



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Artes Aplicadas

Projeto

Coleção cápsula de roupa *Pole Dance*

Bárbara Alves

Nº 20211235

Orientadores

Professora Especialista Júlia de Oliveira Freire

Professora Doutora Ana Sofia André Bentes Marcelo

Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Design de Moda e Têxtil, realizado sob a orientação científica dos orientadores, Especialista Júlia de Oliveira Freire, Professora Adjunta convidada, e da Doutora Ana Sofia André Bentes Marcelo, Professora Adjunta do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Junho 2024

Composição do júri

Presidente do júri

Especialista Olga Carina Pires Dos Santos Freixo

Professora adjunta convidada do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Doutora Ana Margarida Pires Fernandes

Professora adjunta do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Especialista Júlia de Oliveira Freire

Professora adjunta convidada do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Doutora Ana Sofia André Bentes Marcelo

Professora adjunta do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Resumo

Este projeto visa desmistificar o *Pole Dance*, uma prática que evoluiu para além de estigmas históricos, tornando-se numa forma respeitável de expressão artística e exercício físico. Diante do desconhecimento persistente e da falta de acesso a roupas especializadas em Portugal, a proposta é criar uma coleção cápsula de *Pole Dance*. Esta iniciativa não apenas atenderá às necessidades atuais dos praticantes, mas também abordará estereótipos, promovendo a inclusão, e fortalecendo a indústria têxtil nacional. A coleção será adaptada para diversos tamanhos e estilos, procurando promover a confiança dos praticantes, preenchendo uma lacuna no mercado e contribuindo para o crescimento da comunidade de *Pole Dance* em Portugal.

Palavras chave

Pole Dance, Roupas de dança e Design de moda.

Abstract

This project aims to demystify Pole Dance, a practice that has evolved beyond historical stigmas, becoming a respectable form of artistic expression and physical exercise. Given the persistent lack of knowledge and lack of access to specialized clothing in Portugal, the proposal is to create a Pole Dance capsule collection. This initiative will not only meet the current needs of practitioners, but will also address stereotypes, promoting inclusivity and strengthening the national textile industry. The collection will be adapted to different sizes and styles, seeking to promote the confidence of practitioners, filling a gap in the market and contributing to the growth of the Pole Dance community in Portugal.

Keywords

Pole Dance, Dance clothes and Fashion Design.

Índice

1. Introdução	1
1.1 Metodologia Projetual	1
2. Pesquisa Literária	3
2.1 História do Pole Dance	3
3. Contexto do Projeto	4
3.1 Motivo	6
3.2 Objetivos do Projeto	6
3.3 Antropologia e Ergonomia	6
3.4 Marca Própria	7
4. Fundamentação e Questionário	8
6. Modelo Canvas	15
7. Análise SWOT	16
8. Gráfico de Gantt	16
9. WBS	17
10. Público-alvo	18
11. Matérias-primas e Aviamentos	18
12. Processo Criativo	20
12.1. Pesquisa do conceito	20
12.2. Moodboard do conceito	22
12.3. Coleção – Line Up	22
12.4. Esboços	24
12.5. Desenhos Técnicos	26
12.6. Fichas Técnicas	27
13. Protótipo Final	37
14. Orçamentação	37
15. Conclusão	41
16. Bibliografia	42
17. Anexos	44

Índice de Figuras

Figura 1 - Logotipo da Marca AB (Colaboração c/ Carolina Lopes).....	8
Figura 2 - Onde praticar Pole Dance em Portugal 1	9
Figura 3 - Onde praticar Pole Dance em Portugal 2	9
Figura 4 - Onde praticar Pole Dance em Portugal 3.....	9
Figura 5 - Onde praticar Pole Dance em Portugal 4	9
Figura 6 - Pergunta 6 do questionário	10
Figura 7 - Pergunta 7 do questionário.....	11
Figura 8 - Pergunta 8 do questionário	11
Figura 9 - Pergunta 10 do questionário	12
Figura 10 - Pergunta 11 do questionário.....	12
Figura 11 - Pergunta 12 do questionário.....	12
Figura 12 - Pergunta 13 do questionário.....	13
Figura 13 - Website da marca WingWear.....	14
Figura 14 - Website da marca CXIX.....	15
Figura 15 - Modelo Canvas.....	15
Figura 16 - Análise SWOT.....	16
Figura 17 - Gráfico de Gantt.....	17
Figura 18 - WBS	17
Figura 19 - Moodboard Público-alvo.....	18
Figura 20 - Paleta das Matérias-primas e Aviamentos	19
Figura 21 - Paleta Cromática.....	20
Figura 22 - Moodboard do conceito.....	22
Figura 23 - Line-up Femme Force.....	23
Figura 24 - Line-up Femme Force Linha 1	23
Figura 25 - Line-up Femme Force Linha 2	24
Figura 26 - Esboços 1	24
Figura 27 - Esboços 2	25
Figura 28 - Esboços 3	25
Figura 29 - Desenhos Técnicos 1.....	26
Figura 30 - Desenhos Técnicos 2.....	26
Figura 31 - Desenhos Técnicos 3.....	27
Figura 32 - Ficha Técnica do body 1	28
Figura 33 - Ficha Técnica do body 2	28
Figura 34 - Ficha Técnica do body 3	29
Figura 35 - Ficha Técnica do body 4.....	29
Figura 36 - Ficha Técnica do body 5.....	30
Figura 37 - Ficha Técnica do body 6.....	30
Figura 38 - Ficha Técnica do body 7	31
Figura 39 - Ficha Técnica do Top 1	31
Figura 40 - Ficha Técnica do Top 2	32

Figura 41 - Ficha Técnica do Top 3.....	32
Figura 42 - Ficha Técnica do Top 4	33
Figura 43 - Ficha Técnica do Top 5.....	33
Figura 44 - Ficha Técnica do Cueca 1.....	34
Figura 45 - Ficha Técnica do Top 6.....	34
Figura 46 - Ficha Técnica do Cueca 3.....	35
Figura 47 - Ficha Técnica do Cueca 2.....	35
Figura 48 - Ficha Técnica do Cueca 4.....	36
Figura 49 - Ficha Técnica do Cueca 5.....	36
Figura 50 - Protótipo Final.....	37
Figura 51 - Cálculo do custo por hora	38
Figura 52 -Cálculo componente criativa	38
Figura 53 - Cálculo componente produtiva.....	39
Figura 54 - Cálculo custo do Projeto	39
Figura 55 - Cálculo de produção e venda.....	40
Figura 56 - Cálculo do ponto crítico de venda	40
Figura 57 - Cálculo do ponto crítico de venda	40

1. Introdução

O presente trabalho desenvolvido na Unidade Curricular de Gestão de Projeto em Design, que teve seguimento no segundo semestre na Unidade Curricular de Projeto de Design de Moda, tem como objetivo a criação de uma coleção cápsula de roupa de *Pole Dance*.

O projeto proposto, tem como finalidade dar a conhecer a atividade de desporto e dança que é o *Pole Dance*, quebrando assim alguns preconceitos existentes, que se baseiam no desconhecimento da modalidade em si.

Este projeto tem ainda como finalidade responder a uma problemática existente em Portugal - A falta de acessibilidade a roupa desportiva de carácter específico, para ser utilizada pelos praticantes em treinos, competições e/ou performances. Com o intuito de responder a esta problemática, surgiu a ideia de criar uma coleção cápsula de roupa específica e técnica de *Pole Dance*. Com um número alargado de tamanhos e a possibilidade de personalização das peças, a marca apresenta-se com o objetivo de responder às necessidades do público-alvo.

Na primeira parte deste trabalho apresento o enquadramento teórico e toda a história do *Pole Dance* como forma de desmistificar alguns preconceitos. Na segunda parte, abordo a problemática num estudo real que justifica o mesmo. Na terceira parte deste projeto, apresento a metodologia de trabalho que segui e as respostas desta problemática, que é então, a criação de uma coleção cápsula de roupa específica e técnica de *Pole Dance*.

1.1 Metodologia Projetual

Como metodologia para o projeto em questão, tive como referência a metodologia projetual de *Gui Bonsiepe* (Horn, Meyer, Ribeiro, n.d). Este propõe uma metodologia linear descritiva, onde cada etapa depende do resultado da anterior, e acredita que existe uma estrutura comum ao processo de solução de um problema independentemente da quantidade de situações problemáticas.

A estrutura metodológica de *Bonsiepe* é dividida em três fases, cada qual composta de subfases que dividem o processo, procurando um ajuste preciso de todas as partes do projeto, mesmo que isso implique algumas alterações no decorrer das ações. A metodologia de *Gui Bonsiepe* é composta por:

1 - Estruturação do problema projetual

1.1 - Localização da necessidade de se alcançar uma missão ou, no caso de projetos existentes, metas não cumpridas.

1.2 - Avaliação de necessidade. Comparar a necessidade com outras a respeito da sua compatibilidade e prioridade.

1.3 - Análise do problema de projeto quanto à sua justificativa.

1.4 - Definição do problema geral do projeto.

1.5 - Exatidão do problema projetual.

1.6 - A subdivisão em subproblemas.

1.7 - Priorização dos problemas.

1.8 - Análise das soluções existentes.

2 - Projetação

2.1 - Desenvolvimento de alternativas ou ideias básicas.

2.2 - Análise das alternativas.

2.3 - A seleção de melhores alternativas.

2.4 - Desenvolvimento da alternativa selecionada.

2.5 - Confeção do protótipo.

2.6 - Avaliação do protótipo.

2.7 - Implementação eventuais alterações.

2.8 - Construção do protótipo alterado.

2.9 - Validação de protótipo alterado.

2.10 - Elaboração de desenhos técnicos definitivos para a fabricação.

3 - Realização do projeto

3.1 - Fabricação do modelo pré-série.

3.2 - Preparação de estudos de custos.

3.3 - Adaptação do design às condições específicas do produtor.

3.4 - Produção em série.

3.5 - Avaliação do produto depois de um tempo determinado de utilização.

3.6 - Introdução dos ajustes possíveis com base na avaliação.

2. Pesquisa Literária

2.1 História do *Pole Dance*

As origens do *Pole Dance* vêm da Índia com a prática do *Mallakhamb* (“homem de força” ou “ginástica do poste”), considerada como uma yoga praticada num poste, que existe deste o século XII (História do Pole Dance, n.d). Mas o *Pole Dance* como prática de uma dança em torno de um *Pole*, originou-se durante os anos de 1920, no auge da Grande Depressão Americana.

A tour de circos *Tour Fair Shows* viajava de cidade em cidade, com o intuito de A tour de circos *Tour Fair Shows* viajava de cidade em cidade, com o intuito de divertir as multidões e à parte do espetáculo principal, existiam também outros shows paralelos em tendas mais pequenas, ao redor da tenda do circo principal. Uma das tendas mais famosas era conhecida como o show erótico das dançarinas *Hoochi Coochi*. Estas, dançavam sugestivamente num palco pequeno em frente às multidões, e devido ao tamanho das tendas, que eram sustentadas por postes que ficavam próximos aos pequenos palcos, levaram a que as dançarinas comesçassem a aproximar-se dos postes e a dançarem com eles. Assim, os postes das tendas ficaram conhecidos pelos postes da dança (Imperial Pole Dance, 2013).

O *Pole Dance* foi-se desenvolvendo gradualmente e passou de dança em tendas de circo para os bares como o estilo *burlesque* nos anos 50. O primeiro registo de Pole Dance como conhecemos hoje, foi em 1968, com a performance de *Belle Jangles* no clube de striptease *Mugwump*, em *Oregon* (História do Pole Dance, n.d).

O *Pole Dance* teve então, uma conexão mais direta com o entretenimento adulto na década de 1980, quando os clubes de strip começaram a incorporar o *Pole Dance* nas suas performances, onde as dançarinas usavam o Pole como uma extensão de sua dança sensual.

Nas décadas seguintes, especialmente nos anos 2000, houve uma mudança significativa na perceção do *Pole Dance* e muitas pessoas começaram a praticar *Pole Dance* como uma forma de exercício físico, destacando os seus benefícios para a força, flexibilidade e aptidão cardiovascular, o que levou a alguma popularização do *Pole Dance* em estúdios de fitness (Imperial Pole Dance, 2013).

A partir dos anos 2000, surgiram competições de *Pole Dance* ao redor do mundo, contribuindo para a legitimação da prática como um desporto. Estas competições destacam a habilidade técnica, a criatividade e a expressão artística dos participantes (Imperial Pole Dance, 2013).

Atualmente, o *Pole Dance* é conhecido como uma forma de expressão artística, uma prática de desporto desafiadora e uma atividade que vai para além das suas origens nas casas noturnas. Muitos praticantes enfatizam a importância da técnica, da força e

da graciosidade na execução dos movimentos nas suas danças, separando a prática das suas conotações originais na indústria do entretenimento adulto.

O *Pole Dance* é uma forma de arte de performance que combina dança e acrobacias a volta de um *Pole* e neste momento é composto por vários tipos de categorias como:

Pole fitness: Enfatiza força, flexibilidade e habilidade técnica.

Pole Artístico: Incorpora narrativa e expressão emocional à coreografia.

Pole Dance Exótico: Foca na sensualidade e fluidez dos movimentos.

Existem ainda competições de *Pole Dance*, nacionais e internacionais, onde os participantes demonstram as suas habilidades e competem em diversas categorias. Estes são julgados pela força, fluidez dos movimentos, flexibilidade, criatividade e desempenho geral (Imperial Pole Dance, 2013).

