e coeso.

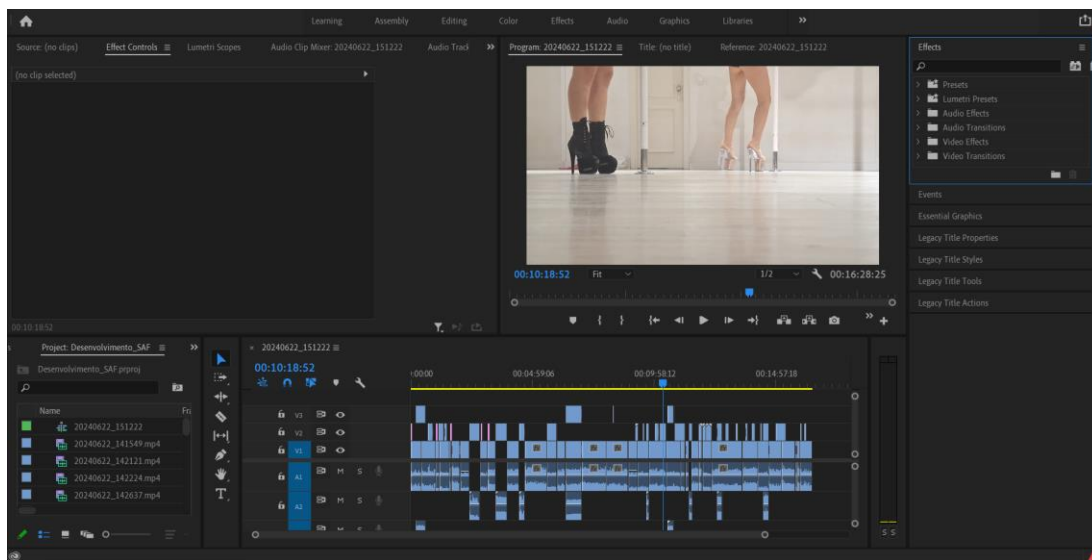


Figura 95 Processo de edição do documentário no adobe Premiere

A abertura do filme apresenta uma dançarina a realizar uma performance de *Pole Dance*, estabelecendo o tema desde o início. Durante a atuação, o público, encenado por familiares e amigos que se disponibilizaram para auxiliar nesta fase, é apresentado, com as suas diferentes reações e emoções, ilustrando como a dança é percebida pelos espectadores.

Para a sequência inicial foram utilizados três efeitos de transição do programa de edição: “dip to black”, “cross dissolve”, “additive dissolve”. Esses efeitos foram escolhidos para criar cortes suaves, com transições subtis e que proporcionam uma sensação atemporal, simulando que as reações acontecem simultaneamente à performance. Além disso, em todas as cenas da atuação, usou-se o efeito “Brightness & Contrast”, para conferir um efeito mais teatral, com a luminosidade a -19 e o contraste a 31, realizando assim um efeito de luzes bastante interessante.

A banda sonora desempenhou um papel crucial, especialmente na sequência inicial,

onde foi utilizada uma música de meditação, do Pixabay, denominada “calming and relaxing meditation music”, do autor “Liecio”, que desempenhava o efeito que pretendia. Esta não só complementou a intensidade da performance de *Pole Dance*, mas também ajudou a estabelecer o tom emocional desde o primeiro momento.

Essa escolha foi estratégica, pois queria evocar a paixão e a energia que caracterizam o *Pole Dance* exótico.

O título, “Spinning Around Freedom”, aparece logo em seguida, com um pole do lado esquerdo e a letra vermelha, representando paixão, energia, força e poder.

Ainda sobre esta parte, pode-se verificar que existe uma subexposição da bailarina, uma escolha criativa que tem como objetivo direcionar a atenção do espectador para a performance. No entanto, é também pretendido criar um contraste entre o público e a bailarina, alternando-se assim o foco entre a atuação e a reação da plateia, realçando dessa forma o impacto emocional e as percepções individuais do público sobre a dança. Além disso, a subexposição pode gerar uma sensação de intimidade e mistério, sugerindo que a dança exposta é algo a ser descoberto e interpretado, não imediatamente compreendido.

Os planos dos rostos permitem capturar as diversas emoções e reações da plateia, que têm diferentes percepções da performance, por questões de identidade e cultura. Dessa forma, as pessoas de destaque da plateia são bastante diferentes entre si, representando um jovem rapaz, uma chinesa e uma idosa e que, desta forma, demonstram diferentes ideias sobre o *pole dance*, promovendo assim uma reflexão sobre os pré-conceitos individuais.

Já a cena em que a bailarina retira a camisola e a deixa cair ao chão tem dois significados: a ideia de expressão de libertação e autonomia e o desafio de percepções e estereótipos, no qual, ao retirar a camisola, a bailarina, simbolicamente, liberta-se de um véu de restrições. A camisola branca, que está tradicionalmente associada a uma imagem de pureza e simplicidade, representa uma camada de controlo que é libertada, representando, além disso, uma rejeição dos preconceitos e uma afirmação da complexidade e legitimidade da arte do *pole dance*.

Além do mais, a parte inicial e final foram gravadas num parque, em Matosinhos, e como tal podem ser interpretados dois significados para isso: a conexão com a liberdade e a natureza, em que, o parque, sendo um espaço ao ar livre, remete a ambos os conceitos. Isso alinha-se à ideia de libertação que se pretende com todo o projeto, reforçando também a sensação de que a dança é uma expressão genuína e sem barreiras. Ademais gravar ao ar livre também cria um contraste interessante entre a dança, muitas vezes mal interpretada ou estereotipada como algo puramente sexualizado, e o cenário natural, que é associado à pureza, harmonia e autenticidade. Esse contraste ajuda a enfatizar a desmistificação da arte do *pole dance*, mostrando que é uma forma de expressão que vai além de preconceitos.

Quando aparece o título do documentário, “Spinning Around Freedom”, há uma tela

negra e as letras a vermelho. Esta questão surgiu não apenas por uma questão estética, mas também porque o fundo preto pode ser interpretado como uma representação do mistério e das camadas profundas que o documentário procura explorar sobre o pole dance. Já as letras vermelhas contrastam fortemente com o fundo preto, criando um impacto visual poderoso. O vermelho é tradicionalmente associado a emoções intensas como a paixão, energia, força e poder – elementos que caracterizam o pole dance exótico. Esta cor reflete a energia vital da dança, a força necessária para superar preconceitos e a paixão pela liberdade e expressão pessoal que trespassa o documentário.

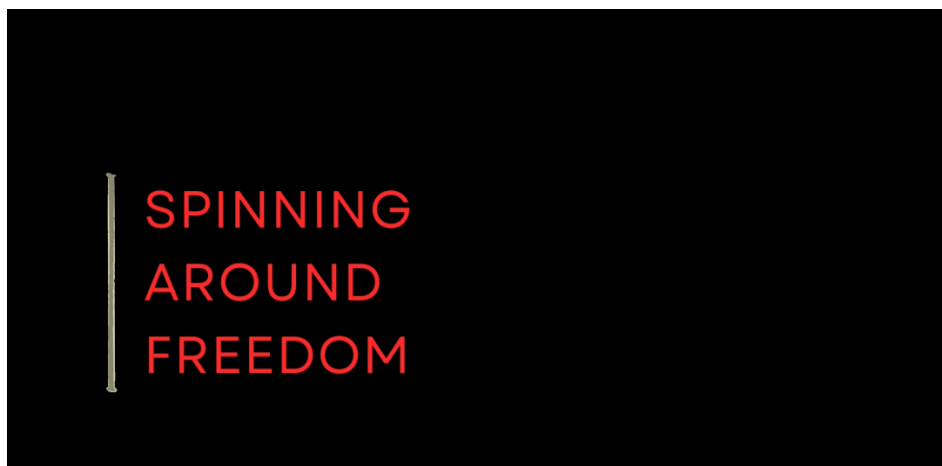


Figura 96 Título do documentário

De seguida, começa o desenvolvimento do documentário, sendo esta a parte fulcral de todo o documentário. Através das entrevistas e das encenações, fica-se a conhecer o *Pole Dance*, sobretudo o exótico, e as histórias por detrás de quem o pratica. Assim, foram-se misturando as cenas mais “teatrais” com as entrevistas, nos momentos em que fazia mais sentido.

