

Pompoar e a saúde da mulher: Quebrando mitos

Cinthia Vieira Ramalho Silva¹
Tarcilla de O. Leão Leite¹
Catia Rodrigues dos Santos²

RESUMO: O presente estudo foi realizado com o intuito de levantar os benefícios que o pompoar proporciona a saúde da mulher visto que se trata de uma técnica de fortalecimento dos músculos vaginais que possibilita o aprimoramento do desempenho sexual e também permite a melhora da saúde feminina. Porém esta atividade física ainda é vista, muitas vezes, de forma pejorativa e isso provavelmente se deve ao fato de seu histórico estar diretamente relacionado somente a práticas sexuais. Para obter tais conhecimentos foram realizadas pesquisas bibliográficas sobre o tema, constando-se que esta área não tem boa exploração de profissionais qualificados. O curso de Educação Física tem o perfil ideal para atuar nessa área e seus acadêmicos deveriam ter acesso a este tipo de informação ainda na faculdade, como uma opção de área de trabalho ou até mesmo de conhecimento para outros fins.

Palavras-chave: Saúde da Mulher, Pompoar, Atividade Física.

Health's woman pompoir: Breaking myths.

ABSTRACT: The purpose of the present study is to verify the pompoir benefits brings to the women's health whereas it's a technique to strengthen the vaginal muscles which allows the improvement of sexual performance and also allows the improvement of women's health. However this physical activity still often seen with prejudices and probably this is due to the fact of its historic is directly related only to the sexual practices. To achieve this knowledge a bibliographical research on this topic taked a place noting that this area has no good exploration of qualified professionals. The Physical Education course is the ideal to work on this area and scholars should have access to such information while they are in college as an option for work area or even knowledge for other purposes.

Keywords: women's health, pompoir, physical activity

1 Acadêmico do Curso de Educação Física pela Faculdade União de Goyazes
2. Professor Orientador da Faculdade União de Goyazes

1- INTRODUÇÃO

Este artigo tem como propósito, pesquisar o desenvolvimento do processo histórico do pompoar desde o seu surgimento até a utilização no Brasil e suas principais técnicas de trabalho e aparelhos utilizados. Pompoar trata-se de uma técnica que busca fortalecer os músculos da vagina e assim melhorar de forma significativa a vida sexual da mulher e do seu parceiro¹.

Segundo Strehl (2008), pesquisa bibliográfica é o “levantamento dos dados e das fontes utilizando documentação indireta, ou seja, utilização de dados coletados por outras pessoas, obtidos por intermédio de pesquisa documental e pesquisa bibliográfica”.

O intuito de realizar este estudo surgiu através da curiosidade em aprofundar na história e descobrir como foi o percurso do pompoar até a atualidade, visto que se trata de um elemento pouco utilizado pelas mulheres ocidentais devido ao preconceito por se tratar de uma técnica que visa à melhora do desempenho sexual desconsiderando assim todos os benefícios que o mesmo proporciona a saúde da mulher.

Entender um pouco mais sobre a história do pompoar é poder enxergar com clareza toda evolução ocorrida desde seu surgimento, aumentando assim nosso conhecimento, além de se tornar fonte de pesquisa para futuros profissionais da área que se interessem pelo tema.

A pesquisa mostra que a realidade sobre exercícios e aparelhos do pompoar é tida somente como instrumento de trabalho da prostituição e pouco salientada a importância dessa técnica para a saúde feminina, já que a maioria dos exercícios leva a uma melhora não só do desempenho sexual como também o de preparar a mulher para um parto natural, fortalece as paredes da vagina, prevenir diminuir a incontinência urinária, aumentar da lubrificação perdida com o processo do envelhecimento e declínio hormonal, melhorando a autoestima e autoconfiança.

A sociedade hoje é mais consciente sobre a importância de manter o corpo em movimento e é oferecida uma variedade muito grande de atividades físicas que possibilitam a melhora física geral e no âmbito feminino não é diferente e nesse quesito entra o pompoar, que é formado por um grande número de exercícios físicos e exige a orientação adequada de

¹ Para a construção deste artigo foi realizada uma pesquisa bibliográfica em artigos, livros e web sites.

um profissional, e o que poderia ser muito bem realizado por um profissional de educação física já que esse requer um conhecimento mais aprofundado de fisiologia, anatomia, postura corporal e psicologia.