Atualmente, já existem várias escolas de *Pole Dance* espalhadas pelo País e pelo Mundo, onde oferecem aulas tanto para quem quer experimentar algo novo como para iniciantes até aos mais avançados.

Acima de tudo, a comunidade do *Pole Dance* é uma comunidade que enfatiza o empoderamento e a positividade corporal, pois a comunidade apoia e incentiva a autoconfiança e celebra a individualidade.

3. Contexto do Projeto

O *Pole Dance* é uma forma de arte e exercício físico que tem raízes em tradições antigas e evoluiu ao longo dos séculos. Encontra-se no centro de um movimento cultural e *fitness* dinâmico. No entanto, é notório que persistem equívocos e preconceitos associados a esta prática, muitas vezes devido à sua histórica ligação com clubes de entretenimento para adultos. Este projeto visa desmistificar o *Pole Dance*, proporcionando uma compreensão abrangente e esclarecedora sobre esta modalidade multifacetada.

Ao longo dos últimos anos, o *Pole Dance* foi sujeito a uma transformação significativa, afastando-se das associações estigmatizadas e emergindo como uma forma de expressão artística, bem como uma atividade física desafiadora e inclusiva. No entanto, o desconhecimento persistente sobre a evolução desta modalidade foi alimentada por estereótipos e construções sociais. Neste projeto procuro quebrar essas barreiras, proporcionando uma visão aprofundada sobre o verdadeiro espírito e propósito do *Pole Dance*.

Exploraremos não apenas a história e as origens do *Pole Dance*, mas também as diferentes formas em que esta prática se manifesta atualmente. Desde as suas raízes, em tradições culturais antigas até à sua ascensão como uma forma de desporto respeitável.

Ao desmistificar o *Pole Dance*, pretendo construir uma compreensão mais informada e apreciativa sobre esta forma singular de expressão corporal.

Relacionando a desmistificação do Pole Dance com o meu curso *Design de Moda e Têxtil*, para este projeto irei realizar uma coleção cápsula de roupa de *Pole Dance*, respondendo assim à primeira problemática, o preconceito da modalidade, que explorei acima e igualmente responder à segunda problemática, que irei abordar agora.

A falta de acesso a roupas especializadas representa um desafio significativo para os praticantes de *Pole Dance* em Portugal. A ausência de marcas nacionais dedicadas a este segmento específico do mercado de vestuário faz com que os entusiastas do *Pole Dance* tenham dificuldade em encontrar roupas adequadas para a prática, impactando negativamente a sua experiência e desempenho.

Atualmente, existe apenas uma marca de roupa de origem portuguesa de *Pole Dance* em Portugal e o leque de variedade é muito reduzido, quer a nível de quantidades, de design, ou de tamanhos. Este problema deixa os praticantes dependentes de outras opções, como procurar internacionalmente, ou, sujeitarem-se a vestir roupa pouco adequada para a prática da modalidade.

A prática de *Pole Dance* requer roupas que ofereçam para além do conforto, aderência e flexibilidade. Para esta modalidade em específico a roupa é muito importante, pois não se pode apenas usar um calção desportivo porque o que possibilita os movimentos e a aderência no *Pole* é o contacto direto do *Pole* com a pele e se o calção for comprido de mais ou até o top comprido demais, já não irá haver aderência e o exercício não irá ser possível de se fazer.

Ao desenvolver uma coleção de roupas de *Pole Dance* nacional, o projeto não irá apenas atender às necessidades específicas dos praticantes, mas também contribuir para o crescimento e fortalecimento da indústria têxtil e da moda em Portugal.

A coleção de *Pole Dance* que a autora irá realizar vai atender às necessidades fundamentais da modalidade, mas também ao público em específico. Sendo ela adaptada para abranger diferentes tamanhos, formas e estilos, a marca visa promover a inclusão e representação de todos os tipos de corpos, o que irá fazer com que os praticantes se sintam confortáveis e confiantes nas suas roupas, proporcionando uma melhor experiência.

Em resumo, este projeto visa preencher uma lacuna clara no mercado de roupas de *Pole Dance* em Portugal, proporcionando aos praticantes acesso a produtos especializados, adaptados às suas necessidades específicas. Além disso, procura promover a inclusão e estimular a criatividade dentro da comunidade do *Pole Dance*, em Portugal.

3.1 Motivo

Sendo a autora uma aluna praticante de *Pole Dance*, há mais de 6 anos, sabe o quanto faz falta a roupa de *Pole Dance* no mercado português e o quanto é difícil o acesso ou aquisição de roupa adequada. Ao longo destes anos por a autora nunca encontrar roupa adequada tanto para treino com para atuações e shows, foi-se adaptando ao que havia disponível em lojas perto e acabou por comprar tanto lingerie como biquínis e adaptou às suas necessidades, mesmo sabendo que não era a opção mais correta pois um bom equipamento a nível do desporto faz toda a diferença.

3.2 Objetivos do Projeto

Tendo em conta o limite de tempo para este trabalho, foi idealizado um projeto que se baseia numa marca própria, criada pela autora em contexto da unidade curricular “Projeto”. O objetivo passa pela criação e produção de uma coleção cápsula, com o intuito de colmatar a problemática descrita acima, a falta de acessibilidade à roupa de *Pole Dance* e dar a conhecer mais sobre este desporto, desmistificado os preconceitos existentes.

Face aos problemas encontrados e à falta de acessibilidade de roupa de *Pole Dance*, a coleção vem trazer mais diversidade a nível de design para o mercado, apresentando algo novo e inovador. Terá um número alargado de tamanhos, que irá desde XS ao XXXL, e terá a opção de vários tipos de copas nos tops, de A a E. Há ainda a possibilidade de o cliente mandar fazer a roupa à sua medida.

Esta coleção cápsula tem como público-alvo todas as mulheres que dançam *Pole Dance* e que gostam de se sentir bem, serem sensuais e mostrarem-se confiantes.

3.3 Antropologia e Ergonomia

A antropologia e a ergonomia são duas disciplinas que se complementam em muitos aspetos, especialmente quando se trata de entender a interação entre os seres humanos e o ambiente ao seu redor.

A antropologia estuda o ser humano na sua totalidade, incluindo aspetos culturais, sociais, biológicos e evolutivos, incluindo uma análise das diferenças físicas e culturais entre grupos humanos, bem como das maneiras pelas quais as pessoas interagem com o ambiente físico e social (Cinti, Teixeira, Santos, *Mocarzel*, 2022).

A ergonomia é o estudo da interação entre os seres humanos e os sistemas, produtos e ambientes que os cercam. A ergonomia concentra-se em projetar e organizar o ambiente de maneira a otimizar o desempenho humano e a minimizar os

riscos de lesões e o cansaço. Para isso é preciso ter em consideração o design de equipamentos, ferramentas, locais de trabalho e até mesmo interfaces digitais para garantir que sejam adequados às capacidades e limitações humanas (Silva, 2017).

Na criação de uma coleção cápsula de roupa de *Pole Dance*, a perspectiva da antropologia e da ergonomia desempenha papéis fundamentais para entender as necessidades e preferências dos praticantes e garantir que as peças são confortáveis, funcionais e culturalmente adequadas.

Tendo em conta os objetivos do Projeto (apresentado acima) e a antropologia e ergonomia é preciso considerar todas as praticantes de Pole Dance e compreender que todos os corpos são diferentes e respeitar isso no que diz respeito ao design da roupa. É preciso analisar, ainda, os movimentos que são utilizados na modalidade e sendo que para realizar os movimentos é preciso ter aderência ao *Pole*, ou seja, certas partes do corpo têm de estar obrigatoriamente em contacto com o *pole* é preciso ter isso em consideração de maneira a criar uma roupa que, para além de ser confortável, permita segurança ao praticante.

Os elementos principais de contacto com o *pole* são as mãos, os pés e os joelhos, e os secundários, mas muitos utilizados nos movimentos avançados, são as axilas, pescoço, parte de dentro do cotovelo, barriga, parte de dentro do joelho e virilhas.

3.4 Marca Própria

A marca AB, cujo, o nome é inspirado nas iniciais da autora colocadas ao contrário, tem primeiro o último nome e depois o primeiro, ou seja, Alves Bárbara.

Para criação da imagem da marca e do logotipo (que podem ver abaixo), fiz uma parceria com, Carolina Lopes, uma estudante de 2º ano de Design Gráfico e Multimédia, da Escola Superior de Artes e Design das Caldas da Rainha, do Instituto Politécnico de Leiria.

A marca é direcionada para um público-alvo feminino, com o intuito de enaltecer a mulher, as suas forças e a sua beleza natural, atribuindo-lhes o empoderamento e a confiança necessária para arrasarem no seu dia a dia. A marca tem como objetivo quebrar barreiras, inovar e educar a sociedade de que a mulher não é um objeto e não deverá ter medo de ser ela própria, ser sensual, destemida e confiante. Uma mulher não precisa de agradar ninguém para se sentir bem, apenas a ela própria.

A marca tem como missão tornar-se uma marca global de referência internacional, criando, desenvolvendo e produzindo elegância e confiança.

A visão da marca é ser mais do que uma marca de roupa de *Pole Dance*, AB ambiciona promover a autoconfiança e a determinação de todas as mulheres, expondo o seu lado mais sensual.

A marca tem como valores a transparência, o foco no cliente, a inovação, a responsabilidade social, a confiança, a honestidade, a ética e a qualidade.



Figura 1 - Logotipo da Marca AB (Colaboração c/ Carolina Lopes)

4. Fundamentação e Questionário

Existindo 50 escolas de *Pole Dance* em Portugal Continental (como se pode observar nas imagens abaixo), consegue-se observar que o público-alvo em questão ainda é grande, face a resposta da necessidade que é praticamente nula.

ONDE PRATICAR POLE SPORT EM PORTUGAL

ESTÚDIOS, ESCOLAS DE DANÇA, GINÁSIOS

NORTE

Barcelos - Flow Yoga
Braga - Backstage
Braga - Red Sparrow Aerial Dance
Famalicão - Fit Dance
Guimarães - Raizzup
Maia - Espaço Zoí
Matosinhos - Up To the Moon Studio
Porto - Academia River Dance
Porto - Apolo Porto
Porto - Estúdio Pole Dance
Porto - Power Pole Academy
Porto - Studio UP!

Figura 2 - Onde praticar *Pole Dance* em Portugal 1 (Fonte: (*Pole Sport* Portugal, n.d.))

Figura 3 - Onde praticar *Pole Dance* em Portugal 2 (Fonte: (*Pole Sport* Portugal, n.d.))

Póvoa de Varzim - Daniella Vasques
Valongo - Body & Pole
Viana do Castelo - Sweet Pepper Studio
Vila Nova de Gaia - Studio Alma
Vila Real - We Wonder

CENTRO

Viseu - PDF Sport
Aveiro - Be A Legend Art Lab
Coimbra - Bats-on-Pole
Leiria - Pole Dance Leiria

SUL

Albufeira - U-Dance
Algarve - Pole Dance Algarve
Almada - Showit Dance Academy
Barreiro - First Floor Pole Studio

Évora - Nº5 Pole Dance Studio
Linda-a-Velha - Fitness Hut
Lisboa - A Pompadourette
Lisboa - Academia de Pole Dance
Lisboa - Brown Sugar
Lisboa - Ayres
Lisboa - Clube Ferroviário
Lisboa - Dance Factory
Lisboa - Deep Dance
Lisboa - IMO Studio
Lisboa - Jaya Aerial Lab
Lisboa - Jazzy Dance Studios
Lisboa - Point Studio
Lisboa - Pole Dance Portugal
Lisboa - Pole Heart
Lisboa - Pole Spirit
Lisboa - Stage 81
Lisboa - Mey Pole Studio
Odivelas - Dara Rum Pole Dance

Figura 4 - Onde praticar *Pole Dance* em Portugal 3 (Fonte: (*Pole Sport* Portugal, n.d.))

Figura 5 - Onde praticar *Pole Dance* em Portugal 4 (Fonte: (*Pole Sport* Portugal, n.d.))

Loulé - Workout Zone
Montijo - Exo Dance
Peniche - Beach Pole
Portimão - Fênix Polefit Studio
Sintra - Popei Gym
Sintra - Studio F

MADEIRA

Madeira - Creative Act

A autora elaborou então um estudo de caso, onde apresentou um questionário às alunas da escola de *Pole Dance*, *Pole Dance* Leiria, visando obter a opinião de cada uma face à acessibilidade da compra específica de roupa de *Pole Dance*. 37 alunas responderam e abaixo é demonstrado os respetivos resultados.

Como é possível analisar nos gráficos apresentados abaixo, 78,4% responderam ao questionário e disseram que não têm facilidade em encontrar roupa apropriada para o *Pole Dance*. Quando perguntei onde costumam comprar a roupa que vestem para o *Pole Dance*, 29,7% disseram que compram em lojas online próprias, mas apenas uma pessoa compra numa loja online de uma marca portuguesa. Em continuação à resposta onde compram a roupa de *Pole Dance*, 10,8% respondeu que compra na *Shein*, embora sabendo que a *Shein* não vende roupa apropriada para o *Pole Dance*, mas apenas roupa que se pode adaptar. As restantes deram respostas variadas tais como, em lojas do chinês, lojas de biquínis e lojas de lingerie.

Da amostra, 89,2% respondeu que se houvesse uma loja física de *Pole Dance* nas proximidades preferiam comprar lá, do que encomendar online, e 75,7% das pessoas manifestaram que não existe roupa acessível próximo onde residem, destinado para o *Pole Dance*. Nem a nível de design, nem com material apropriado. 97,3% responderam que gostariam que houvesse mais oferta de roupa de *Pole Dance* no mercado português.