Para esta sequência foram aproveitados sobretudo os efeitos de transição, para as cenas que envolviam diálogo e imagem encadeados, entregando também suavidade às entrevistas de uma só pessoa. Teve-se também que modificar ligeiramente o som de certas entrevistas, através do “Essencial Sounds” para reduzir ligeiramente o ruído das mesmas e, em certos casos, fazer uso do efeito de transição de áudio “constant power”, para melhorar as transições.

A estrutura do desenvolvimento do documentário, com as alternâncias entre entrevistas (onde os especialistas e os dançarinos compartilham o seu conhecimento) e cenas de performances (onde essas informações são visualmente exemplificadas) oferece ao espectador uma compreensão completa do que está a ser discutido. Por exemplo, quando Marta fala sobre o que é o *pole dance* exótico, a cena da bailarina a executar a coreografia atua como uma ilustração viva do conceito, permitindo que o espectador veja imediatamente o que foi explicado, de uma forma bastante dinâmica.

Existem também momentos de conexão visual e simbólica como a inserção dos saltos altos com a bandeira do arco-íris. Os saltos altos são uma parte essencial do estilo exótico da modalidade e representam a expressão de liberdade e confiança. Os saltos, que possuem as cores do arco-íris, simbolizam a diversidade e a inclusão, reforçando a ideia de que o pole dance abraça diferentes identidades, culturas e estilos.

Ademais, o documentário traz diferentes vozes, como as de Sara, Miguel e Inês, oferecendo uma visão ampla e abrangente do pole dance. Cada um dos entrevistados acrescenta um novo aspeto ou vertente, como o preconceito que Sara enfrentou, os desafios que Miguel encara como professor e a conjugação entre a dança e a religião de Inês. Essa diversidade de perspectivas refletem a riqueza da arte do pole dance e evita uma abordagem unilateral, garantindo que o espectador compreenda as múltiplas dimensões da prática.

Durante o documentário foram feitas escolhas e decisões visuais, mas que significam muito mais do que isso para um espectador atento. A entrevista a Marta foi realizada numa escadaria, o que não é por acaso. As escadas simbolizam uma trajetória, uma ascensão gradual, o que reflete a própria jornada de Marta como diretora, dançarina e defensora do pole dance. Cada degrau representa um passo em direção à superação de preconceitos, à conquista de espaço e à valorização da arte. Outro caso como esse, é a cena em que Sara aparece a olhar-se ao espelho, num plano fechado, olhando-se diretamente nos olhos, num momento da entrevista em que se fala sobre o empoderamento pessoal que a dança pode trazer. O espelho é um símbolo clássico de autorreflexão e, ao olhar-se nos olhos, Sara está simbolicamente a confrontar-se e a reconhecer a sua própria identidade e trajetória no pole dance, sugerindo que a prática tem um papel importante na sua jornada de autoaceitação e empoderamento.

Para terminar, o *pole* é limpo por um dos alunos. Isto também possui significado. Ao limpar o *pole*, o documentário sugere uma metáfora para a superação das barreiras e obstáculos que os praticantes do pole dance enfrentam. Assim como o pole é limpo para facilitar a execução dos movimentos, os dançarinos também precisam “limpar” os preconceitos e desafios externos para alcançar a liberdade e plenitude da arte.

Para concluir a edição do curta-metragem, ligou-se a parte final à introdutória e voltamos ao cenário da apresentação da bailarina e do público. Neste momento, os espectadores já não se encontram com expressões desconfiadas, agora já conhecem e até mesmo aprovam a dança.

Desta forma, na parte final do documentário “Spinning Around Freedom”, a história atinge um clímax emocional e simbólico que fecha toda a narrativa. Após a performance carregada de simbolismo, a bailarina retorna à camisola branca que, como já foi referido anteriormente, inicialmente foi retirada para simbolizar a libertação e a quebra de preconceitos. O gesto de aparecer novamente com a camisola branca representa a fusão

entre a expressão individual e a aceitação pública, sugerindo que a arte pode ser compreendida e valorizada em diferentes níveis.

A plateia, composta por um público diversificado, reage de forma entusiástica, levantando-se e aplaudindo em uníssono. Esta resposta coletiva destaca a aceitação crescente do *pole dance* como uma forma legítima de arte, mas também simboliza a superação de preconceitos e a integração de diversas perspetivas culturais e individuais. O foco na idosa que inicia os aplausos é especialmente significativo, representando a quebra de barreiras geracionais e aceitação de uma arte que inicialmente era incompreendida.

A vénia final da bailarina serve como um gesto de gratidão e respeito, encerrando o documentário com uma nota de reconhecimento mútuo entre a artista e o público. Este gesto não só celebra o sucesso da performance, mas também reforça o sentimento de conexão e valorização que transcende diferenças individuais e culturais, através da dança.

Em relação aos créditos finais, aproveitei um template do Adobe Premiere, que me parecia bastante semelhante aos de documentários que me inspirei e que transmitia uma sensação de seriedade e simplicidade, o ideal para fechar a temática. Neste, aparece o nome da universidade para a qual o projeto é elaborado - “Universidade da Maia”; o nome dos orientadores do projeto – “Carlos Miguel da Silva Coelho da Costa e Anna Clara da Silva Petracca”; o nome da diretora e produtora e do projeto – “Spinning Around Freedom, por Beatriz Lima Silveira” e o nome de todos os intervenientes do projeto.



Figura 97 Créditos do documentário

Cada decisão editorial foi guiada pela intenção de transmitir com clareza as histórias poderosas por trás dos praticantes de *Pole Dance*, destacando o empoderamento pessoal e desafiando estereótipos. A escolha das entrevistas, performances e símbolos visuais procurou equilibrar técnica e emoção, oferecendo ao espectador uma visão profunda e humanizada da prática. As transições suaves, os planos fechados e o uso consciente da luz

e da subexposição foram pensados para criar uma atmosfera íntima e contemplativa, convidando o público a refletir sobre a complexidade e a legitimidade desta forma de arte. Ao longo do documentário, a narrativa, seja visual ou através das entrevistas, trabalha em conjunto para desconstruir preconceitos, celebrando o *Pole Dance* como um espaço de liberdade, autoconhecimento e diversidade.

Exibição e divulgação

Com o documentário agora pronto para ser compartilhado, o meu foco está na estratégia de distribuição. Decidi que o projeto será lançado, numa fase inicial, no Youtube e Facebook, plataformas que oferecem um alcance amplo e oportunidade de engajar com um público diversificado. Dependendo da reação, utilizarei o feedback inicial para aprimorar o projeto antes de considerar submetê-lo a festivais de cinema ou outras formas de exposição mais tradicionais.