Como o propósito do artigo é conhecer o processo histórico do pompoarismo desde o seu surgimento até a atualidade, buscando as técnicas e aparelhos utilizados no trabalho com as mulheres, é importante destacar toda uma pesquisa bibliográfica e através desta enfatizar o quanto a técnica do pompoar esta mais próxima do trabalho da educação física e pode servir para beneficiar a saúde da mulher devendo assim ser mais bem estudado e conhecido.

2. Conceito

De acordo com o dicionário online de português, pompoar significa a “contração voluntária dos músculos circunvaginais, a fim de induzir sensações eróticas no pênis durante o ato sexual, a prática prolonga e intensifica o prazer sexual”, ainda segundo o mesmo dicionário, pompoarista² é a mulher que pratica o pompoar com grande habilidade e pompoarizar é preparar a mulher para a prática eficiente do pompoar.

2.1 Histórico do pompoar

Essa técnica é milenar nasceu há mais de 1.500anos e originou-se no Oriente, e foi aperfeiçoada no Japão e Tailândia. Essa técnica era feita para rituais de fertilidade pelas sacerdotisas dos templos da Grande Mãe (ritual sagrado). Antigamente na Tailândia tinha-se o costume do futuro marido pagar o dote para os pais da noiva, esse valor estava sujeito a variações, pois levavam em consideração os dotes como a música, a educação e também habilidades sexuais da mulher. O conhecimento no meio popular veio com as gueixas e prostitutas orientais que faziam apresentações onde exibiam suas performances ao publico. (ALVES, 2008).

² De acordo com o livro Pompoarismo, O caminho do Prazer (2008) pagina 21, “é o comando voluntário sobre o músculo pubococcígeo, os músculos circunvaginais e os grandes lábios da vulva da mulher. Assim, a mulher que pratica essas habilidade é definida como pompoarista.

2.2 Evolução

A evolução do pompoar se deu com o médico norte-americano urologista e ginecologista Dr. Arnold A. Kegel (1952) que após estudos com mulheres (prostitutas) que faziam exercícios de fortalecimento do músculo pubococcigeo, percebeu que essas tinham menor índice de patologias relacionadas à saúde íntima feminina, além de aumentar o prazer, tanto da mulher quanto do seu parceiro. A partir daí ele desenvolveu alguns exercícios para passar para suas pacientes. Onde se era recomendado 500 repetições diárias de contração e relaxamento (que mais tarde foi considerado um número exagerado de repetições) suas pacientes sentiam o efeito do tratamento em pouco tempo, relatando também a melhora significativa em suas vidas sexuais (ALVES, 2008). E devido ao sucesso dos exercícios conhecidos como “Exercícios de Kegel” o pompoarismo foi rapidamente introduzido no Ocidente.

E em 1976 foi apresentada ao mundo através do cinema no clássico erótico “Império dos Sentidos”, no qual uma mulher suga e expulsa um ovo cozido. E mais tarde 1994 “Priscilla, a rainha do Deserto” no qual uma mulher atira uma bolinha de ping pong na plateia. (RACCO, 2011).

Assim acredita-se, que o pompoar veio para o Ocidente através de viajantes que iam principalmente para países asiáticos, lá eles assistiam aos shows eróticos, nos quais havia apresentações como, apagar velas, expelir objetos, e até mesmo fumar apenas com as contrações vaginal e esses viajantes acabavam se envolvendo com as pompoaristas, passando assim a ter o conhecimento da força que elas tinham com o órgão genital. E isso pode ter contribuído para a péssima visão com que essa técnica chegou ao Brasil. (ALVES, 2008)

O pompoarismo chegou ao Brasil em meados da década de 70 e ficou restrito ao meio pornográfico durante muito tempo. E uma das formas de se ter algum conhecimento do pompoar era entrando em contato com um senhor de meia idade que usava o codinome de “Velho Mestre”, ele marcava um encontro em um motel e manuseava os objetos nas alunas e as ensinavam os movimentos, ao fim da aula eles faziam sexo, se a aluna quisesse, assim conta o antropólogo Mauro Cherobim que conheceu o Velho Mestre em um dos seus estudos sobre a pornografia no estado de São Paulo.