A autora colocou ainda uma pergunta de resposta curta onde perguntou, “Se pudessem mudar algo na venda de roupa de *Pole Dance* em Portugal, o que seria?” Cujo, o maior número de respostas foi a acessibilidade a nível monetário e a falta de disponibilidade de tamanhos grandes.

Concluindo a análise, chega-se à conclusão, que de fato, há uma grande falta de acessibilidade de encontrar roupa própria para o *Pole Dance*. A que existe, não tem grande variedade, não possui tamanhos abrangentes e não é acessível a nível monetário.

Sentes facilidade em encontrar roupa apropriada para o Pole Dance?

37 respostas

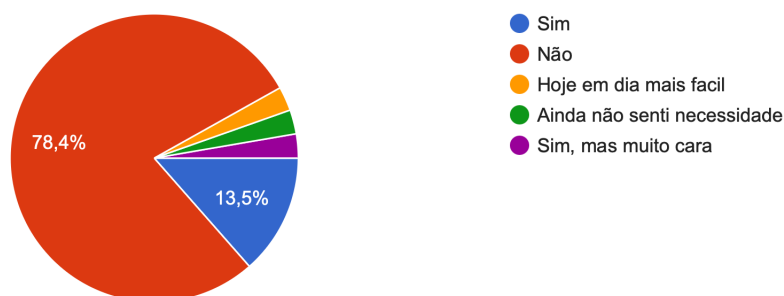


Figura 6 - Pergunta 6 do questionário (Fonte: Autor)

Onde costumam comprar roupa de Pole Dance?

37 respostas



Figura 7 - Pergunta 7 do questionário (Fonte: Autor)

Se compras online, costuma ser em lojas Portuguesas de roupa Pole Dance?

31 respostas

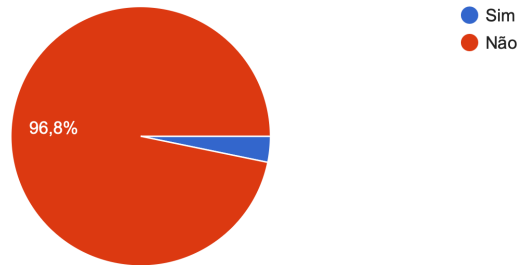


Figura 8 - Pergunta 8 do questionário (Fonte: Autor)

Caso houvesse uma loja física de Pole Dance perto de ti, comprarias ou preferias mandar vir online?

37 respostas

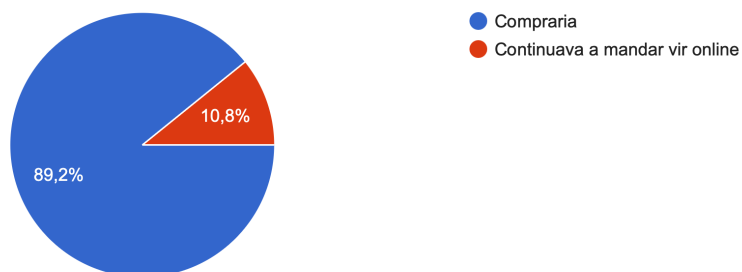


Figura 9 – Pergunta 10 do questionário (Fonte: Autor)

Sentes que o que existe de roupa acessível perto de ti para o Pole Dance seja de um design/material apropriado?

37 respostas

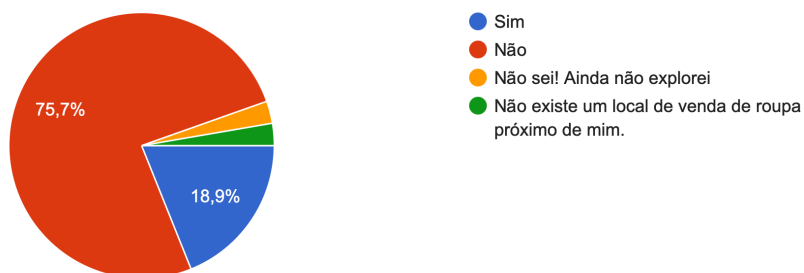


Figura 10 - Pergunta 11 do questionário (Fonte: Autor)

Gostarias de ter mais oferta de roupa de Pole Dance no mercado português?

37 respostas

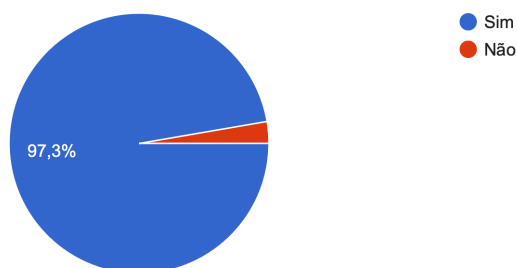


Figura 11 - Pergunta 12 do questionário (Fonte: Autor)

Se pudesses mudar algo na venda de roupa de Pole Dance em Portugal o que seria?

37 respostas

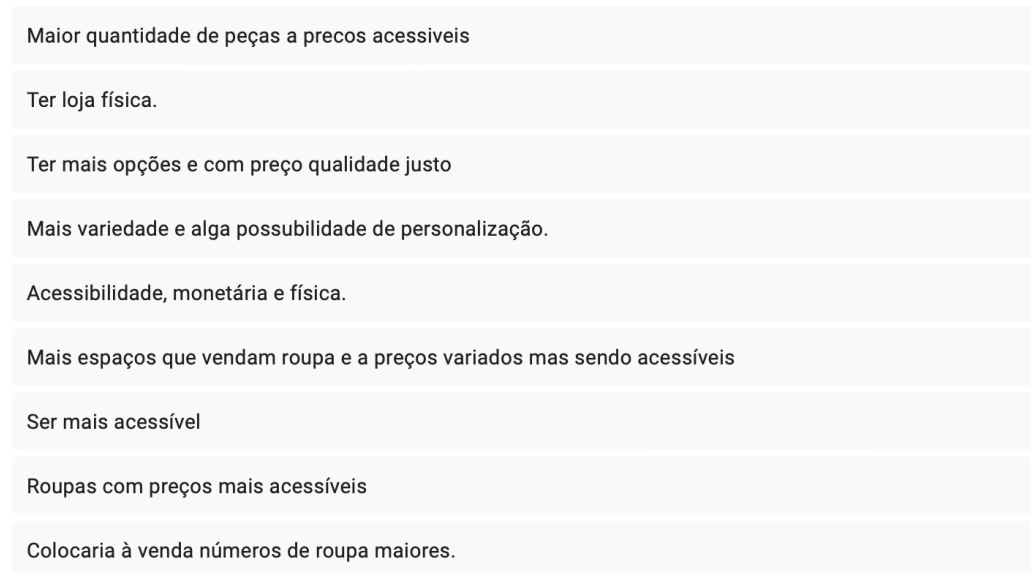


Figura 12 - Pergunta 13 do questionário (Fonte: Autor)

5. Marcas Concorrentes

A única marca concorrente portuguesa é a *WingWear*, pois é a única marca que vende roupa de *Pole Dance* em Portugal. A marca não possui uma grande variedade tanto a nível de tamanhos como a nível de *design* inovador, não sendo assim uma boa escolha para o consumidor. *WingWear* é uma marca fundada por Inês Marques em junho 2019 depois de ter deixado o seu emprego como assistente de bordo da *Emirates Airline*. A marca para além da roupa de *Pole Dance* vende ainda biquínis, fatos de banho para homens e mulheres, roupa desportiva em geral, por exemplo, para *yoga* e vende ainda diversos produtos complementares ao desporto, por exemplo bandas de *yoga*, livros sobre *Pole Dance*, líquido de aderência para a *Pole Dance* e muito mais. Neste momento a fundadora tem intenção de regressar para a aviação e a loja que sempre foi unicamente online encontra-se em liquidação total (*WingWear*).

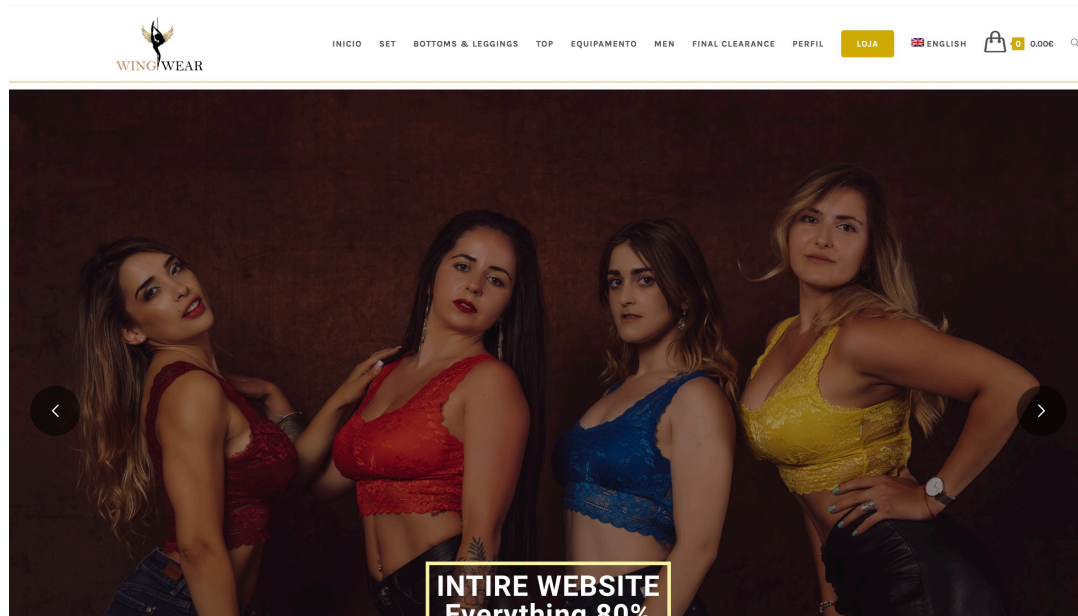


Figura 13 - Website da marca *WingWear* (Fonte: *WingWear*)

A marca CXIX é uma marca inglesa que tem lojas físicas nos Estados Unidos e na Inglaterra, mas tem loja online onde enviam para todo o mundo. É uma marca com mais variedade a nível de tamanhos, vendendo do XXS ao XXXL, mas não é assim tão acessível a nível monetário.

CXIX, anteriormente conhecida como *Creatures of XIX*, é uma marca que teve origem em 2015, focada inicialmente em roupas para pole dance. Com o passar dos anos, a marca evoluiu para atender a uma ampla gama de artistas do movimento, não apenas a *pole dancers*.

A CXIX é conhecida pelo seu design inovador e produtos de alta qualidade, incluindo leggings com aderência especial, tops, *bodysuits* e acessórios de moda para dança, *pole*, natação e uso diário. Utilizando tecidos sustentáveis e reciclados em muitas das suas coleções, destacam-se pela versatilidade e pelo apelo estético (CXIX).

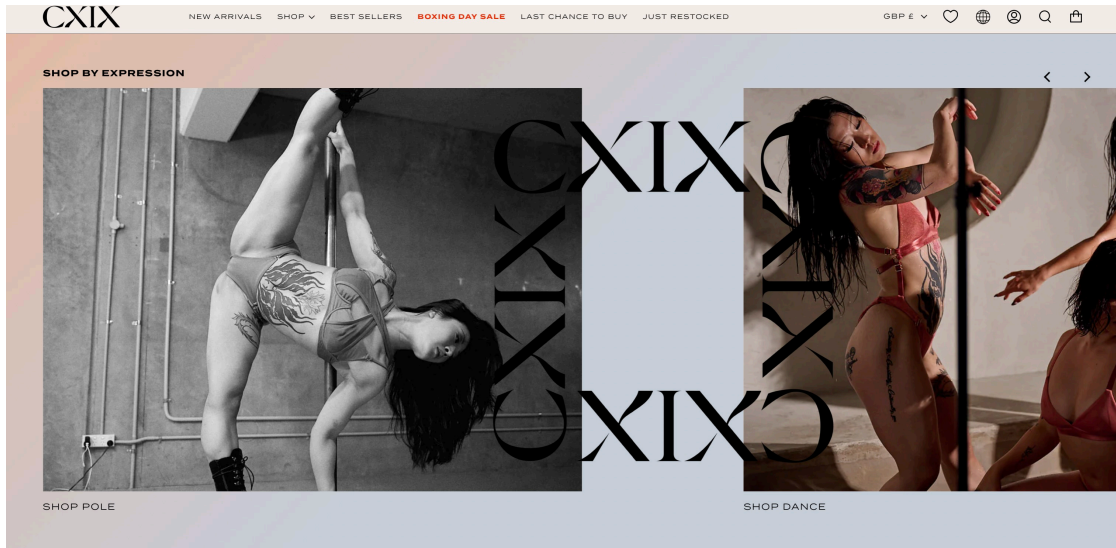


Figura 14 - Website da marca CXIX (Fonte: CXIX)

6. Modelo Canvas

O modelo Canvas é uma ferramenta estratégica importante que permite desenvolver e esboçar modelos de negócios novos ou existentes de uma maneira visual e organizada. O modelo Canvas serve então para facilitar a preensão e a organização do criador para o desenvolvimento do seu projeto, com as duas divisões estruturadas das diferentes áreas e a sua leitura plana num único quadro.