5. Considerações Finais

Após um longo e desafiador percurso desde a criação até à finalização, "Spinning Around Freedom" emerge não apenas como um documentário, mas como uma jornada pessoal e profissional profundamente gratificante. Cada fase deste projeto, desde a pesquisa inicial até as gravações meticulosas e a pós-produção detalhada, foi uma oportunidade para explorar e desafiar tanto as minhas habilidades técnicas quanto a minha compreensão do *Pole Dance* exótico.

A escolha de abordar este estilo de dança foi motivada pela vontade de desmistificar estigmas e preconceitos enraizados. Ao longo do processo, pude testemunhar em primeira mão como o *Pole Dance* não apenas desafia normas sociais, mas também transforma as vidas de quem o pratica. As entrevistas com as praticantes e os professores revelaram histórias de superação, empoderamento e autoexpressão, muitas vezes em face de adversidades e julgamentos.

A edição no Adobe Première foi um desafio, mas também um momento de criatividade. A estrutura em três partes — introdução, desenvolvimento e conclusão — permitiu não apenas uma narrativa fluída, que me trouxe bastante praticidade à elaboração do mesmo. A integração habilidosa de entrevistas emocionais com encenações vibrantes não só capturou a essência do tema, mas também incentivou uma reflexão mais profunda sobre as percepções culturais e pessoais em torno da dança.

Cada decisão de edição, desde o uso estratégico de efeitos de transição até ajustes no áudio e imagem, foi orientada pela minha visão de apresentar o *Pole Dance* exótico de uma forma o mais autêntica possível. A escolha da banda sonora desempenhou um papel crucial na criação de uma atmosfera envolvente e emocional desde os primeiros momentos do documentário.

Olhando para o futuro, pode-se perceber que "Spinning Around Freedom" será recebido com agrado por um público mais amplo através de plataformas como o YouTube e o Facebook. Essas plataformas não só oferecem um alcance global, mas também proporcionam um espaço para diálogo sobre o *Pole Dance* exótico, através do feedback nos comentários que possam efetivamente surgir. Além disso, a recepção inicial será fundamental para aprimorar o projeto antes de considerar futuras exposições em festivais de cinema ou outras oportunidades de exposição.

Este documentário não é apenas uma celebração da arte do *Pole Dance* exótico, mas também um convite para que o público conheça e reconsidere as suas próprias percepções e preconceitos. Espero que "Spinning Around Freedom" possa não apenas educar, mas também inspirar uma mudança positiva na forma como o *Pole Dance* exótico é entendido e apreciado na sociedade.

Referências bibliográficas

- Alexandra Araújo Alves (2014). Pole Dance: Desconstruindo Preconceitos E Estigmas Para a Construção De Uma Nova Identidade
- André Bonotto (2009). Bill Nichols fala sobre documentário: vozes e reconstituições
- Bill Nichols (2001). Introduction to Documentary
- Bradley, M.S. (2009). Naked lives: Inside the worlds of erotic dance. University of New York Press
- Brian Manley (2011). Moving Pictures: The History of Early Cinema
- Borges T., Cruz K., Gonçalves M.; (2019). Apostila De Conteúdo e Referências Para a Prova Teórica de Pole Dance do Sindicato dos Profissionais de Dança do Estado do Rio De Janeiro
- Caldas, Pedro Rosa Vieira (2022). O Cinema e a Ciência dos Processos
- Cameron Boucher-Khan (2022). Choreographing the Line: Exploring The Art/Obscenity Paradox of Feminine Sexuality Within the Context of Recreational Pole Dance
- Carlos Canelas (2010). Os Fundamentos Históricos e Teóricos da Montagem Cinematográfica: os contributos da escola norte-americana e da escola soviética.
- Eduardo Tulio Baggio (2013). Da Teoria À Experiência De Realização Do Documentário Fílmico
- Helmobakk, A. (2023). Perception Of Pole Dance, Stigma and Body Image A Case of Norway and Poland.
- Jussara Valim (2003). Jussara Valim (2003). Modalidades de Documentários
- Joshua Paul Dale (2013). The future of Pole Dance. Australasian Journal of Popular Culture
- Lescreck M., Santos M. S. d., Pereira F. K. (2022). Pole Dance: Um Olhar Sobre A Prática Enquanto Dança, Arte E Esporte E Seus Impactos Positivos Na Saúde Sexual Das Praticantes
- Manuela Penafria (2001). O Ponto de Vista no Filme Documentário

Marques e Oliveira (2016). O Documentário e Suas Especificidades. In III Congresso de Ensino, Pesquisa e Extensão da UEG. (p. 1-9). CEPE

Patricia Aufderheide (2007). Documentary Film: A Very Short Introduction. Oxford University Press

Slovene Anthropological Society. (2010). Introduction: Dance as Social Life and Cultural Practice. Maruša Pušnik

Zandonade e Fagundes (2003). O vídeo documentário como instrumento de mobilização social

Webgrafia:

Anabel Estrella (2020). The Story of the Seven Arts and How Cinema Connects Them All
<https://medium.com/lessons-from-history/the-story-of-the-seven-arts-and-how-cinema-connects-them-all-6d63250b9000>

Christina K. (n.d). Pole Dancing vs. Stripping: What's The Difference?
<https://poleshopper.com/pole-dancing-vs-stripping/>

Gonçalo Sousa. (2016). Cinema documental: de onde vem o documentário? Mundo de Cinema <https://mundodecinema.com/documentario/>

Jorge Campos (2023). O Movimento Documentarista Britânico I: John Grierson
<https://www.narrativasdoreal.com/post/o-movimento-documentarista-brit%C3%A2nico-i-john-grierson>

Millie J. (2019). Pole Dancing Styles. Exotic Dance Academy.
<https://exoticacademy.com/pole-dancing-styles/>

Sara (2023). Tipos y modalidades de Pole Dance. Bailarpoledance.com
<https://bailarpoledance.com/tipos-y-modalidades-de-pole-dance/>

Vertical Wise (2023). Unveiling the Origins of Striptease: The Random Incident That Started It All <https://www.verticalwise.com/striptease/>

Zen Arts (2011). The Nouveau Pole Dancing <https://zenartsla.com/nouveau-pole-dancing/>

LAINIEY [@lainey.molnar]. (n.d). Posts [Instagram profile]. Instagram. Retrieved November 8, 2021, from
<https://www.instagram.com/p/CWBnYTpsYaB/?igsh=ejQ4dmd3aGU3bWF0>

Multimédia:

Andrew Bergman (1996). Striptease

Georges Méliès (1902). La voyage dans la lune

Jerome Gary (1985). Stripper

Louis Lumière (1895). Repas de bébé.

Michele Ohayon (2021). Strip Down, Rise Up

MYM (2021). Breath. Street Dance Documentary

(<https://youtu.be/hBr8qn3WYto?si=rBzDcPMVU-KZOIRr>)

Paul Verhoeven (1995). Showgirls

Entrevistas para a dissertação:

Miguel Areias

Miss Pompadour:

Anexos



Figura 98 Conhecer a modalidade de perto



Figura 99 Estudos dos cenários para o documentário

Entrevistas

Miss Pompadour

Pergunta (P): Sabemos que foi uma das pioneiras do Pole Dance em Portugal. Como foi esse processo?