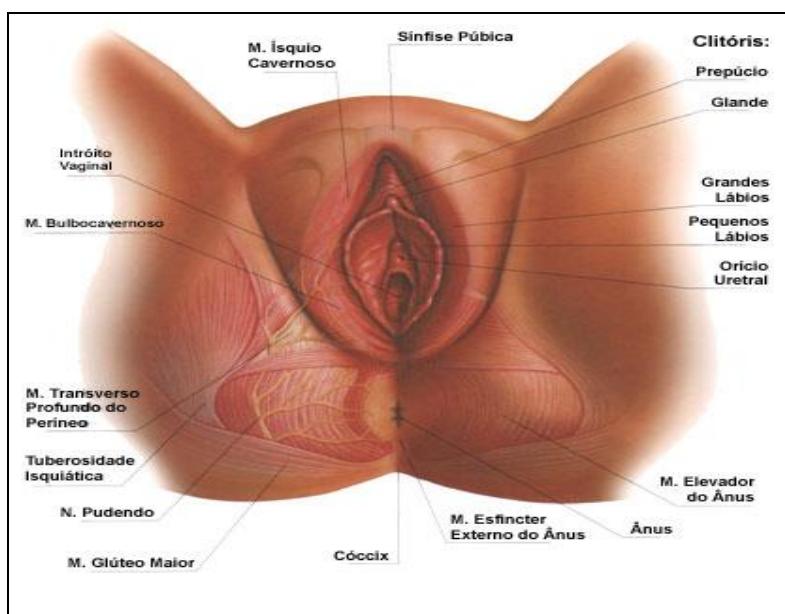
O “Velho Mestre” foi um pesquisador do Pompoar, que dedicou 40 anos de sua vida nesta área e ele usava termos específicos e técnicos para a sua prática, mostrando que uma vagina fortalecida é capaz de realizar movimentos básicos como: sugar: puxar o pênis para dentro da vagina, com ajuda dos músculos; revirginar: contrair com muita força o músculo da

entrada da vagina, a ponto de dificultar a penetração; ordenhar: contrair individualmente os anéis circunvaginais, em forma sequencial com força média; dedilhar: imagine tocar um instrumento musical: os anéis vaginais se fecham alternadamente, como o dedilhar de um instrumento; expulsar: quando a vagina expelle o pênis. (ALVES, 2008).

3. Estrutura pélvica feminina

De acordo com a pompoarista Regina Racco (2011) e a sexóloga Stella Alves (2008) antes de começar o treino as mulheres devem conhecer primeiro a região que será treinada, o que contribuirá para um ótimo resultado. Deste modo, as praticantes devem sentir-se a vontade com o próprio corpo sempre observando a região que esta sendo movimentada. E o ideal é que elas, antes de tudo, devem deitar-se com um espelho nas mãos e observar a vagina, do mesmo modo em que nas academias de ginástica possuem vários espelhos para o aluno observar o seu corpo em movimento e conhece-lo cada vez mais. Na figura a seguir será possível observar toda estrutura da genitália feminina.