The Business Model Canvas

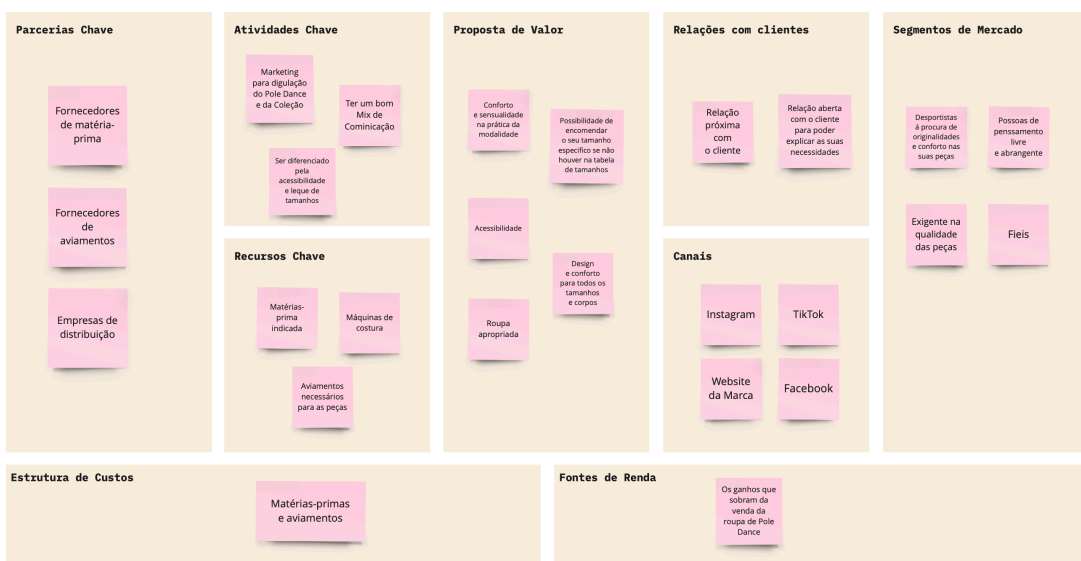


Figura 15 - Modelo Canvas (Fonte: Autor)

7. Análise SWOT

A análise SWOT é uma ferramenta estratégica utilizada para entender as forças, fraquezas, oportunidades e ameaças do negócio, podendo ainda identificar os fatores internos e externos que podem impactar o sucesso da marca e da coleção.

Esta análise foi bastante pertinente para o projeto em questão no sentido em que ajudou a perceber todos os pontos fortes e fracos do projeto de maneira a conseguir desenvolvê-lo da melhor forma possível.



Figura 16 - Análise SWOT (Fonte: Autor)

8. Gráfico de Gantt

O gráfico de Gantt é uma ferramenta útil para se conseguir planejar e gerenciar os cronogramas do projeto, dividindo todas as tarefas a realizar pelo tempo que se tem para as realizar.



Figura 17 – Gráfico de Gantt (Fonte: Autor)

9. WBS

O WBS (*Work Breaking Structure*) é uma ferramenta essencial na gestão do projeto, pois divide o projeto em partes menores e mais gerenciáveis servindo assim como um guia detalhado de forma a garantir que todas as tarefas essenciais sejam consideradas e executadas de maneira organizada.

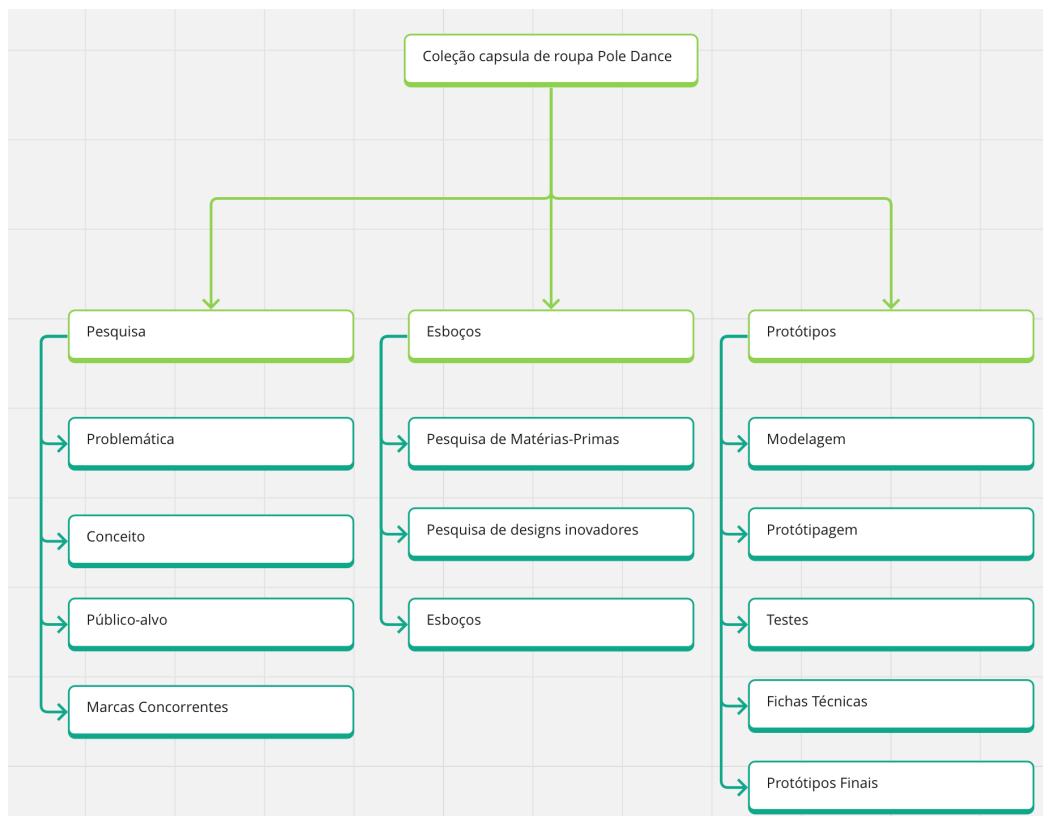


Figura 18 - WBS (Fonte: Autor)

10. Público-alvo

O público-alvo da coleção cápsula é estritamente direcionado para a comunidade feminina de *Pole Dance*, sendo que, dentro dessa comunidade direciona-se mais para mulheres empoderadas e que gostam de demonstrar o seu valor através da roupa de dança. Serve para todos os tipos de corpos femininos e as idades começa mais ou menos nos 16 anos, quando começam a vestir roupa adulta, e não tem limite de idade.

O público-alvo da coleção cápsula engloba todas as mulheres praticantes da modalidade e visa a satisfazê-las com a possibilidade de terem o seu tamanho de roupa perfeito.

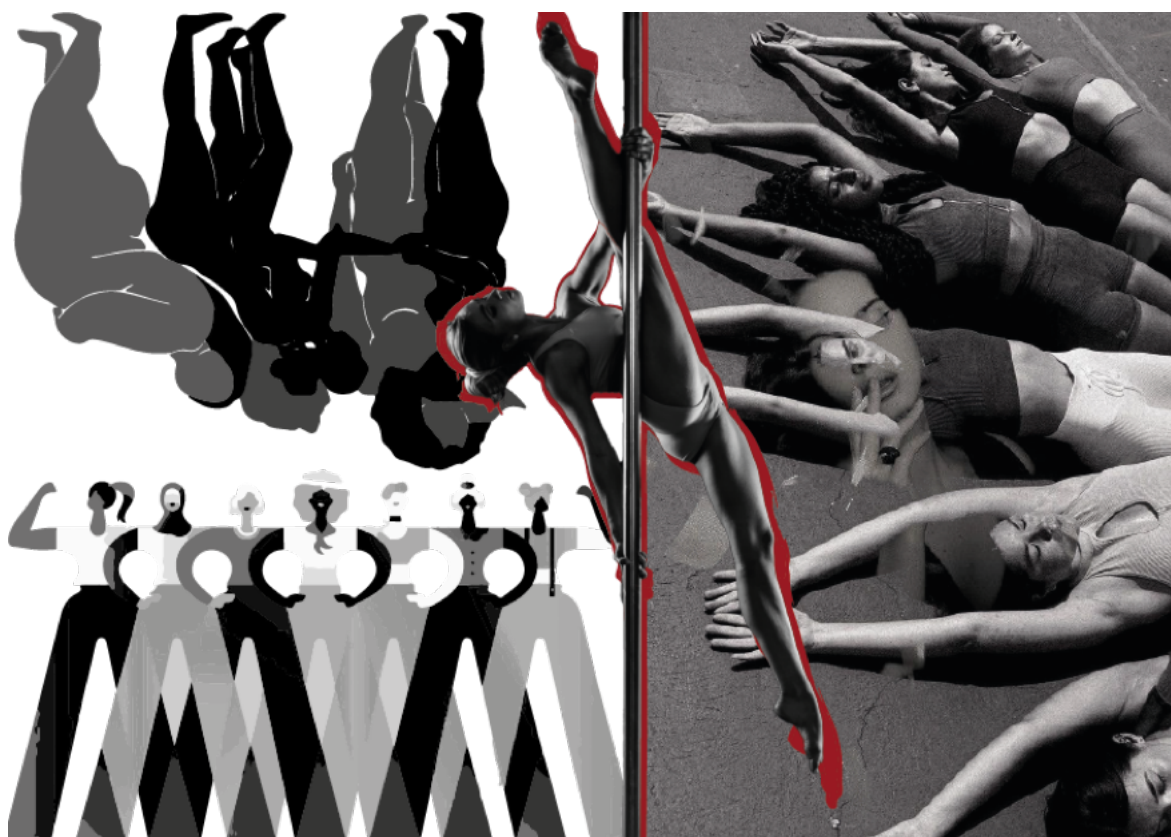


Figura 19 - Moodboard Público-alvo (Fonte: Autor)

11. Matérias-primas e Aviamentos

As matérias-primas da coleção são compostas por tecidos elásticos e respiráveis, pois é necessário para conseguir haver mobilidade durante os exercícios de dança.

As matérias-primas selecionadas então apresentadas na imagem abaixo e são compostas por *jersey*, *tule*, *tule flocado* e *malha com fio lurex*.

Os aviamentos necessários para a realização das peças finais são as alças de sutiã com fivela ajustável, elemento principal da coleção para reforçar o facto de como é ajustável facilmente se adapta a todos os tipos de corpos. As ombreiras de espuma também são um elemento importante sendo que uma das linhas da coleção é composta por ombros grandes e largos. São utilizados também como aviamentos fechos invisíveis, elástico e linhas.



Figura 20 - Paleta das Matérias-primas e Aviamentos (Fonte: Autor)

11.1. Paleta Cromática

A paleta cromática da coleção é apenas composta por 3 cores, o preto, o vermelho-escuro e o bege.



Figura 21 - Paleta Cromática (Fonte: Autor)

12. Processo Criativo

12.1. Pesquisa do conceito

Começou no século 20, um período de mudanças significativas para as mulheres em todo o mundo, com avanços em direitos civis, políticos, sociais e económicos. Um dos séculos mais importantes para as mulheres, pois foi onde surgiu a expansão do movimento feminista, o movimento que lutou por questões como igualdade de salários, direitos reprodutivos, igualdade de oportunidades educacionais e profissionais, entre outros. Foi ainda no século 20 que as mulheres começaram a ter direitos em várias áreas, incluindo direitos de propriedade, direitos laborais, direito de divórcio e direitos à educação (Lousada, 2015).

Como pesquisa para a criação do meu conceito foquei-me apenas num dos movimentos feministas do século 20, o Sufrágio Feminino.

O sufrágio feminino é o direito das mulheres de votar e serem eleitas para cargos políticos. Esta mudança significativa nas estruturas de poder e nas normas sociais, permitiu que as mulheres participassem plenamente na vida política e influenciassem as decisões que afetavam as suas vidas.

Em Portugal, o sufrágio feminino foi conquistado de forma gradual ao longo do século 20. As primeiras manifestações em prol do sufrágio feminino ocorreram

principalmente através de grupos feministas e de mulheres envolvidas em movimentos sociais e políticos (Lousada, 2015).

Durante o período da Ditadura Militar (1926-1933) e do Estado Novo (1933-1974), o regime autoritário de Salazar não reconhecia o sufrágio feminino e as mulheres não tinham o direito ao voto, nem eram autorizadas a participar ativamente na vida política do país. Mas foi em 1974, com a Revolução dos Cravos no 25 de abril, que restaurou a democracia em Portugal e derrubou o regime do Estado Novo, que as mulheres portuguesas conquistaram o direito de votar e serem eleitas (Museu da Presidência da República, n.d).

A Constituição portuguesa de 1976, promulgada após a Revolução dos Cravos, reconheceu o direito ao voto às mulheres, garantindo a igualdade de direitos políticos entre géneros.

O reconhecimento do sufrágio feminino em Portugal foi um marco importante na luta das mulheres por igualdade de direitos e oportunidades. Desde a Revolução dos Cravos, as mulheres têm desempenhado um papel vital na construção da democracia portuguesa e na defesa dos direitos das mulheres em todas as esferas da sociedade.

Querendo ainda dar ênfase a uma sufragista que ficou marcada para a história, pelo movimento do direito ao voto das mulheres no Reino Unido, a *Emily Wilding Davison* (June Purvis, 2013).

Emily Wilding Davison nasceu em 11 de outubro de 1872, em Londres, Inglaterra. Esta envolveu-se ativamente no movimento sufragista e procurava o direito ao voto para as mulheres britânicas. Ela juntou-se à *Women's Social and Political Union* (WSPU), uma organização sufragista liderada por *Emmeline Pankhurst*, que utilizava táticas militantes para chamar a atenção para a causa (June Purvis, 2013).

Davison participou em várias formas de protesto, incluindo greves de fome, manifestações e danos a propriedades. Ela era conhecida pela sua determinação e disposição para arriscar a sua própria segurança, em prol da causa sufragista.