Resposta (R) : Experimentei a minha primeira aula há quase 17 anos (janeiro de 2007) na única escola de dança que tinha, na altura, aulas de dança de verão e fiquei completamente rendida, viciada e apaixonada. Não consegui parar mais e continuei a aprender, tanto a ter aulas, como sozinha a ver vídeos de Youtube (que, na altura, também eram escassos!). Passados uns meses comecei a ter amigas a pedir para lhes ensinar algumas coisas. Na altura dava “aulas” a amigas em minha casa, mas começaram a ser tantas que decidi abrir um pequeno estúdio com mais espaço e mais varões para dar vazão à procura. E assim, em setembro de 2009, nasceu “A Pompadourette”!

P: O Pole Dance, ao início era bem aceite? Sempre que se fala em “dança do verão” há um preconceito relacionado à prostituição. Como se pode perceber esse contexto?

R: O Pole Dance tem raízes no striptease por isso vai ter sempre um lado associado à arte de sedução (e ainda bem!). A questão é associar de uma forma positiva e não negativa, perceber que o “sexy” não é uma coisa má e que, como muitas outras danças, tem uma vertente de sedução e de *teasing*. Mas não tem só isso! Tem um lado físico e acrobático que é bastante desafiante, tem uma vertente muito criativa e um lado muito teatral e digno de palco.

P: Qual foi a reação das pessoas relativamente ao pole dance, em Portugal?

R: Inicialmente tinha muitos preconceitos e a maioria das pessoas não conseguiam ver o pole dance como uma arte, uma dança e um desporto extremamente puxado e desafiante fisicamente.

P: Como era o cenário do pole dance, aqui (Portugal), quando começou? Havia desafios específicos?

R: Quando comecei apenas havia uma escola de dança que tinha também esta modalidade. E, mesmo a nível mundial, ainda era um conceito relativamente recente. O desafio maior que senti inicialmente foi a falta de informação, acabei por explorar maioritariamente o pole dance de forma autodidata.

P: Como testemunhou a evolução do pole dance em Portugal, ao longo dos anos?

R: Tem tido uma evolução enorme. Há cada vez mais pessoas a aderir a esta modalidade pelos imensos benefícios que traz a nível físico, emocional e psicológico.

P: Quais foram os principais marcos e momentos de crescimento na comunidade do pole dance, no país?

R: Talvez o facto de começar a haver espetáculos abertos ao público que fez com que as pessoas comessem a ter uma ideia mais certa do que é, de facto, o pole dance.

P: Já existiram momentos em que sentisse que precisava de desafiar estigmas ou

preconceitos associados ao pole dance?

R: Mais numa fase inicial, em que a maioria das pessoas franziam o sobrolho ou criavam logo uma ideia errada quando referia que fazia pole dance. De qualquer forma, nunca me importei muito com a opinião das outras pessoas (especialmente quando sei que está errada!) nem nunca dei muita importância a isso. Sempre quis fazer aquilo que achei que era certo para mim e ser feliz!

P: Acreditas que fizeste a diferença no reconhecimento do pole dance como uma forma legítima de arte e desporto em Portugal?

R: Quero acreditar que sim! 😊

P: Quais foram as tuas principais realizações neste sentido?

R: Acho que a primeira realização foi abrir o estúdio e começar a ensinar pole dance. Depois, acho que os espetáculos também ajudaram (ajudam!) bastante na divulgação do pole dance e a mostrar aquilo que é mesmo. E, principalmente, todo o trabalho que se faz particularmente com cada aluna/o e ver a respetiva evolução é uma realização gigante!

P: Como vês o pole dance na cultura de entretenimento em Portugal?

R: Já começa a haver mais espetáculos e competições em Portugal, por isso já começamos a ter algum lugar de destaque na cultura, nem que seja para um nicho de mercado.

P: Como criadora e produtora do Pole Night LX Show, qual foi o impacto que este teve na comunidade?

R: Comecei a fazer espetáculos logo desde o início do estúdio. O primeiro foi em 2020 no primeiro aniversário, chamava-se “Cabarette” e teve três edições. Era um espetáculo mais “contido” porque na altura ainda havia muitos preconceitos em relação ao pole dance e as próprias pessoas que praticavam tinham algum receio de aparecer em público “agarradas ao varão”. Inclusivamente, os shows eram feitos com máscaras numa tentativa de proteger a identidade das participantes. Depois destas três edições quis fazer um espetáculo diferente e repensar o conceito, lançar o “sexy” sem barreiras e sem medos. O primeiro Pole Night foi em 2014 e tem sido um espetáculo anual que vai já para a 10ª edição.

O conceito de Pole Night é oferecer um palco a todos os pole dancers nacionais e internacionais que queiram mostrar a sua história na noite mais sexy de Lisboa! É uma forma de nos superarmos como pole dancers (o que acontece sempre que nos propomos a fazer uma performance!) e também conseguirmos mostrar ao público os vários estilos do pole dance – exótico, acrobático, contemporâneo, dramático, cómico, etc.

Miguel Areias

Pergunta (P): O pole dance é um lugar seguro para homens?

Resposta (R): No que diz ao respeito ao pole sports, as pessoas já se começam a familiarizar mais com o pole, ou porque agora os espetáculos circenses o introduzem, já há mais praticantes, de uma maneira ou outra as pessoas já começam a ter algum contacto. E as redes sociais funcionam muito bem nesse aspeto e já começa a haver menos preconceito. Claro que ainda há muito a fazer e ainda existe algum estigma,

não se pode dizer que não. Já em relação ao exótico já é mais complicado, porque para além do varão, ainda há a questão dos sapatos e um homem, que faça exótico sofre sempre com várias críticas. Quem o faz, fá-lo por gosto, independentemente do que as pessoas digam porque então aí não se podia fazer nada. Mas no exótico há um preconceito duplo pelo facto do calçado. Se dá para fazer exótico sem os sapatos? Dá, mas não é a mesma coisa. Os sapatos permitem fazer manobras que sem eles seria complicado e até mesmo fisicamente impossíveis. Então o preconceito, por essas razões continua a ser muito forte, mesmo que o bailarino não deixe de praticar, isso afeta sempre.

P: Ou seja, um dos “aliados” ao preconceito com os homens praticantes de pole dance é o uso dos sapatos ou outros acessórios considerados mais femininos?

R: Obvio que o tacão está muito associado à mulher e mesmo sendo uma característica do exótico e fazendo parte dele, é um aliado ao preconceito.

P: E em relação às outras modalidades? Também se sente um certo estigma?

R: No pole sports, graças ao trabalho da IPSF, a modalidade tem sido bem desenvolvida, com criação de um código de pontos, onde existem as diversas manobras, o que trouxe mais credibilidade à dança e o formato da competição melhorou também. As federações nacionais também têm lutado para fazer o pole dance chegar a mais pessoas. Felizmente tem tido uma boa aceitação e está a chegar a mais praticantes, apesar do exótico ser a “ovelha negra”, o lado obscuro do pole, mesmo na comunidade. Ou seja, apesar do exótico ainda estar na sombra, o pole desportivo está a ir por um bom caminho.

P: Em relação à tua experiência. Como é que isto aconteceu?

