



CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE MULHERES PRATICANTES DE POLE DANCE

Saymon Borges Rodrigues

Universidade Estadual de Goiás - UEG

Lara Ribeiro Trindade

Universidade Estadual de Goiás - UEG

Franassis Barbosa de Oliveira

Universidade Estadual de Goiás - UEG

Thais Inácio Póvoa

Universidade Estadual de Goiás - UEG

Lílian Fernanda Pacheco Moreira de Souza

Universidade Estadual de Goiás - UEG

408

RESUMO

O pole dance é uma prática corporal que combina elementos da dança, atividade física e esporte. Tem ganhado espaço no cenário nacional desde 2008, atraindo o interesse de pesquisadores pelas suas contribuições à saúde. Objetivo: Identificar as características antropométricas e o nível de atividade física de mulheres praticantes de pole dance. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa transversal descritiva. Participaram 22 mulheres praticantes de pole dance em uma academia de Goiânia-GO. Foram utilizados um questionário de caracterização da amostra e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UEG (CAAE: 369600023.3.0000.8113). Resultados: As participantes apresentaram idade média de 26,24 anos, IMC médio de 22,34 (estrófico) e alto nível de atividade física, conforme critérios do IPAQ. A prática do pole dance demonstrou impacto positivo na composição corporal, força, resistência física e bem-estar. Conclusão: Conclui-se que o pole dance é uma prática eficaz na promoção da saúde e qualidade de vida das mulheres, sendo relevante como objeto de estudo na Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: Pole dance; Saúde; Bem-estar;

INTRODUÇÃO

O pole dance é um esporte praticado em uma barra vertical, combinando movimentos estáticos e dinâmicos com influências circenses e ginásticas (Cinti et al., 2022). Introduzido no Brasil em 2008 por Grazieli Brugner, o pole dance passou a ser fomentado nacionalmente após a criação da Federação Brasileira de Pole Dance (FBPOLE) em 2009 (Peres, 2022). Além de suas dimensões atléticas e artísticas, o pole dance oferece benefícios à saúde física das praticantes, sendo uma prática cada vez mais investigada pela Educação Física (Nascimento; Penoni, 2020). Essa



pesquisa buscou investigar as características antropométricas e o nível de atividade física de mulheres praticantes de pole dance, visando compreender seus efeitos sobre o bem-estar.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa transversal descritiva. Participaram do estudo 22 mulheres praticantes de pole dance em uma academia de Goiânia-GO. Os dados foram coletados por meio de: a) questionário de caracterização da amostra; b) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Goiás (CAAE: 369600023.3.0000.8113; Parecer nº 6.255.081).

409

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As participantes apresentaram média de idade de $26,24 \pm 5,97$ anos, peso de $58,46 \pm 10,57$ kg, altura de $1,62 \pm 0,05$ m e IMC médio de $22,34 \pm 4,51$, caracterizado como estrófico. Esses dados indicam uma composição corporal saudável (Jackson; Pollock, 1978) com destaque para a importância da antropometria para a aptidão física. A prática do pole dance exige força e flexibilidade, características que contribuem para a manutenção de um bom estado físico (De Oliveira et al., 2024), além de favorecer ganhos de força muscular e resistência. Além dos benefícios físicos, a atividade também proporciona ganhos emocionais e sociais, ampliando sua relevância enquanto modalidade esportiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidenciou que mulheres praticantes de pole dance possuem características antropométricas saudáveis e elevados níveis de atividade física. Esses achados reforçam o potencial do pole dance como prática esportiva promotora de saúde integral. Sugere-se que futuras pesquisas ampliem a análise para diferentes populações, explorando os benefícios dessa prática em múltiplos contextos.

REFERÊNCIAS

CINTI, Daniele Temis Roma *et al.* Revisão sistemática sobre o Pole Dance. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p. e11711326470, 14 fev. 2022.



DE OLIVEIRA, Ariane Ferreira *et al.* APTIDÃO FÍSICA DE PRATICANTES DE POLE DANCE UMA REVISÃO NARRATIVA. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 43, n. 37, p. 1–13, 2024.

JACKSON, Andrew S.; POLLOCK, Michael L. Generalized equations for predicting body density of men. **British journal of nutrition**, v. 40, n. 3, p. 497–504, 1978.

NASCIMENTO, Giulia Gabriele Alves Chaves do; PENONI, Álvaro César de Oliveira. Efeitos do pole dance fitness na percepção de dor, na composição corporal, na força e na atividade mioelétrica de músculos estabilizadores lombopélvicos de um indivíduo com lombalgia: estudo de caso. **RBPFOX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 14, n. 94, p. 1002–1013, 2020.

PERES, Veronica Mendonça. Universidade Federal de Uberlândia Faculdade de Educação Física Disciplina: Trabalho de conclusão de curso. 2022.