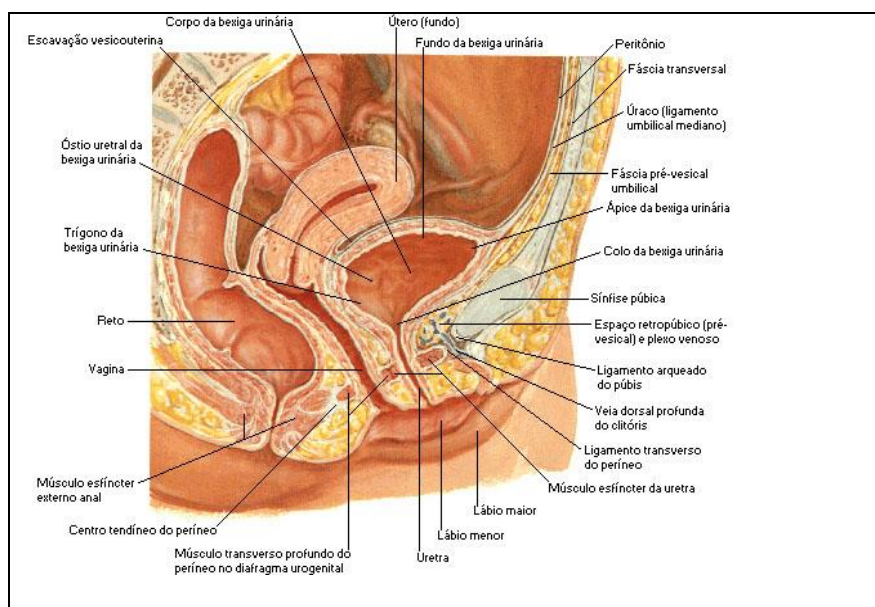
Genitália feminina Externa: Figura 1



A região vaginal externa é composta por cinco estruturas: monte do púbis, grandes lábios, pequenos lábios, vestíbulo e clitóris. Monte do púbis é a região mais alta da vagina, onde possui mais gordura e pêlos quando adulta. Grandes lábios está ligado ao monte do púbis por pregas, possui um tecido adiposo, glândulas sebáceas e quando adulta possuem pêlos na superfície externa e superior. Pequenos lábios é a parte unida ao clitóris. Clitóris é uma estrutura parecida com o pênis, além de ser um órgão erétil, apenas a parte glândula do clitóris é visível. Vestíbulo: é uma estrutura que só é possível ser visualizada quando se afasta os lábios. O hímen é encontrado dentro do vestíbulo. Por fim, o orifício vaginal, que é a abertura da vagina. (POLDEN 2005).

Quanto à genitália feminina interna, na figura a seguir pode ser percebida todas as suas partes, entretanto, mencionamos aqui apenas as estruturas que são trabalhadas no pompoarismo. E são elas: o conduto vaginal que é o local onde há a penetração do pênis, possui uma espessura elástica com grande expansão, essa estrutura tem um formato de tubo parecido com anéis. (RACCO, 2011). O útero que é um órgão muscular e aumenta de tamanho na gestação, além de ser oco por dentro tem o formato de pêra. E o colo do útero no qual se produz secreções mucóides. (BARACHO, 2002).

- Genitália feminina Interna: Figura 2



O órgão genital é formado por feixes de músculos que através do pompoar conseguimos identificá-los e assim fortalecer os três anéis da vagina. Como são três anéis deve-se identificar cada um deles e treiná-los (cada um também). Para essa identificação

classifica-se os anéis como o primeiro, o segundo, e o terceiro anel, ou seja, contração leve, média e forte. Mas essa região não é visível.

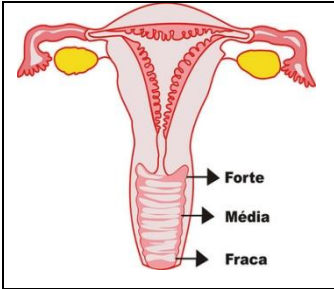
(ALVES, 2008)

Uma vez conhecidas essas estruturas da vagina e antes de iniciar a aplicação do pompoar é importante também conhecer os principais aparelhos utilizados para o desenvolvimento dessa técnica.

4 Aparelhos e técnica

Com o tempo e a evolução do treinamento, o pompoar se desenvolveu e hoje se tem três tipos de aparelhos/técnicas muito usados no pompoarismo: contração, *Ben-wa*, e o vibrador ou bastão. (RACCO, 2011)

A tabela a seguir descreve os conceitos dos Aparelhos/técnica:

Aparelhos/técnica	Definição
Contrações: 	São feitos de nível leve, médio e avançado, sendo recomendado para iniciantes começar a fazer sem aparelhos, por ser mais fácil. De acordo com Stella Alves (2008), é interessante que “sejam feitas no mínimo 300 contrações por dia para iniciantes, mas no início não é preciso contar, o ideal é fazer com que a atividade faça parte de seu cotidiano”.
<i>Ben-wa</i>: 	São pequenas bolinhas ligadas através de um cordão de nylon, também conhecida como bolinhas tailandesas. O acessório é composto por duas esferas de tamanho variável, mais ou menos de 3,5 centímetros de diâmetro. As duas esferas são unidas entre si por um cordão de cerca de 5 centímetros de comprimento e uma delas tem um segundo cordão na parte oposta, que funciona como uma alça. Com o <i>bem-wa</i> se treina o movimento de sucção e expulsão.