R: O pole dance tem um grande impacto na minha vida. Eu tinha sido bailarino antes de entrar nesta prática, depois por ocasiões da vida tive que deixar a dança e fui parar à cozinha, a trabalhar como cozinheiro. Dez anos depois, e numa altura um pouco sombria da minha vida, ainda com a “ressaca” da dança e a vontade de voltar, mesmo com o corpo a não deixar, foi bastante extraordinário. Eu arrisquei-me e percebi que o meu corpo estava a começar a fazer coisas que eu nunca pensei que fosse capaz. Essa superação, mesmo pessoal, viciou-me bastante no pole dance. Esta dança foi mesmo a “luz ao fundo do túnel”. De uma forma resumida salvou-me a vida. Voltou-me a dar vontade de viver, que eu já não sentia há muito tempo.

P: E em relação ao facto de já teres vencido tantas competições, mesmo a nível internacional. Como foi a experiência?

R: Foi bastante especial. Apesar de ter sido uma medalha de bronze, teve sabor a ouro. Eu comecei a fazer pole na rua, no famoso stop, então nunca tinha pensado que mais tarde iria participar de uma competição mundial e conquistar os prémios que conquistei, especialmente por ter sido a primeira medalha para o meu país. Além disso, os meus adversários treinavam todos os dias e eu, com o meu segundo trabalho, só conseguia treinar ao fim-de-semana e ver as condições que tinha e ter conquistado o prémio fez-me sentir orgulhoso de mim próprio. Agora já são duas medalhas para Portugal e isso é inspirador. Fazer pole dance é ser surpreendido diariamente, ultrapassando os limites e ser quem nunca se pensou ser capaz.

Anexos de Produção

Folha de Título “Spinning Around Freedom”

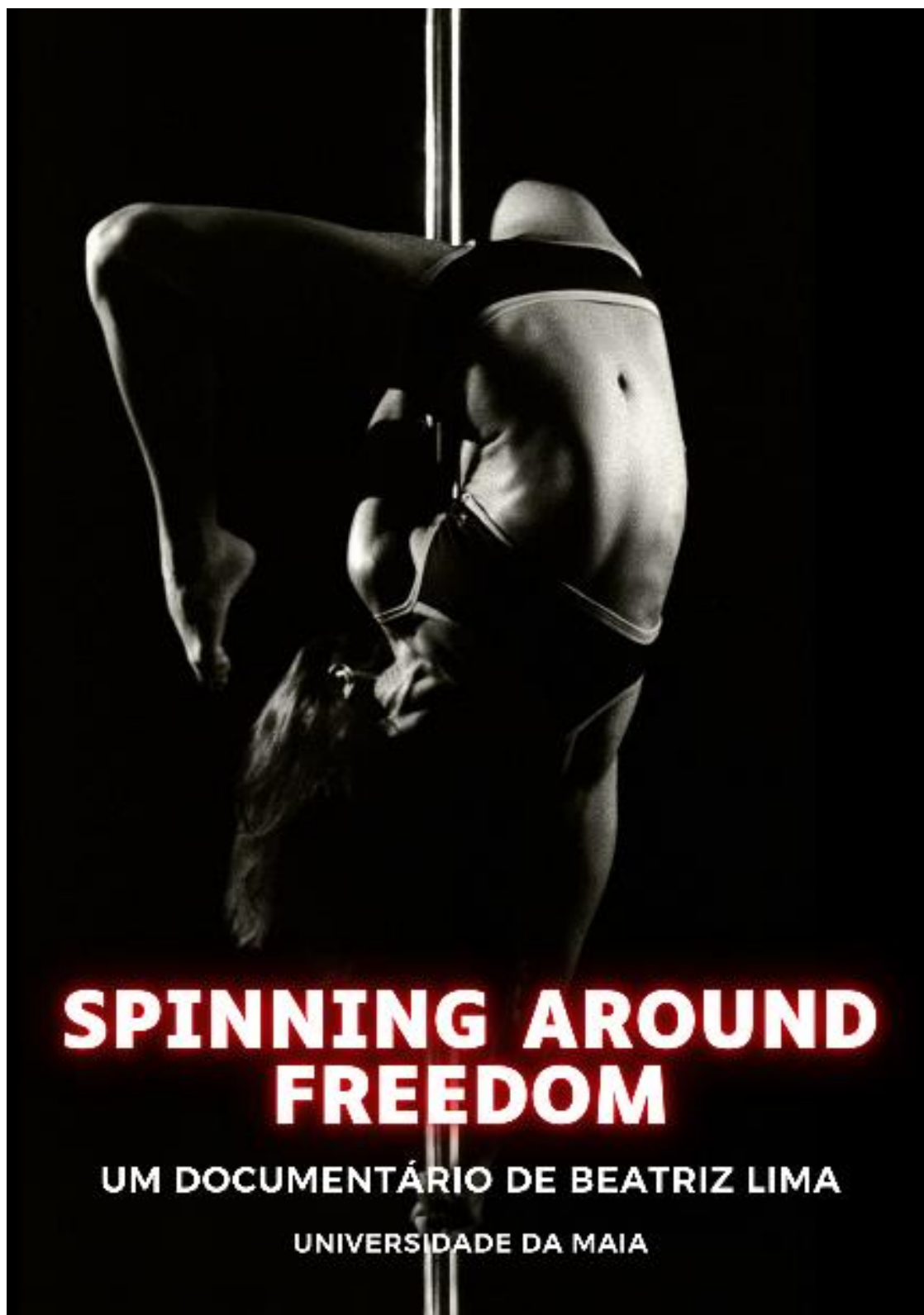


Figura 100 Capa do documentário

Notas técnicas de intenção

Tabela 2 Notas técnicas de intenção

Tipo de projeto	Documentário, curta-metragem
Duração	
Título	Spinning Around Freedom
Cor	Cores
País	Portugal
Língua	Portuguesa
Legendas	-
Idade de visualização	>16
Formato de gravação	Digital; 4K
FPS	25 FPS
Codificação	Export H.264

Plano de intenções

O objetivo é mostrar o lado positivo do pole dance, por quem o vive diariamente. Foram entrevistados aprendizes e artistas de renome que dedicam o seu dia-a-dia à dança, mas também a outros projetos e profissões exigentes.

Os intervenientes já não conseguem resistir à arte que praticam, mas necessitam de muita resistência para aguentar com as críticas e o preconceito que encaram por diversas vezes, em relação ao hobby que praticam.

Esta investigação vai contar então com o relato dos protagonistas. Relatos de episódios que já viveram e de histórias emocionantes que demonstram o quão significativa é a arte na vida deles. Assim, como principal foco, é pretendido dar a perspetiva de quem está por dentro do assunto e que tão bem conhece o significado desta expressão artística, apesar do estigma criado pela sociedade.

Logline

Será o Pole Dance perversão ou uma arte de pura expressão?

Sinopse

Explora o fascinante mundo do pole dance através dos olhos apaixonados daqueles que o praticam. O documentário desafia os estigmas sociais que cercam a dança, revelando as suas nuances técnicas e emocionais. De histórias pessoais de superação até à união da comunidade, dentro do estúdio de pole dance, “Spinning Around Freedom” destaca como a dança é objeto de empoderamento e liberdade, desafiando percepções preconcebidas por aqueles que nunca a realizaram.

Argumento

As entrevistas vão estar interligadas pelo tema, no entanto, dividiram-se as questões em três categorias: as alunas; o professor; a profissional. O objetivo é que, no final, através da resposta às diferentes perguntas, se chegue a um consenso geral: o pole dance como criador de empoderamento, liberdade e felicidade.