O momento mais famoso na sua vida ocorreu durante o *Derby de Epsom* de 1913, uma prestigiada corrida de cavalos na Inglaterra. Enquanto os cavalos estavam a correr, *Davison* entrou na pista e posicionou-se no meio desta, sendo atingida por um dos cavalos do rei *George V* e sofreu ferimentos graves. *Emily Wilding Davison* morreu poucos dias depois, devido aos ferimentos (June Purvis, 2013).

A morte de *Emily Davison* no *Derby de Epsom* teve um impacto significativo no movimento sufragista. A sua morte trouxe atenção internacional para a luta das mulheres e pelo direito de voto (June Purvis, 2013).

O sufrágio feminino foi finalmente conquistado no Reino Unido em 1918, quando o *Representation of the People Act* concedeu o direito de voto às mulheres com mais de 30 anos, que possuíam determinadas qualificações. *Emily Davison* é lembrada como uma mártir do movimento sufragista e a sua coragem e dedicação continuam a ser homenageadas até hoje.

12.2. Moodboard do conceito



Figura 22 - Moodboard do conceito (Fonte: Autor)

12.3. Coleção - *Line Up*

Tendo em conta todos os aspetos descritos acima, que passam pela antropologia, a ergonomia e o conceito, a autora decidiu chamar a esta coleção cápsula, *Femme Force*. Esta, vem reforçar o empoderamento feminino de cada mulher, mas também mostrar o que uma união de mulheres consegue fazer.

Femme Force é uma coleção cápsula composta por duas linhas distintas, sendo uma elaborada a nível de formas e com tecidos de cores mais escuras - como o preto e o vermelho-escuro - e a outra, com formas mais justas e de tons variados, sendo composta pelas 3 cores existentes na coleção - o vermelho-escuro, o bege e o preto. Os tecidos para cada uma das linhas são diferentes, mas as peças podem sempre se combinar entre si.

Em ambas as linhas, algumas peças são direcionadas para mulheres com o peito maior, assim como outras peças são direcionadas para mulheres com menos peito. O mesmo acontece na cueca de *Pole Dance*, havendo umas mais cheias e outras mais cavadas. Ainda assim, para chegar ao maior número de consumidoras com esta coleção, a autora decidiu colocar alças com fivelas ajustáveis em várias partes das peças, de maneira que a praticante consiga regular para o seu tamanho e agrado.

Foram criados vários cortes e aberturas para assim possibilitar uma melhor aderência em *pole*, permitindo a segurança do praticante.

Os elementos de design usados, tendo como referência o conceito em questão, foram as formas de gravatas e os ombros grandes e largos que simbolizam o poder feminino.



Figura 23 - Line-up Femme Force (Fonte: Autor)



Figura 24 - Line-up Femme Force Linha 1 (Fonte: Autor)



Figura 25 - Line-up Femme Force Linha 2 (Fonte: Autor)

12.4. Esboços

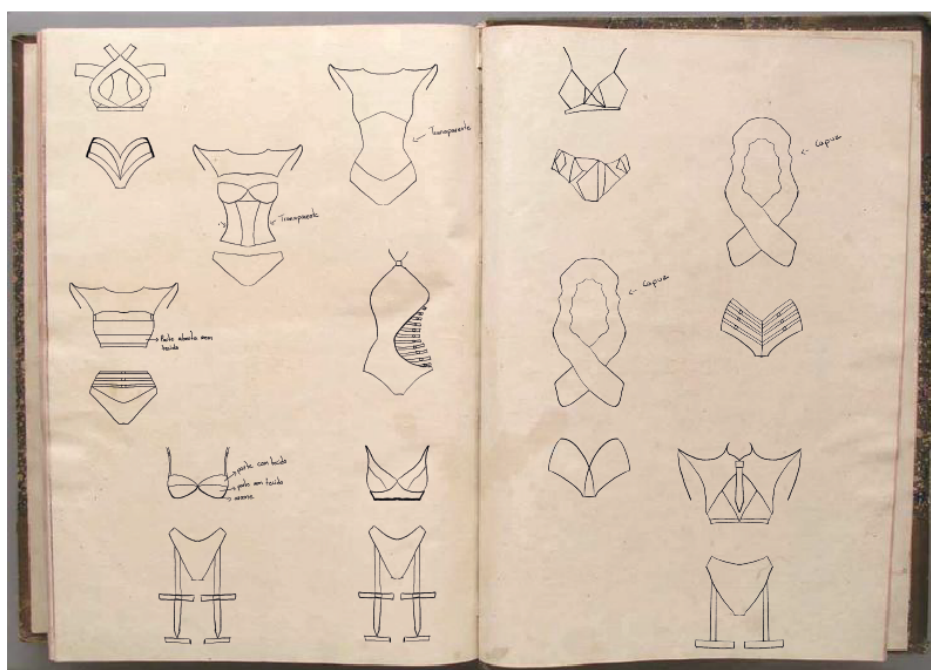


Figura 26 - Esboços 1 (Fonte: Autor)

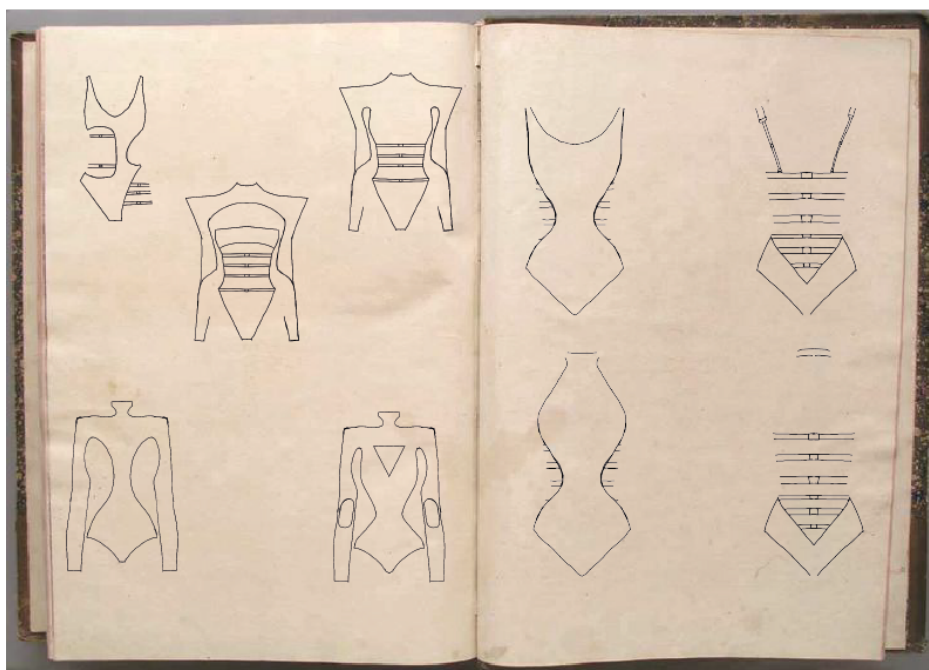


Figura 27 - Esboços 2 (Fonte: Autor)



Figura 28 - Esboços 3 (Fonte: Autor)

12.5. Desenhos Técnicos

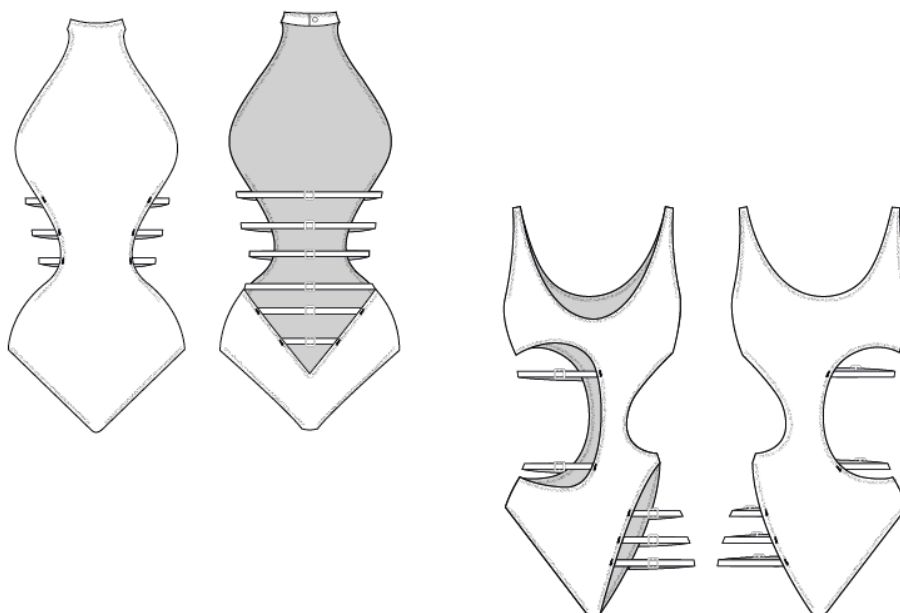


Figura 29 - Desenhos Técnicos 1 (Fonte: Autor)

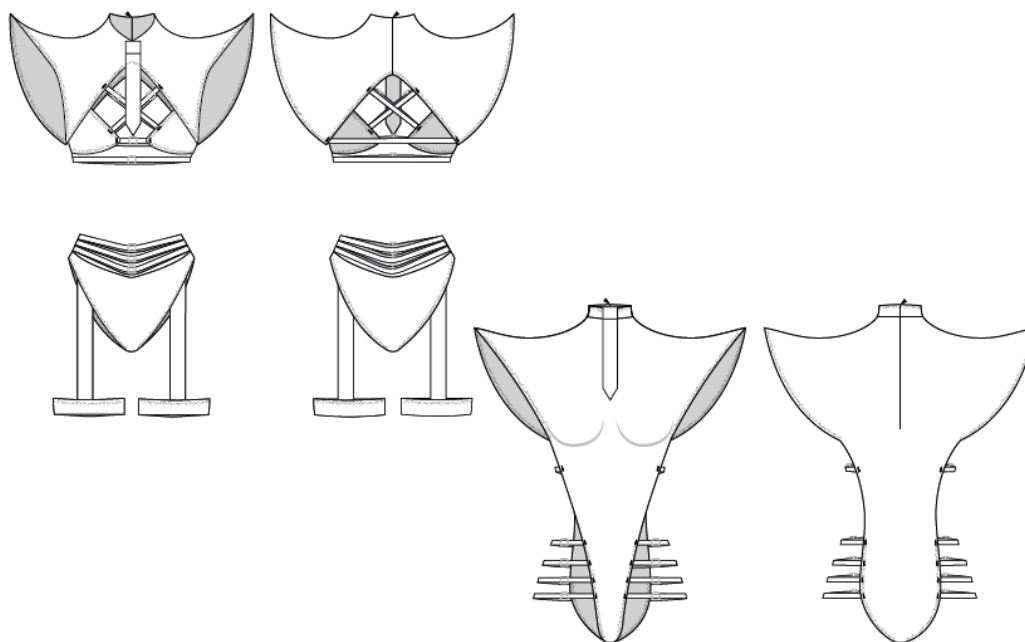


Figura 30 - Desenhos Técnicos 2 (Fonte: Autor)

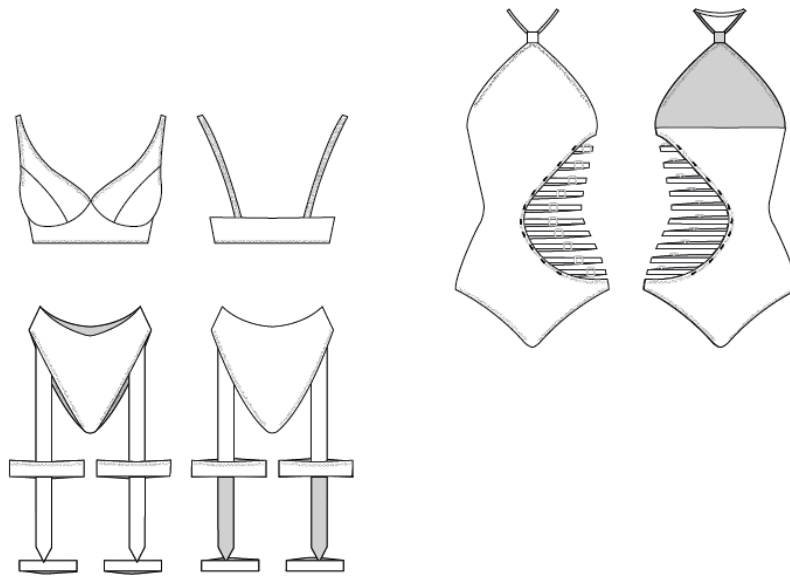


Figura 31 - Desenhos Técnicos 3 (Fonte: Autor)

12.6. Fichas Técnicas

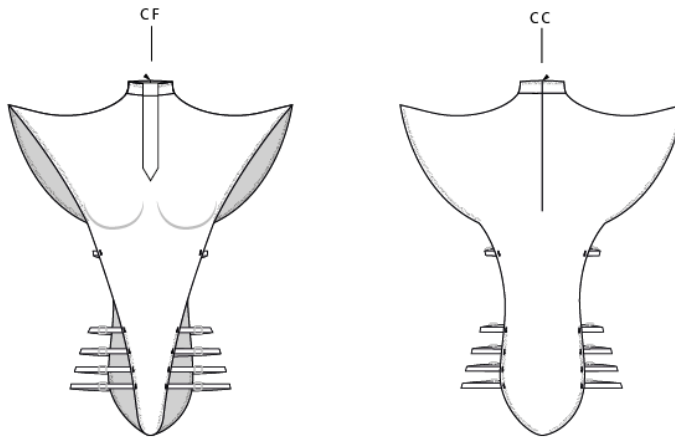
Tendo em conta que a coleção é composta por diversos tamanhos e diversas copas para melhor ajuste no corpo, foi preciso se fazer uma tabela de medidas específica, onde eram representadas tanto as medidas de XS a XXXL como as copas de A a B. Como podem observar na figura 35, as medidas do body na tabela de medidas não estão apresentadas apenas de XS a L, sendo que a peça em questão desta ficha técnica é composta apenas por essas medidas, mas - e os + apresentados correspondem então as copas, mudando assim apenas as medidas do peito.