Vibrador ou Bastão: 	É um aparelho com o formato de pênis. Com este aparelho se faz testes para acompanhar o desempenho da praticante, a partir da segunda semana que estiver praticando regularmente. Usa-se uma régua para medir o quanto se consegue expulsar o vibrador ou bastão. O vibrador é um aparelho que pode proporcionar prazer para a praticante. (ALVES, 2008)
--	---

4.1 Exercícios

Os exercícios, no início são realizados sem o auxílio de aparelhos, são usadas apenas as contrações e a praticante passa a usar os aparelhos de acordo com o seu desenvolvimento, que por sua vez vai depender de cada mulher. Nas primeiras semanas, a praticante já começa a perceber que sua musculatura está se fortalecendo. Segundo Regina Racco (2011), alguns dos exercícios são feitos deitado, com o corpo reclinado de forma confortável e com as pernas afastadas, outros, são feitos em pé e até caminhando. Como se trata de músculos, os exercícios são feitos em séries, repetições e em tempo (segurando) o aparelho e as contrações como acontece na própria musculação.

Contudo, entretanto Stella Alves (2008), menciona que existem alguns testes para acompanhar o desempenho da praticante. A partir da segunda semana que estiver praticando regularmente pode ser usada uma régua para medir o quanto se consegue expulsar o vibrador ou bastão. Vale ressaltar que tem aparelhos adequados para essa prática, por isso não é recomendado inserir qualquer outra espécie de objeto, além disso, os aparelhos devem ser sempre muito bem higienizados.

Segundo Kadosh&Imaguire (2008), em três meses de prática constante dos exercícios que serão citados, já é possível sentir mais força e flexibilidade da musculatura vaginal. Acompanha todos os exercícios com a respiração correta: inspirar pelo nariz enquanto contrai a musculatura vaginal ou anal. Relaxar, expirando pela boca.

• Exercício 1 Movimento para dar mais flexibilidade e rapidez ao músculo vaginal - Inspire e contraia a musculatura vaginal por um segundo. - Expire e relaxe a musculatura vaginal por um segundo. - Faça esse exercício alternadamente, no mínimo, cinco vezes.
• Exercício 2 Movimento para aumentar a força e a firmeza do músculo vaginal - Inspire profundamente e segure o ar no abdômen. - Com a respiração presa, contraia firmemente a vagina por cinco segundos. - Expire o ar ao mesmo tempo em que relaxa lentamente a musculatura. - Repita esse exercício por cinco a dez minutos consecutivos. Com a prática, o tempo, bem como a força na musculatura do exercício, deverá ser aumentado gradativamente.
• Exercício 3 - Faça o mesmo com a musculatura do ânus: contraia, conte até cinco e depois relaxe. - Agora tente fazer ao mesmo tempo o exercício com as duas musculaturas, contraindo e depois relaxando. - Repita várias vezes e tente fazer alternadamente. - Lembrando que os movimentos desses exercícios devem ser acompanhados do exercício de respiração.
• Exercício 5 - Você poderá se exercitar também na hora de fazer xixi. Para tanto, interrompa o jato de urina por cerca de 10 a 15 segundos; depois solte outro jato de urina e volte a interrompê-lo, e assim sucessivamente. Este exercício foi recomendado pelo Dr. Kegel.
• Exercício 6 - Contraia a musculatura vaginal como se quisesse levá-la ao abdômen. Continue contraindo ao máximo e depois relaxe. Quando você conseguir passar um comercial inteiro de televisão contraindo a musculatura, pode começar a ficar muito feliz.
• Exercício 7 - Os exercícios da dança do ventre e de <i>yoga</i> também auxiliam muito o fortalecimento da musculatura da yoni (vagina), pois os músculos do abdômen estão relacionados com os vaginais.
• Exercício 8 - Na hora do banho você pode introduzir o dedo médio na vagina e tentar contrair cada um dos anéis muscular. Todos os exercícios devem ser realizados com prazer, o que contribuirá para aumentar sua sensibilidade e sensualidade.
• Exercício 9 - Exercitar essa região com movimentos criativos como sugar e expelir e o uso de pesos especiais, maneiras de fortalecer os músculos vaginais.

Kadosh&Imaguire (2008)

4.2 Benefícios do pompoarismo

A prática³ regular do pompoar contribui para a saúde da mulher em vários aspectos, seja ele físico, psicológico e/ou emocional. Desse modo, pode-se afirmar que esta técnica contribui, não apenas para um só aspecto, pois na medida em que se percebe a melhora em uma área isso acaba acontecendo também simultaneamente em outras. Por exemplo, uma gestante que opta pelo parto normal e inicia a prática de pompoar para fortalecer a parede vaginal e facilitar o seu parto, provavelmente estará evitando também a necessidade de realizar uma cirurgia de períneo no futuro. Ela sentirá mais prazer sexual e poderá até controlar o momento do seu orgasmo, como também o de seu parceiro.