Vai ser realizada pela seguinte ordem:

1ª personagem – Simone Prieto

2ª personagem - Miguel Areias

3ª personagem – Sara Dionísio

4ª personagem - Inês Próspero

5ª personagem – Marta Stein

Questões colocadas:

1ª personagem – Simone Prieto

- O que a levou a começar a prática do pole dance exótico?
- Como se sente durante as aulas e quais são os maiores desafios?
- De que forma o pole dance influenciou a sua autoestima e empoderamento?
- “Para mim o pole dance é...”

2ª personagem - Miguel Areias

- Como encara o papel de professor, num estilo de dança que geralmente as pessoas têm medo de se arriscar?
- Quais são os desafios que encara como dançarino masculino?
- De que forma acredita que o pole dance exótico pode desafiar e quebrar as normas de género e inclusão na sociedade?
- “Para mim o pole dance é...”

3ª personagem – Sara Dionísio

- Como encara o papel de professora, num estilo de dança que geralmente as pessoas têm medo de se arriscar?
- Já passou por algum preconceito devido à arte que pratica?
- Como se combate o estigma inerente ao pole dance exótico?
- O que é o pole dance?
- “Para mim o pole dance é...”

4ª personagem – Inês Próspero

- O que a levou a começar a praticar pole dance?
- Como se sente em palco? E nos campeonatos?
- De que forma o pole dance influenciou a sua vida?
- Tem 14 anos e ainda é escuteira. Alguma vez isso teve impacto na sua vida e carreira?
- “Para mim o pole dance é...”

5ª personagem – Marta Stein

- Como é caracterizado o pole dance exótico?
- O pole dance é como o futebol. Nem toda a gente gosta, só é preciso respeitar. Correto?

Guião Técnico

Tabela 3 Guião Técnico

Ação	Int./Ext.	Iluminação	Equipamento	Ângulo	Escala	Movimento	Som
Bailarina a dançar no varão	Exterior	Artificial	Painel led; Telemóvel; Tripé	Normal	Plano aberto	Fixo	Música
Jovem a admirar dança (rapaz)	Exterior	Artificial	Painel led; Telemóvel; Tripé	Normal	Plano fechado	Fixo	Música
Jovem a admirar dança (rapariga)	Exterior	Artificial	Painel led; Telemóvel; Tripé	Normal	Plano detalhe	Fixo	Música
Bailarina a preformar, mas desta vez aparece o público todo a assistir	Exterior	Artificial	Painel led; Telemóvel; Tripé	Normal	Plano aberto	Fixo	Música
Jovem asiática a assistir	Exterior	Artificial	Painel led; Telemóvel; Tripé	Normal	Plano fechado	Fixo	Música
Idosa a assistir	Exterior	Artificial	Painel led; Telemóvel; Tripé	Normal	Plano fechado	Fixo	Música
Bailarina a tirar camisola branca	Exterior	Artificial	Painel led; Telemóvel; Tripé	Normal	Plano aberto	Fixo	Música
Camisola branca a cair ao chão	Exterior	Artificial	Painel led; Telemóvel; Tripé	Normal	Plano Médio	Fixo	Música
Camisola no chão	Exterior	Artificial	Painel led; Telemóvel; Tripé	Normal	Plano médio	Travelling	Música
Bailarina faz coreografia, no estúdio	Interior	Natural	Tripé, telemóvel	Normal	Plano aberto	Fixo	Música
Dança com os sapatos	Interior	Natural	Tripé, telemóvel	Normal	Plano fechado	Fixo	-

(foco no calçado)							
Professora e alunas observam o código do <i>pole dance</i>	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Plongée	Plano médio	Fixo	-
Folhear e fechar o código	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Plongée	Plano Médio	Fixo	-
Professor dá aula de <i>pole dance</i> exótico	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano aberto	Fixo	Música e voz
Aluna aprende passo novo	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	Voz
Aula do Miguel	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	-
Treinadora ensina aluna um passo de <i>pole dance</i>	Interior	Natural	Tripé, telemóvel	Normal	Plano aberto	Fixo	Voz
Aprendiz realiza algumas acrobacias	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	-
Vídeo do Miguel Areias na competição (arquivo)	-	-	Arquivos	-	-	-	Música
Sombra da bailarina a dançar	Interior	Natural	Tripé, telemóvel	Normal	Plano médio	Fixo	-
Professora a calçar sapatos	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	-
Professora a olhar para o pole	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	-
Sapatos da bailarinas a dançar	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	-
Professor a dançar	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	-

Foto e vídeo da bailarina nos escuteiros e igreja (arquivos)	-	-	Arquivos	-	-	-	Música
Dançarina a dançar nos aeriais	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Contra-Plongée	Plano médio	Fixo	-
Sapatos das bailarinas no pole	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano fechado	Fixo	-
Professor e alunas a experimentar coreografia	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	-
Homem a dançar no pole	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	-
Para pole Sports (arquivo de bailarina)	-	-	-	-	-	-	-
Aluna a apreciar-se ao espelho	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	Som
Aluna a ver-se ao espelho e a sorrir	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano fechado	Fixo	-
Professora olha-se “olhos nos olhos” ao espelho	Interior	Natural	Tripé, telemóvel	Normal	Plano detalhe	Fixo	-
Professora faz coreografia	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel	Normal	Plano médio	Fixo	-
Aluna a aquecer o corpo, numa espargata	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	-
Aluna brinca no pole	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Travelling	-

Professor realiza passos de dança com as alunas	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano aberto	Fixo	-
Grupo de mãos dadas, sentadas, no fim de aula	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Plongée	Plano médio	Fixo	Música
Professor e aluna a tirarem fotografia juntos	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano aberto	Fixo	-
Professor e aluna fazem acrobacia (filmar através do espelho)	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano aberto	Fixo	-
Aluna faz acrobacia	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	-
Professora dança no pole	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano aberto	Fixo	-
Plano baixo das bailarinas a girar no pole	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano médio	Fixo	-
Limpeza do varão	Interior	Artificial	Tripé, telemóvel, ring light	Normal	Plano fechado	Fixo	-
Idosa sorri ao ver dança	Exterior	Artificial	Leds, tripé, telemóvel	Normal	Plano fechado	Fixo	Música
Idosa bate palmas	Exterior	Artificial	Leds, telemóvel, tripé	Plongée	Plano fechado	Fixo	Música
Todos se levantam a bater palmas	Exterior	Artificial	Leds, telemóvel, tripé	Normal	Plano aberto	Fixo	Música
Bailarina agradece	Exterior	Artificial	Leds, telemóvel, tripé	Normal	Plano aberto	Fixo	Música

os aplausos gerais							
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS

“Spinning Around Freedom”



Miguel Areias

Artista e professor de pole dance. Já ganhou várias medalhas internacionais para Portugal



Simone Prieto

Aluna de pole dance e designer de roupas artísticas



Sara Dionisio

Treinadora e bailarina de pole dance. Pratica todos os géneros de pole dance e já ganhou vários troféus



Inês Próspero

Aluna e bailarina de vários géneros de pole



Marta Stein

Dona do StudioUp e bailarina

Listagem de Material Técnico

Para este documentário foi necessário o uso de um telemóvel Samsung Galaxy A54. Foi também necessário o uso de 1 ring light para que as entrevistas ficassem com melhor tonalidade. A outra fonte de iluminação será a luz ambiente do estúdio de pole dance e as luzes azuis e vermelhas.

Em relação ao microfone, foi usado o da câmara, para não correr riscos do som ficar desfasado da imagem.