O símbolo do menos representa a copa A (exemplo: S- = S copa A), quando não tem símbolo significa que é copa B, o símbolo do mais (+) significa copa C, dois mais juntas (++) significa copa D e três mais (+++) significa copa E.

FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - DESENHO TÉCNICO



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB01	Designação da Peça	Body
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XS-, XS, XS+, XS+++, S-, S, S+, S++, M-, M, M+, M++, L-, L, L+, L++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024



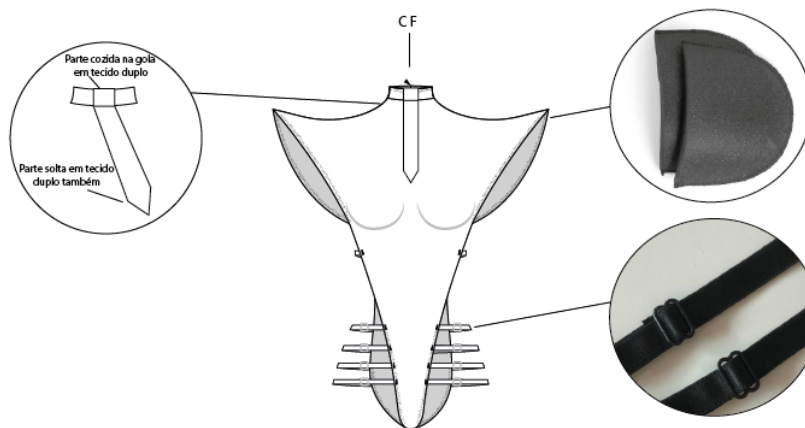
Descrição do Modelo: Body com enchimento nos ombros e alças de sutiã com fivelas para melhor ajuste ao corpo. Gravata integrada ao body e com fechos invisível nas costas.

Figura 32 - Ficha Técnica do body 1 (Fonte: Autor)

FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - DETALHES



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB01	Designação da Peça	Body
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XS-, XS, XS+, XS+++, S-, S, S+, S++, M-, M, M+, M++, L-, L, L+, L++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024



Descrição do Modelo: Gravata apenas cozida à gola do body na parte retangular e o resto da gravata fica solta. Alças de sutiã usadas com fivelas ajustáveis. Ombreiras de espuma feitas à medida e de maneira a serem confortáveis.

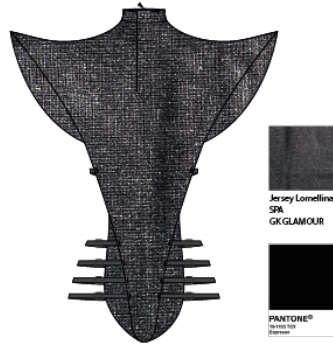
Figura 33 - Ficha Técnica do body 2 (Fonte: Autor)

FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - CORES E DESDOBRAMENTO

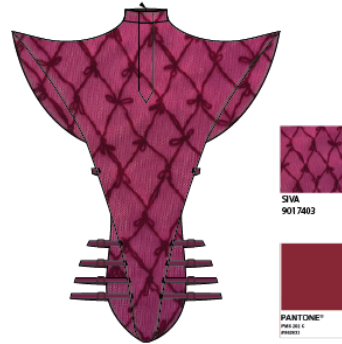


Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB01	Designação da Peça	Body
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XS-, XS, XS+, XS++, S-, S, S+, S++, M-, M, M+, M++, L-, L, L+, L++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024

Desdobramento de cor 1



Desdobramento de cor 2



Descrição do Modelo: Desdobramento de cor 1 - Tecido elástico preto com uma brilho e com alças, fivelas e fecho invisível preto.
Desdobramento de cor 2 - Tule flocado elástico com padrão vermelho e com alças, fivelas e fecho invisível vermelho.

Figura 34 - Ficha Técnica do body 3 (Fonte: Autor)

FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - TABELA DE MEDIDAS



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB01	Designação da Peça	Body
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XS-, XS, XS+, XS++, S-, S, S+, S++, M-, M, M+, M++, L-, L, L+, L++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024

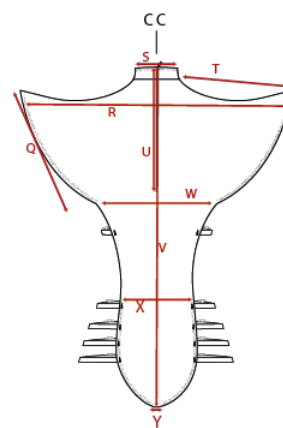
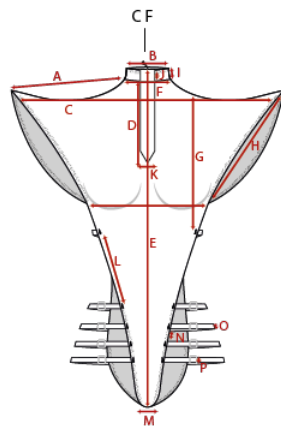


Figura 35 - Ficha Técnica do body 4 (Fonte: Autor)

FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - TABELA DE MEDIDAS



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB01	Designação da Peça	Body
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XS-, XS, XS+, XS++, S-, S, S+, S++, M-, M, M+, M++, L-, L, L+, L++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024

Tabela de Medidas

Código	Descrição	XS-	XS	XS+	XS++	S-	S	S+	S++	M-	M	M+	M++	L-	L	L+	L++
A	Largura do ombro da frente																
B	Largura da gola da frente																
C	Largura dos ombros frente																
D	Altura da gravata																
E	Comprimento total da peça																
F	Largura da gola																
G	Do ombro à 1ª alça																
H	Cava da frente																
I	Altura da gola																
J	Altura do nó da gravata																
K	Largura da gravata																
L	Entre a 1ª alça e a 2ª alça																
M	Largura do body da parte inferior																
N	Entre alças																
O	Largura da alça																
P	Comprimento da fivela																
Q	Cava costas																
R	Largura dos ombros das costas																
S	Largura da gola das costas																
T	Ombro costas																
U	Altura do fecho																
V	Comprimento das costas																
W	Entre cavas																
X	Lateral do casaco depois da cava																
Y	Largura do entre pernas																

Figura 36 - Ficha Técnica do body 5 (Fonte: Autor)

FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - MATERIAS-PRIMAS



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB01	Designação da Peça	Body
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XS-, XS, XS+, XS++, S-, S, S+, S++, M-, M, M+, M++, L-, L, L+, L++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024

Tecidos/ Forros/ Entretelas



Amostra Samples	Fornecedor	Tecido	Referência	Composição	Preço (€/m)	Peso (Kg)	Largura (cm)
	Jersey Lomellina SPA	Malha com fio de lurex	GK GLAMOUR	89% Poliamide 11% Elastano	14	0,3	145
	SIVA	Tule Flocado	9017403	82% Poliamide 18% Elastano	12	0,3	150

Figura 37 - Ficha Técnica do body 6 (Fonte: Autor)

FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - AVIAMENTOS



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB01	Designação da Peça	Body
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XS-, XS, XS+, XS++, S-, S, S+, S++, M-, M, M+, M++, L-, L, L+, L++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024

Aviamentos

Amostra Sample	Fornecedor	Descrição	Referência	Composição	Preço (€/un)	Largura (cm)
	Tecidos de Coimbra	Cone de Linha	RT810	100% Poliéster	2,70	Cone de 3000
	Tecidos de Coimbra	Fecho	319003249008	100% Nylon	2,75	50
	Tecidos de Coimbra	Elástico	RT39	---	4	140
	Tecidos de Coimbra	Alças Elásticas e Ajustáveis	LU25123	100% Poliéster	0,79	1,2
	Tecidos de Coimbra	Ombreiras de Espuma	79545	100% Poliéster	2,95	14,5

Figura 38 - Ficha Técnica do body 7 (Fonte: Autor)

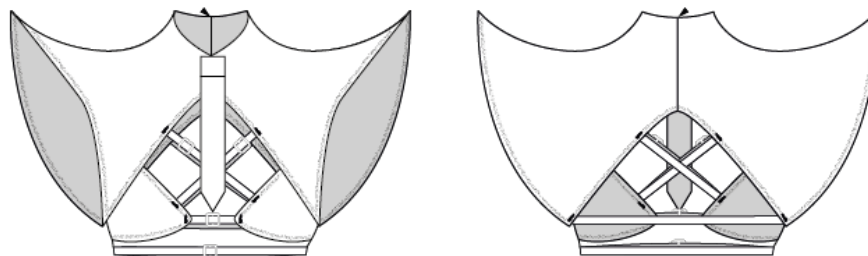
FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - DESENHO TÉCNICO



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB02	Designação da Peça	Top
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	M, M+, M++, M+++; L, L+, L++, L+++; XL, XL+, XL++, XL+++; XXL, XXL+, XXL++, XXL+++; XXXL, XXXL+, XXXL++, XXXL+++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	M	Data da Criação	13-06-2024

CF

CC



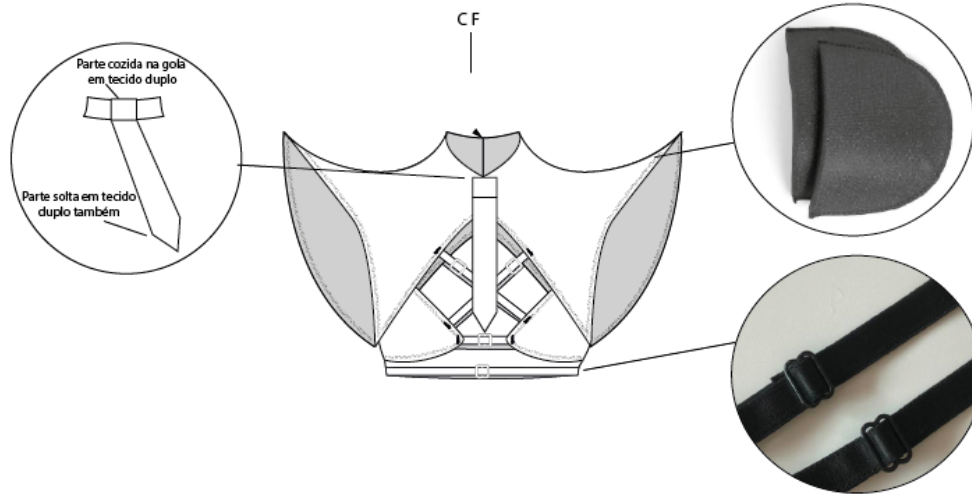
Descrição do Modelo: Body com enchimento nos ombros e alças de sutiã com fivelas para melhor ajuste ao corpo. Gravata integrada ao body e com fecho invisível nas costas.

Figura 39 - Ficha Técnica do Top 1 (Fonte: Autor)

FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - DETALHES



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB02	Designação da Peça	Top
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	M, M+, M++, M+++; L, L+, L++, L+++; XL, XL+, XL++, XL+++; XXL, XXL+, XXL++, XXL+++; XXXL, XXXL+, XXXL++, XXXL+++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	M	Data da Criação	13-06-2024



Descrição do Modelo: Top com enchimento nos ombros e alças de sutiã com fivelas para melhor ajuste ao corpo. Gravata integrada ao top e com fechos invisível nas costas.

