

## ATIVIDADE FÍSICA

# Mistura de malhação e sensualidade

CORREIO BRAZILIENSE

**O** pole dance, também conhecido como dança do poste, tem sido usado como arma de sedução por strippers, dançarinas e mulheres dispostas a surpreender seus companheiros. Mas a técnica, originalmente baseada em coreografias, agora tem conquistado as academias como uma alternativa à malhação convencional. Os treinos, que lançam mão de um repertório de mais 300 movimentos, exigem força, resistência, flexibilidade e coordenação motora.

Surgido nos anos 1920, o pole dance se difundiu para um público mais amplo somente a partir da década de 1980 – primeiro no Canadá e nos Estados Unidos. Ao longo dos anos, ganhou praticantes na China, em Portugal, na Inglaterra e na Argentina. No Brasil, a dança virou um fenômeno em 2007, graças ao sucesso da dançarina de boate Alzira, personagem da atriz Flávia Alessandra na novela *Duas Caras*. O folhetim acabou, mas o poste acabou entrando definitivamente no gosto de atletas em busca de condicionamento físico.

A médica Ana Teresa Neri, 26 anos, pratica o pole dance há mais de dois anos. No início, tinha aulas mais voltadas para movimentos sensuais, mas acabou se apaixonando pela técnica como uma opção de fitness.

– Eu adoro, é superlegal. É uma pena não ter mais tempo. Por mim, fazia mais aulas – diz.

Para ela, a música animada e o ritmo ajudam a deixar as aulas mais dinâmicas e divertidas.

– No início é cansativo. Não estamos acostumadas e pensamos que não vamos conseguir. Com o tempo, pegamos o jeito, além de adquirir força e resistência – explica.

Diferentemente da abordagem sexy, o pole dance fitness é praticado pelo menos duas vezes por semana, de modo a otimizar o exercício. As aulas podem ser individuais ou em grupos de até quatro pessoas. Os movimentos, feitos no ritmo acelerado da música, são praticamente os mesmos, mas os do fitness são mais intensos e acrobáticos.

– Os gestos usam mais técnica e são realmente mais pesados – avalia a fisioterapeuta e professora de pole dance Cátia Damasceno.

Segundo ela, os resultados, como em qualquer modalidade esportiva, dependem do desenvolvimento de cada pessoa.

Embora a musculatura abdominal seja a mais exercitada, a dos braços, das pernas e dos glúteos não fica para trás. Cada movimento trabalha uma parte do corpo e, em uma hora de aula, as praticantes podem perder até 500 calorias. Segundo Cátia, a maioria das mulheres – de diferentes tipos físicos – que procura a modalidade não acredita que pode fazer os movimentos.

– Nas primeiras aulas, elas olham e se assustam, mas depois todas conseguem. Ano passado, inclusive, a vencedora do campeonato amador foi uma praticante fora do que muitas chamam de padrão de peso. Ela foi ótima – conta.

Com tantos benefícios, muitas praticantes terminam por trocar a dança pela atividade esportiva – sem perder o reboledo.

## ALGUNS BENEFÍCIOS

- Perda de até 500 calorias por hora
- Elevação da autoestima
- Definição e fortalecimento dos glúteos, das pernas, dos braços e, principalmente, do abdômen
- Melhora do condicionamento físico
- Aumento da capacidade respiratória
- Mais coordenação motora

A professora de pole dance Cátia Damasceno afirma que, com dedicação, qualquer mulher pode fazer os movimentos

## TELEVISÃO

GNT. DIVULGAÇÃO



### Vai e Vem

Comandado por Preta Gil, o *Vai e Vem* mostra, por meio de entrevistas e situações do dia a dia, que sexo está por toda parte. Com uma visão bem-humorada e leve, o programa tenta desmistificar o assunto. Cada episódio é dedicado a um universo, como futebol, música, gastronomia, cinema ou fotografia, tendo sempre o sexo como pano de fundo. Dirigido por Tiago Worcman, o *Vai e Vem* tem um quadro com o ator João Gabriel Vasconcellos.

Canal pago GNT, todas as sextas-feiras, às 23h

## MÚSICA

O sexo sempre inspirou e ainda inspira a música. Confira algumas:



**Amor e sexo, de Rita Lee**  
“ (...) Sexo é imaginação/  
Fantasia/Amor é prosa/  
Sexo é poesia (...)”

MARCELO ROSSI, DVG, BD



### Sexo, Ultraje a Rigor

“Sexo!/Sexo!  
Como é que eu fico sem Sexo?/  
Eu quero Sexo!  
Me dá Sexo! (...)”



### Sexo, Amor, Traição, de Luciana Mello

“ (...) Sou movida à paixão/  
Roupa jogada pelo chão/  
Sexo, amor, traição/  
O sol caindo no Leblon (...)”