Quanto ao tripé, foi usado o integrado da ring light.

Além destes, para o cenário do parque ainda foi necessário arranjar um pole portátil, visto não existir nenhum no espaço onde se realizaram as filmagens.

Pormenorizado: 1 Samsung Galaxy A54; cartão SD para o telemóvel; ring light; luzes led para o cenário noturno; pole portátil X-pole .

Lista de Necessidades

- Os intervenientes terão de usar uma roupa de cor neutra, sem marcas expostas;
- Durante as encenações terão de usar os sapatos de saltos para exótico.
- A personagem que desempenhará a performance terá de vestir uma roupa branca, simbolizando a pureza.

Calendarização Geral

Tempo para produção: 12 dias

Tempo de realização da bíblia: 7 dias

Tempo necessário de cada etapa: duração de entrevistas com os intervenientes terá uma duração estimada de 1h:30min.

SPINNING AROUND FREEDOM

BEATRIZ LIMA

ISMAI

FRAME 1



Introdução

Dançarina realiza uma performance no palco. Está vestida de branco.

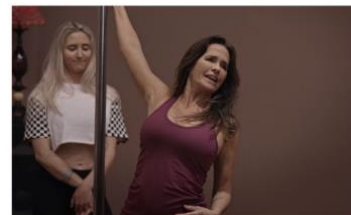
FRAME 2



A repreensão

A plateia não aprova a dança. As mulheres estão desagradadas e os homens encaram a dança com um olhar esfomeado.

FRAME 3



Estúdio de Pole Dance

Está a ser dada uma aula de dança. O professor demonstra os passos e as alunas tentam realizá-lo. No final, encaram-se com a felicidade quem conseguiu cumprir os objetivos.

FRAME 4



Entrevistas

Realizam-se as entrevistas aos participantes, ao longo do curta-metragem. Contam-se as histórias e os segredos da dança.

FRAME 5



Retorno à dançarina inicial

A performance continua e a artista está cada vez mais confiante.

FRAME 6



A admiração

O público está em extase, levantam-se e aplaudem. Entenderam a mensagem.

Figura 101 Storyboard do documentário

DECLARAÇÃO DE CEDÊNCIA DE DIREITOS DE IMAGEM

Eu, Sunlina Xu, residente em
Rua de Goa 11, 3ºdto,
portador do Bilhete de Identidade nº / CC nº 15941037, emitido em
25/03/2024 por _____, declaro ceder os seguintes direitos:

1. O direito a fixar, utilizar, tornar pública, transmitir, retransmitir por um ou mais organismos de radiodifusão, reproduzir, traduzir, dobrar e comercializar para todo o mundo e por qualquer forma, modalidade técnica ou meio, actualmente conhecido ou que se venha a conhecer no futuro a minha contribuição, actuação, colaboração, voz ou imagem no filme _____, realizado por Beatriz Lima Silveira, e produzido por Beatriz Lima Silveira em actividades associadas, podendo ceder ou licenciar esses direitos a terceiros no todo ou em parte.

2. A exploração destes direitos compreende nomeadamente:

- a) A fixação, reprodução, edição, transmissão, comercialização e comunicação da minha imagem, actuação ou intervenção no todo, em parte ou em excerto sob qualquer tipo de forma ou suporte.
- b) A reprodução e adaptação da minha imagem, actuação ou intervenção no filme referido em 1., bem como a legendagem, representação mímica, mistura e dobragem.
- c) A fixação, reprodução, edição, transmissão, comercialização e comunicação pública da minha actuação ou intervenção, imagem, voz e nome artístico mediante a utilização de qualquer tipo de suporte (nomeadamente fotogramas, fonogramas, videogramas, películas, vídeos, fitas de gravação, videoclips, CD-vídeos, compact discs, CD-ROM, DVD, discos, slides, fotografias, hologramas, criações e imagens tridimensionais, gravações digitais e as realizadas mediante computador, capas e contra-capas de CD-vídeos, compact discs, CD-ROM e DVD, livros, jogos de mesa, revistas, bandas desenhadas, cartazes e material publicitário,) bem como a reprodução e transmissão de imagens e som através de écran panorâmico, HDTV, redes de comunicação através de computador (por exemplo, internet) e televisão interactiva, bem como, em geral, qualquer outro meio.
- d) Qualquer outra forma de difundir informação mediante imagens e/ou som, incluindo excertos ou transmissões mediante sistemas de comunicação por antena, sistemas de comunicação por satélite, sistemas de comunicação por cabo (por exemplo; através de uma subscrição de um canal de televisão pago ou da modalidade de pay per view ou através de um circuito fechado de televisão e incluído como parte de um pacote ou compilação de programas), internet e qualquer outro meio actualmente conhecido ou que se venha a conhecer no futuro.

3. Não farei uso da minha actuação ou colaboração, sem o expresso consentimento escrito do produtor / realizador.

4. Garanto que a minha participação no filme referido em 1. não infringe nem infringirá direitos de terceiros e que não me encontro vinculado a nenhuma obrigação que possa impedir ou dificultar a minha participação no referido filme.

Esta autorização é irrevogável.

04/07/2024
(data)

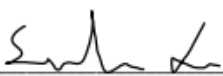

(assinatura)

Figura 102 Cedências de imagem autorizadas para o documentário

DECLARAÇÃO DE CEDÊNCIA DE DIREITOS DE IMAGEM

Eu, Sara Dionísio Canelhas, residente em
rua nova de real 46, Muro, Trofa,
portador do Bilhete de Identidade nº / CC nº 15157229 12x2, emitido em
Porto por _____, declaro ceder os seguintes direitos:

1. O direito a fixar, utilizar, tornar pública, transmitir, retransmitir por um ou mais organismos de radiodifusão, reproduzir, traduzir, dobrar e comercializar para todo o mundo e por qualquer forma, modalidade técnica ou meio, actualmente conhecido ou que se venha a conhecer no futuro a minha contribuição, actuação, colaboração, voz ou imagem no filme "Spinning Around Freedom" realizado por r Beatriz Silva Silveira, e produzido por Universidade da Maia em actividades associadas, podendo ceder ou licenciar esses direitos a terceiros no todo ou em parte.

2. A exploração destes direitos compreende nomeadamente:

- a) A fixação, reprodução, edição, transmissão, comercialização e comunicação da minha imagem, actuação ou intervenção no todo, em parte ou em excerto sob qualquer tipo de forma ou suporte.
- b) A reprodução e adaptação da minha imagem, actuação ou intervenção no filme referido em 1., bem como a legendagem, representação mímica, mistura e dobragem.
- c) A fixação, reprodução, edição, transmissão, comercialização e comunicação pública da minha actuação ou intervenção, imagem, voz e nome artístico mediante a utilização de qualquer tipo de suporte (nomeadamente fotogramas, fonogramas, videogramas, películas, vídeos, fitas de gravação, videoclips, CD-vídeos, compact discs, CD-ROM, DVD, discos, slides, fotografias, hologramas, criações e imagens tridimensionais, gravações digitais e as realizadas mediante computador, capas e contra-capas de CD-vídeos, compact discs, CD-ROM e DVD, livros, jogos de mesa, revistas, bandas desenhadas, cartazes e material publicitário,) bem como a reprodução e transmissão de imagens e som através de écran panorâmico, HDTV, redes de comunicação através de computador (por exemplo, internet) e televisão interactiva, bem como, em geral, qualquer outro meio.
- d) Qualquer outra forma de difundir informação mediante imagens e/ou som, incluindo excertos ou transmissões mediante sistemas de comunicação por antena, sistemas de comunicação por satélite, sistemas de comunicação por cabo (por exemplo; através de uma subscrição de um canal de televisão pago ou da modalidade de pay per view ou através de um circuito fechado de televisão e incluído como parte de um pacote ou compilação de programas), internet e qualquer outro meio actualmente conhecido ou que se venha a conhecer no futuro.