Figura 40 - Ficha Técnica do Top 2 (Fonte: Autor)

FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - TABELA DE MEDIDAS



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB02	Designação da Peça	Top
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	M, M+, M++, M+++; L, L+, L++, L+++; XL, XL+, XL++, XL+++; XXL, XXL+, XXL++, XXL+++; XXXL, XXXL+, XXXL++, XXXL+++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	M	Data da Criação	13-06-2024

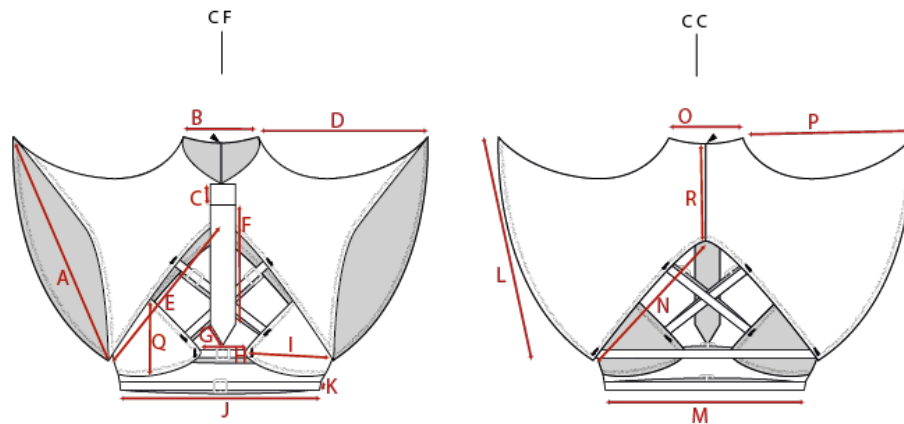


Figura 41 - Ficha Técnica do Top 3 (Fonte: Autor)

FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - TABELA DE MEDIDAS



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB02	Designação da Peça	Top
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	M, M+, M++, M+++, L, L+, L++, L+++ X L, XL+, XL++, XL+++ XXL, XXL+, XXL++, XXL+++ XXXL, XXXL+, XXXL++, XXXL+++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	M	Data da Criação	13-06-2024

Tabela de Medidas

Código	Descrição	M	M+	M++	M+++	L	L+	L++	L+++	XL	XL+	XL++	XL+++	XXL	XXL+	XXL++	XXL+++	XXXL	XXXL+	XXXL++	XXXL+++	
A	Altura da cava da frente																					
B	Largura da gola da frente																					
C	Altura do "nó" da gravata																					
D	Largura do ombro																					
E	Comprimento do meio frente																					
F	Altura da gravata																					
G	Altura da parte triangular																					
H	Largura entre peito																					
I	largura do peito																					
J	largura da frente																					
K	Altura da alça																					
L	Altura da cava das costas																					
M	Largura das costas																					
N	Comprimento do meio costas																					
O	Largura da gola costas																					
P	Largura do ombro costas																					
Q	Altura do peito																					

Figura 42 - Ficha Técnica do Top 4 (Fonte: Autor)



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB02	Designação da Peça	Top
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	M, M+, M++, M+++ L, L+, L++, L+++ XL, XL+, XL++, XL+++ XXL, XXL+, XXL++, XXL+++ XXXL, XXXL+, XXXL++, XXXL+++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	M	Data da Criação	13-06-2024

Tecidos/ Forros/ Entretelas

Amostra Samples	Fornecedor	Tecido	Referência	Composição	Preço (€/m)	Peso (Kg)	Largura (cm)
	Jersey Lomellina SPA	Malha com fio de lurex	GK GLAMOUR	89% Poliamide 11% Elastano	14	0,3	145
	SIVA	Tule Flocado	9017403	82% Poliamide 18% Elastano	12	0,3	150

Figura 43 - Ficha Técnica do Top 5 (Fonte: Autor)



FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - MATÉRIAS-PRIMAS E AVIAMENTOS

Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB02	Designação da Peça	Top
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	M, M+, M++, M+++ , L, L+, L++, L+++ , XL, XL+, XL++, XL+++ , XXL, XXL+, XXL++, XXL+++ , XXXL, XXXL+, XXXL++, XXXL+++	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	M	Data da Criação	13-06-2024

Aviamentos

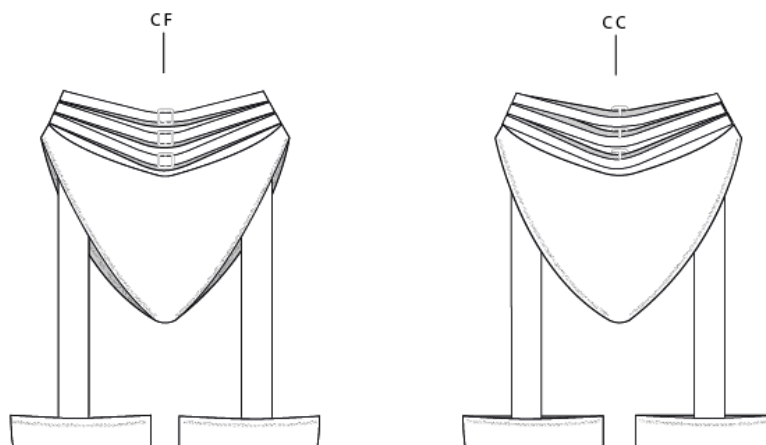
Amostra Sample	Fornecedor	Descrição	Referência	Composição	Preço (€/un)	Largura (cm)
	Tecidos de Coimbra	Cone de Linha	RT810	100% Poliéster	2,70	Cone de 3000
	Tecidos de Coimbra	Fecho	319003249008	100% Nylon	2,75	50
	Tecidos de Coimbra	Elástico	RT39	---	4	140
	Tecidos de Coimbra	Aslças Elásticas e Ajustáveis	LU25123	100% Poliéster	0,79	1,2
	Tecidos de Coimbra	Ombreiras de Espuma	79545	100% Poliéster	2,95	14,5

Figura 45 - Ficha Técnica do Top 6 (Fonte: Autor)



FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - DESENHO TÉCNICO

Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB03	Designação da Peça	Cueca
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XXS, XS, S, M, L, XL, XXL	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024



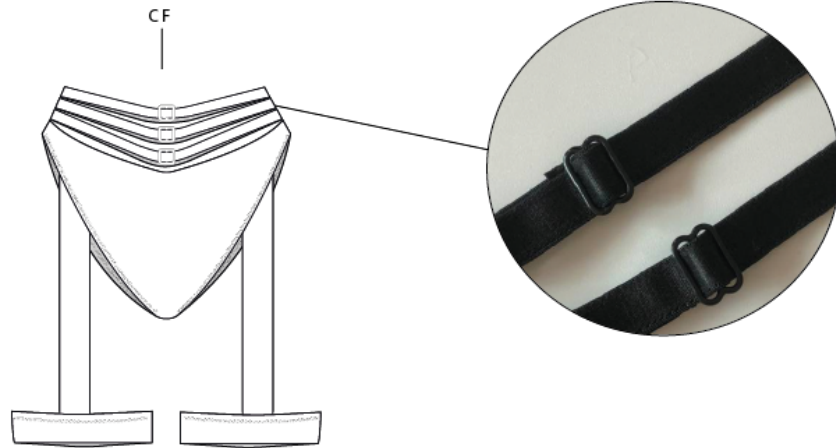
Descrição do Modelo: Cueca de cintura subida, com aplique de alça de sutiã e fivelas ajustáveis na parte superior da cueca. Cueca com uma liga de cada lado.

Figura 44 - Ficha Técnica do Cueca 1 (Fonte: Autor)



FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - DETALHES

Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB03	Designação da Peça	Cueca
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XXS, XS, S, M, L, XL, XXL	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024



Descrição do Modelo: Alças de sutiã usadas com fivelas ajustáveis. Alças unidas na parte de cima da cueca por uma fita que está cozida a cueca e onde a alça passa por dentro.

Figura 47 - Ficha Técnica do Cueca 2 (Fonte: Autor)

FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - TABELA DE MEDIDAS



Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB03	Designação da Peça	Cueca
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XXS, XS, S, M, L, XL, XXL	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024

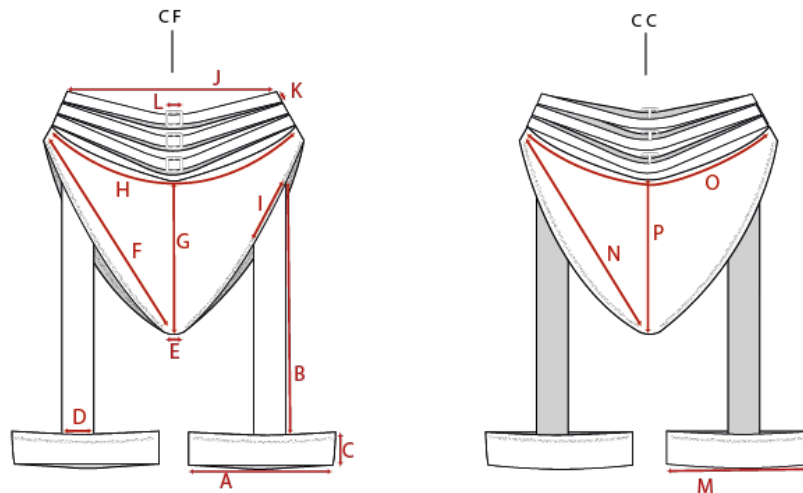


Figura 46 - Ficha Técnica do Cueca 3 (Fonte: Autor)



FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - TABELA DE MEDIDAS

Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB03	Designação da Peça	Cueca
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XXS, XS, S, M, L, XL, XXL	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024

Tabela de Medidas

Código	Descrição	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
A	Largura da tira da perna								
B	Altura da tira								
C	Altura da tira da perna								
D	Largura da tira								
E	Largura do entre pernas								
F	Comprimento da parte da virilha								
G	Altura da cueca								
H	Largura da cueca								
I	Largura da tira na cueca								
J	Larguras das tiras								
K	Altura das tiras								
L	Largura da fivela								
M	Largura da tira costas								
N	Comprimento das costas								
O	Largura das costas								
P	Altura das costas								

Figura 48 - Ficha Técnica do Cueca 4 (Fonte: Autor)



FICHA TÉCNICA - ROUPA DE POLE DANCE - MATERIAS-PRIMAS E AVIAMENTOS

Marca	AB Alves Bárbara	Referência	AB03	Designação da Peça	Cueca
Coleção	Femme Force	Tamanhos Produzidos	XXS, XS, S, M, L, XL, XXL	Designer	Alves Bárbara
Estação	Primavera/Verão 2025	Tamanho Base	S	Data da Criação	13-06-2024

Tecidos/Forros/ Entretelas

Amostra Samples	Fornecedor	Tecido	Referência	Composição	Preço (€/m)	Peso (Kg)	Largura (cm)
	Jersey Lomellina SPA	Malha com fio de lurex	GK GLAMOUR	89% Poliamide 11% Elastano	14	0,3	145
	SIVA	Tule Flocado	9017403	82% Poliamide 18% Elastano	12	0,3	150

Aviamentos

Amostra Sample	Fornecedor	Descrição	Referência	Composição	Preço (€/un)	Largura (cm)
	Tecidos de Coimbra	Cone de Linha	RT810	100% Poliéster	2,70	Cone de 3000
	Tecidos de Coimbra	Elástico	RT39	---	4	140
	Tecidos de Coimbra	Aslças Elásticas e Ajustáveis	LU25123	100% Poliéster	0,79	1,2

Figura 49 - Ficha Técnica do Cueca 5 (Fonte: Autor)

13. Protótipo Final



Figura 50 - Protótipo Final (Fonte: Autor)

14. Orçamentação

Para o desenvolvimento do presente projeto, e tendo em conta que a marca seria então uma marca recente no mundo do mercado calculei com o valor estipulado pelo IEFP de um recém-licenciado em estágio, 1018,52€. Neste valor já está compreendido todas as despesas base, como por exemplo, o ris, a segurança social, o IVA, seguros entre outros. Tendo em conta as variáveis de custo associadas e o valor cobrado por hora, podem ver abaixo o custo e valores.

1 ano/ 12 mese	253 dias uteis
Horas / Ano	2024h/ano
Ordenado estipulado IEFP	1018,52
Nº de meses de trabalho	14
Valor Anual ganho	14259,28
Custo por hora	7,04

Figura 51 - Cálculo do custo por hora (Fonte: Autor)

De seguida, para determinar o custo do projeto é preciso ter em conta a componente criativa, a componente produtiva e os materiais usados.

Atividade	Horas
Pesquisa	50
Moodboards	6
Escolha de Materiais	8
Esboços	24
Ilustrações	8
Desenhos Técnicos	12
Fichas Técnicas	20
Total de Horas da Componente Criativa	128
Total x Preço/Hora	901,12

Figura 52 -Cálculo componente criativa (Fonte: Autor)

Atividade	Horas
Modelagem	4
Confeção	8
Total de Horas da Componente Produtiva	12
Total x Preço/Hora	84,48
Gastos	Valores
Tecidos	100
Aviamentos	50
Outros Materiais	20
Total de Gastos	170
Valor Total da Componente Produtiva	254,48

Figura 53 - Cálculo componente produtiva (Fonte: Autor)

Componente Criativa	901,12
Componente Produtiva	254,48
Custo Total do Projeto	1155,6

Figura 54 - Cálculo custo do Projeto (Fonte: Autor)

Sabendo que o custo do projeto é 1155,6€, é preciso agora calcular o custo de produção de uma peça do projeto.

Atividades	Horas
Corte	1
Confeção	6
Total de Horas	7
Total x Preço/Hora	49,28
Materiais	Gastos
Tecido	18
Alças	9,48
Elástico	4
Totas de Gastos	31,48
Total Preço Comercial	80,76
Margem de Lucro	20%
Total do Produto para Venda	104,99

Figura 55 - Cálculo de produção e venda (Fonte: Autor)

Por fim, é necessário perceber qual o ponto crítico de venda e assim saber quantas peças seria preciso vender de maneira a obter lucro.

Custo do Projeto	1155,6
Margem de Lucro	24,228
Ponto Crítico de Venda	48 Peças

Figura 56 - Cálculo do ponto crítico de venda (Fonte: Autor)

Figura 57 - Cálculo do ponto crítico de venda (Fonte: Autor)

Serão, então, precisas vender 48 peças para obter lucro. Mas há que ter em conta que todas as peças da coleção são diferentes e por isso os gastos tanto de materiais como o tempo de confeção podem variar. Este estudo foi feito com base nos gastos do protótipo que irá ser confeccionado e apresentado.

15. Conclusão

Este projeto surge como uma resposta imprescindível à desmistificação do *Pole Dance*, uma prática que evoluiu consideravelmente ao longo dos anos. Esta modalidade foi-se demarcando das associações estigmatizadas, emergindo como uma forma respeitável de expressão artística e atividade física desafiadora. O desconhecimento persistente sobre esta evolução, alimentado por estereótipos, motiva a necessidade de uma compreensão mais informada e apreciativa.

A ligação entre a desmistificação do *Pole Dance* e o meu curso de Design de Moda e Têxtil apresenta uma oportunidade única de enfrentar dois desafios importantes.

O primeiro é combater o preconceito associado à modalidade, enquanto o segundo passa por abordar a falta de acesso a roupas próprias para os praticantes da atividade desportiva em Portugal.