3. Não farei uso da minha actuação ou colaboração, sem o expresso consentimento escrito do produtor / realizador.

4. Garanto que a minha participação no filme referido em 1. não infringe nem infringirá direitos de terceiros e que não me encontro vinculado a nenhuma obrigação que possa impedir ou dificultar a minha participação no referido filme.

Esta autorização é irrevogável.

4-07-2024

(data)

Sara Dionísio

(assinatura)

Figura 103 Cedências de imagem autorizadas para o documentário

DECLARAÇÃO DE CEDÊNCIA DE DIREITOS DE IMAGEM

Eu, Inês Moreira Paço de, residente em Rua Antonio Francisco Coelho N° 22 3° V 4470-149, Jaiá
 portador do ~~Cartão de Identidade~~ / CC - nº 30198874 inscrito em
 por _____ declaro ceder os seguintes direitos:

1. O direito de fazer, utilizar, tornar pública, transmitir, representar em um suporte
 organismos de radiodifusão, reproduzir, traduzir, editar e comercializar para todo o mundo e por qualquer forma,
 modalidade técnica de meio, actualmente conhecido ou que se venha a conhecer no futuro a minha participação
 acção, colaboração, voz ou imagem no filme "Spinning Around Freedom"
 realizado por Berniz Lima Silveira e produzido por
Universidade da Jaiá em actividades associadas, podendo ceder ou
 licenciar estes direitos a terceiros em todo ou em parte.

2. A exploração destes direitos compreende nomeadamente:

- a) A fixação, reprodução, edição, transmissão, comercialização e comunicação da minha imagem, acção ou
 intervenção no todo, em parte ou em excerto sob qualquer tipo de forma ou suporte.
- b) A reprodução e adaptação da minha imagem, acção ou intervenção no filme referido em 1, bem como a
 legendagem, representação gráfica, mixagem e dobragem.
- c) A fixação, reprodução, edição, transmissão, comercialização e comunicação pública da minha acção ou
 intervenção, imagem, voz e nome artístico mediante a utilização de qualquer tipo de suporte (nomeadamente
 fotografias, fotogramas, videogramas, películas, vídeos, fitas de gravação, vídeos, CD-roms, compact discs,
 CD-ROM, DVD, discos, slides, fotografias, fotogramas, imagens e imagens tridimensionais, gravações digitais e
 registados mediante computador, cassetes e outros tipos de CD-roms, compact discs, CD-ROM e DVD, livros, jogos
 de mesa, revistas, bandas desenhadas, cartazes e material publicitário) bem como a reprodução e transmissão de
 imagens e som através de écran peridómico, rádio, redes de comunicação através de computador (por exemplo,
 Internet) e televisão interactiva, bem como, em geral, qualquer outro meio.
- d) Qualquer outra forma de divulgar informação mediante imagens e/ou som, incluindo excertos ou transmissões
 mediante sistemas de comunicação por satélite, sistemas de comunicação por satélite, sistemas de comunicação
 por cabo (por exemplo, através de uma subscrição de um canal de televisão pago ou de modalidade pay per view
 ou através de um serviço fechado de televisão a viação como parte de um pacote de comunicação de gravação),
 Internet e qualquer outro meio actualmente conhecido ou que se venha a conhecer no futuro.

3. Não farei uso da minha acção ou colaboração, sem o meu próprio consentimento escrito do produtor / realizador.

4. Garanto que a minha participação no filme referido em 1, não infringe nem infringirá direitos de terceiros a qui
 não me encontra vinculado a nenhuma obrigação que possa impedir ou dificultar a minha participação no referido
 filme.

Esta declaração é irrevogável.

03 de julho 2024
 (data)

Inês Moreira Paço de
 (assinatura)

Figura 104 Cedências de imagem autorizadas para o documentário

DECLARAÇÃO DE CEDÊNCIA DE DIREITOS DE IMAGEM

Eu, ANITA ÁGUILA NUNES GONÇALVES ALVES, residente em
CAMPO DE CANDA N.º 4100-012, AP. 1, UN. 100, 04110-000
 (código do Estado de Identidade nº / CC nº 42.330.373), estido em
 _____ por _____, declaro ceder os seguintes direitos:

1. O direito a fixar, utilizar, fazer publicar, transmitir, reproduzir por um ou mais
 sistemas de radiodifusão, reprodução, incluir, doar e comercializar para todo o mundo e por qualquer forma,
 modalidade física ou eletrônica, atualmente conhecido ou que se venha a conhecer no futuro a minha fotografia,
 atuação, colaboração, voz da imagem no filme _____
 realizado por _____, e produzido por _____
 em atividades associadas, podendo ceder os
 seus direitos e herdeiros no todo ou em parte.

2. A exploração dos direitos conexos com os anteriores:

- a) A fixação, reprodução, edição, transmissão, conversação e comercialização da minha imagem, atuação ou
 intervenção no todo, em parte ou em acerto sob qualquer tipo de forma ou suporte;
- b) A reprodução e adaptação da minha imagem, atuação ou intervenção no filme referido em 1, bem como a
 legendagem, representação gráfica, música e dobragem;
- c) A fixação, reprodução, edição, transmissão, comercialização e comunicação pública da minha atuação ou
 intervenção, imagem, voz e sons através mediante a utilização de qualquer tipo de suporte (mecanicamente
 fotografias, fotografias, videogramas, películas, vídeos, fitas de gravação, e discos, CDs, DVDs, compact discs,
 CD-ROM, DVD, discos, cassetes, fotografias, hologramas, cassetes e imagens transmissíveis, gravações digitais e os
 resultados mediante computador, capas e contra-capas de CD e DVD, compact discs, CD-ROM e DVD, livros, jogos
 de mesa, revistas, bandas desenhadas, cartazes e material publicitário, bem como a reprodução e transmissão de
 imagens e sons através de ecrãs electrónicos, HDTV, redes de comunicação através do computador (por exemplo,
 internet) e televisão interactiva, bem como, em geral, qualquer outro meio;
- d) Qualquer outra forma de difundir informação mediante imagens e/ou sons, incluindo os ecrãs ou transmissões
 mediante sistemas de comunicação por antena, sistemas de comunicação por satélite, sistemas de comunicação
 por cabo (por exemplo através de uma subscrição de um canal de televisão pago ou de modalidade de pay per view
 ou através de um circuito fechado de televisão) e incluído como parte de um pacote de programação,
 incluindo qualquer outro meio actualmente conhecido ou que se venha a conhecer no futuro.

3. Não farei uso da minha atuação ou colaboração, sem o expresso consentimento escrito do produtor / realizador.

4. Garanto que a minha participação no filme referido em 1, não infringe nem infringirá direitos de terceiros e que
 não me encontra vinculado a nenhuma obrigação que possa impedir ou dificultar a minha participação no referido
 filme.

Esta autorização é irrevogável.

4-7-2024

(assinado)

Anita Águla Nunes Gonçalves Alves
 (assinatura)

Figura 105 Cedências de imagem autorizadas para o documentário