Ao empreender a criação de uma coleção cápsula de roupas de *Pole Dance*, o projeto não só atende às necessidades específicas dos praticantes, mas também responde à falta de variedade e acessibilidade no mercado português. A concentração em diferentes tamanhos, formas e estilos, reflete o compromisso com a inclusão, proporcionando uma representação autêntica de todos os tipos de corpos.

A ausência de opções no mercado de vestuário para *Pole Dance* em Portugal representa uma oportunidade para impulsionar a indústria têxtil e da moda no país. O projeto não procura apenas oferecer soluções pragmáticas para os praticantes, mas contribuir para o crescimento e fortalecimento da indústria local e nacional.

Ao preencher essa lacuna, a coleção atende às necessidades funcionais da modalidade, mas também promove a autoconfiança e o conforto dos praticantes, garantindo uma experiência aprimorada durante a prática da atividade.

Em última análise, o projeto procura não apenas vestir, mas também capacitar e representar, impulsionando positivamente a comunidade de *Pole Dance* em Portugal.

16. Bibliografia

Assembleia da República. (n.d.). O voto das mulheres em Portugal. Disponível em <https://www.parlamento.pt/Parlamento/Paginas/voto-mulheres.aspx>

Baldin, A. E. C., & Menegucci, F. (2017). Vestuário ergonômico para a prática de pole dance: o conforto térmico como requisito projetual. *Projetica*, 8(2), 113–126. <https://doi.org/10.5433/2236-2207.2017v8n2p113>

Carvalho, A. M. (2019). Ecos do Movimento Sufragista Britânico na Imprensa Portuguesa (1903-1918). Dissertação de Mestrado em Línguas, Literaturas e Culturas. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa.

Cinti, D. T. R., Teixeira, J. C., Santos, J. S., & Mocarzel, R. (2022). Revisão sistemática sobre o Pole Dance. *Research, Society and Development*, 11(3), e11711326470. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26470>

Espaço Alfa. (n.d.). História do pole dance. Disponível em http://espacoalfa.com.br/novo/?page_id=9525

Horn, B. S., Meyer, G. C., & Ribeiro, V. G. (2012). Reflexões sobre o uso de metodologias de projeto de produto no desenvolvimento de coleção de moda, Centro Universitário Ritter dos Reis.

Imperial Pole Dance. (2013, setembro 9). História do pole dance. Imperial Pole Dance Blog. Disponível em <https://imperialpole.blogspot.com/2013/09/historia-do-pole-dance.html>

Lescreck, M., Santos, S. M., & Pereira, K. F. Pole Dance: um olhar sobre a prática enquanto dança, arte e esporte e seus impactos positivos na saúde sexual das praticantes. Disponível em <https://repositorio.uninter.com/bitstream/handle/1/1079/LESCRECK,Marina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lousada, I. C. (2015). Vozes e ecos de sufragistas britânicas em Portugal. *Gaudium Sciendi*, (8), 122-143. <https://doi.org/10.34632/gaudiumsciendi.2015.2866>

Museu da Presidência da República. (n.d.). Ditadura Militar e Estado Novo (1926-1974). Disponível em <https://www.museu.presidencia.pt/pt/conhecer/presidentes-da-republica-eleicao-e-funcoes/ditadura-militar-e-estado-novo-1926-1974/>

Parlamento Português. "O Voto das Mulheres em Portugal." Disponível em <https://app.parlamento.pt/comunicar/V1/202103/71/artigos/art5.html>

Parlamento Português. "Voto das Mulheres em Portugal." Disponível em <https://www.parlamento.pt/Parlamento/Paginas/voto-mulheres.aspx>

Pereira, F. C. T. (2015). A experiência do corpo no Pole Dance: por uma dimensão carnal do conhecimento.

Pole Sport Portugal. (n.d.). Onde praticar pole em Portugal. Disponível em <http://www.polesportportugal.org/onde-praticar-pole-em-portugal.html>

Purvis, J. (2013). Remembering Emily Wilding Davison (1872–1913). *Women's History Review*, 22(3), 353–362. <https://doi.org/10.1080/09612025.2013.781405>

RTP Ensina. (n.d.). O ideal feminino do Estado Novo. Disponível em <https://ensina.rtp.pt/artigo/o-ideal-feminino-do-estado-novo/>

Santos, R. (2022). Pole Dance: construindo significados com o corpo reflexões Educação Física. Disponível em https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/51212/1/PoleDanceconstruindo_Santos_2022.pdf

Silva, M. A. R. (2017). Estudo Ergonômico no desenvolvimento de vestuário adequado para prática de Pole Dance. Disponível em https://coloiomoda.com.br/anais/Coloquio%20de%20Moda%20-%202017/PO/po_6/po_6_Estudo_ergonomico_no_desenvolvimento.pdf

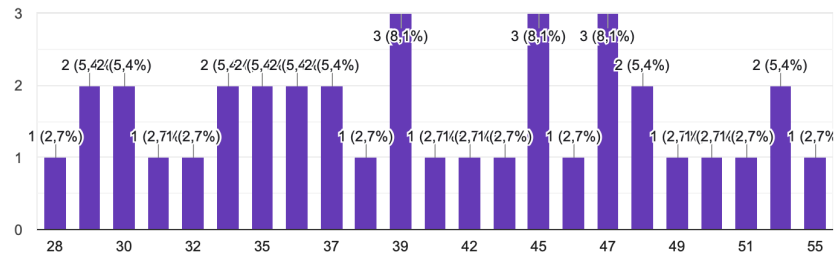
Wikipedia. "Emily Davison." Wikipedia, A Enciclopédia Livre. Disponível em https://pt.wikipedia.org/wiki/Emily_Davison

17. Anexos

Idade?

Copiar

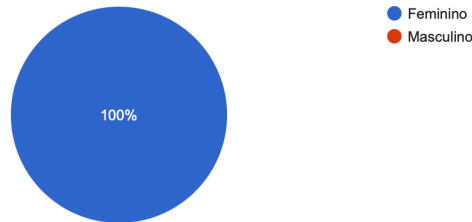
37 respostas



Sexo?

Copiar

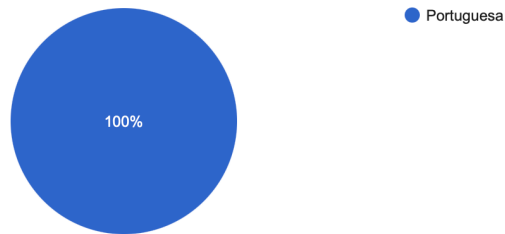
37 respostas



Nacionalidade?

Copiar

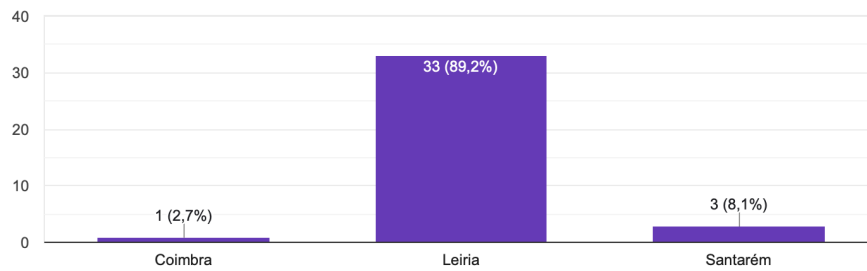
37 respostas



Distrito?

Copiar

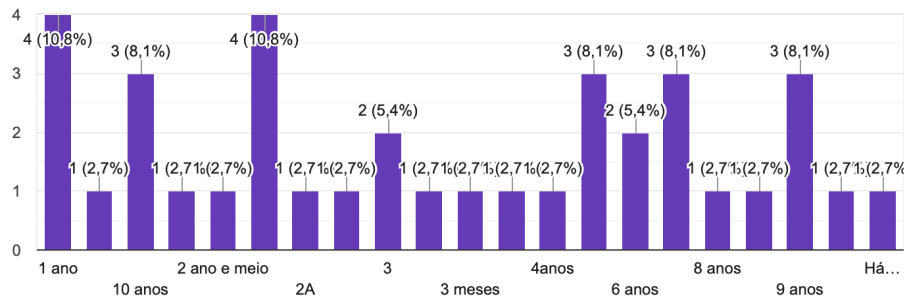
37 respostas



Há quanto tempo praticas o desporto Pole Dance?

[Copiar](#)

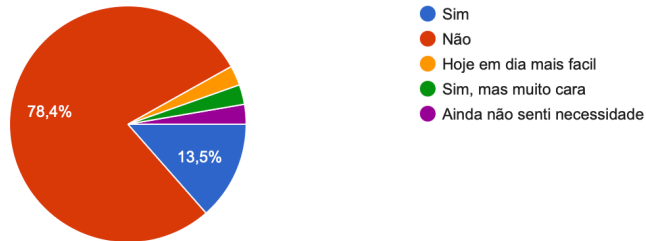
37 respostas



Sentes facilidade em encontrar roupa apropriada para o Pole Dance?

[Copiar](#)

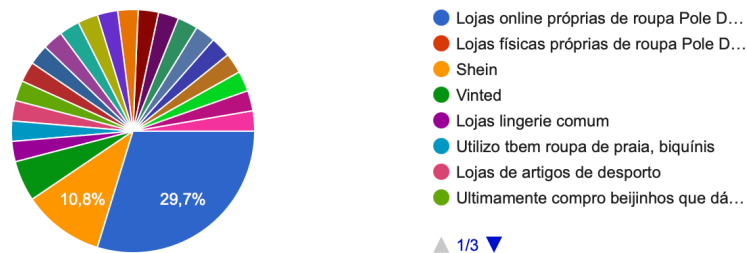
37 respostas



Onde costumavas comprar roupa de Pole Dance?

[Copiar](#)

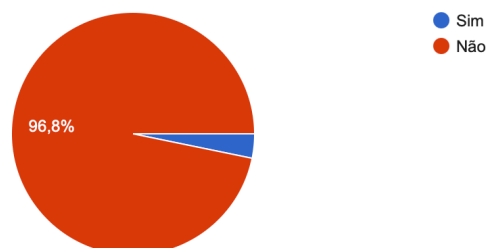
37 respostas



Se compras online, costuma ser em lojas Portuguesas de roupa Pole Dance?

[Copiar](#)

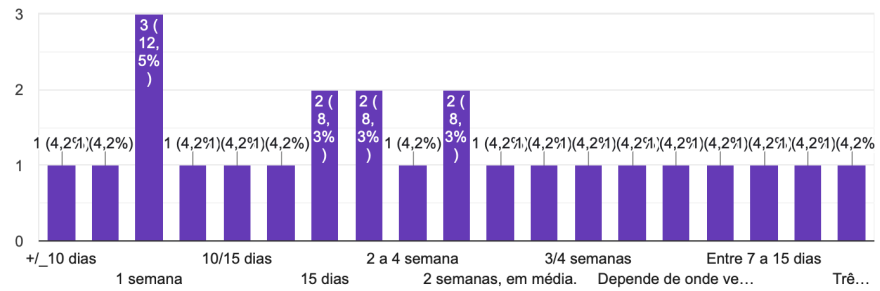
31 respostas



Se compras online, quanto tempo demora a vir?

[Copiar](#)

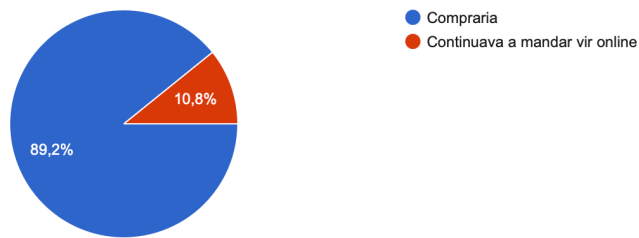
24 respostas



Caso houvesse uma loja física de Pole Dance perto de ti, comprarias ou preferias mandar vir online?

[Copiar](#)

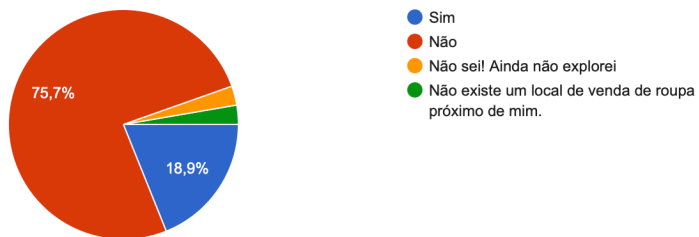
37 respostas



Sentes que o que existe de roupa acessível perto de ti para o Pole Dance seja de um design/material apropriado?

[Copiar](#)

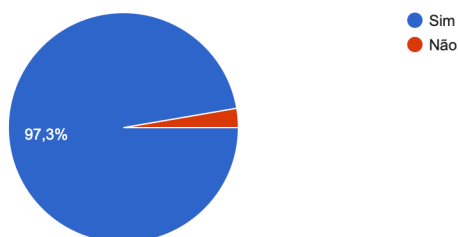
37 respostas



Gostarias de ter mais oferta de roupa de Pole Dance no mercado português?

[Copiar](#)

37 respostas



Se pudesses mudar algo na venda de roupa de Pole Dance em Portugal o que seria?

37 respostas

Maior quantidade de peças a preços acessíveis

Ter loja física.

Ter mais opções e com preço qualidade justo

Mais variedade e alga possibilidade de personalização.

Acessibilidade, monetária e física.

Mais espaços que vendam roupa e a preços variados mas sendo acessíveis

Ser mais acessível

Roupas com preços mais acessíveis

Colocaria à venda números de roupa maiores.