Outro fator é o da mulher que se encontra no período da menopausa e que se queixa muito do ressecamento vaginal. O trabalho de contrações gera um aumento da lubrificação devido ao prazer que proporciona diminuindo assim essa sensação de ressecamento (ALVES, 2008).

Outro benefício do pompoarismo é que, normalmente mulheres que estão em processo depressivo possuem uma autoestima baixa e o pompoar ajuda estas mulheres a mudar esse quadro, pois elas passam a amar a si próprias e se sentem mais bonitas (RACCO, 2011).

O pompoarismo pode auxiliar também na prevenção e no tratamento da incontinência urinária⁴, que é um distúrbio causada pela flacidez na região do assoalho pélvico, sendo comum em mulheres acima de 40 anos, devido ao declínio da taxa hormonal. Atualmente, existem relatos também de algumas atletas de maratona que estão sofrendo com a mesma alteração biológica por estarem sempre em contato com o impacto, provocando nos músculos pélvicos um afrouxamento. Sendo assim, por se tratar de uma atividade de fortalecimento dos músculos vaginais o pompoarismo se torna um método bastante eficaz na luta contra esta patologia.

A atividade do pompoarismo proporciona também a diminuição de infecções⁵ vaginais que é uma das grandes inimigas das mulheres, pois a vagina é uma região úmida, escura e quente o que facilita o desenvolvimento de infecções, sendo um ambiente que favorece o alojamento e a proliferação das bactérias e fungos. Mas com a prática do pompoar, a mulher

³ Informações retiradas do sitio <youtube, com/watch? v=sn841btdd5a>.

⁴ Informações retiradas do sitio <youtube.com/warch? v=yog/gf5p2_q>

⁵ Informações retiradas do sitio <youtube.com_watch? v=aw9dhdz_axi>

passa a ter uma parede vaginal fortalecida e com isso as praticantes conseguem expelir secreções que ficam depositadas na vagina e assim amenizar os processos infecciosos.

Há relatos de mulheres que minimizaram e até mesmo eliminaram a cólica provocada pelo período menstrual, através das contrações e exercícios feitos com os acessórios do pompoar.

Dentre esses vários benefícios, há também a questão do orgasmo feminino, que normalmente as mulheres fingem ter por vergonha de falar sobre o assunto com o parceiro. O pompoar ajuda a mulher a ter mais prazer, além de perceber onde é possível senti-lo e algumas mulheres pompoaristas conseguem ter até mesmo orgasmos múltiplos, devido ao grande fortalecimento da musculatura (RACCO, 2011).

Enfim, o pompoar proporciona a mulher à melhora tanto no seu relacionamento sexual quanto em sua saúde íntima geral, no seu emocional e psicológico.

5. DISCUSSÃO

Como já foi mencionado anteriormente, o pompoar oferece vários benefícios à mulher como um melhor desempenho na relação sexual, no auxílio ao tratamento da incontinência urinária, na prevenção da flacidez pélvica no pós-parto, na redução da possibilidade de cirurgia no períneo, no aumento da lubrificação vaginal, na minimização da cólica menstrual, na diminuição do prolapso vaginal, na prevenção das infecções vaginais, além de promover o aumento da consciência corporal, proporcionando bem estar e melhorando os sintomas da depressão (STELLA, 2008).

Contudo, devido à falta⁶ de informação, divulgação, entendimento social e preconceito cultural, o pompoarismo tornou-se um assunto desconfortante, mesmo em se tratando de uma atividade de grande potencialidade e favorável à saúde feminina.

Entretanto, é significativa a falta de profissionais⁷ que tenham o conhecimento científico sobre a técnica, já que para ensinar pompoar não é necessário ter nenhum tipo de

⁶ Informações retiradas do sítio < [youtube.com/watch?v=aw9dhdz_axi](https://www.youtube.com/watch?v=aw9dhdz_axi) >

⁷ Informações retiradas do sítio < boaforma.abril.com.br/comportamento/sexo_e_paquera/quem_malha_Transa_melhor-527451.shtml >

graduação ou estudo específico. Se a pessoa sabe dominar a técnica em si própria ela estará apta a ensinar outra, o que propicia a vulgarização do exercício físico íntimo feminino, fazendo com que o pompoarismo tenha destaque apenas no seu lado vinculado à sensualidade desvalorizando a forma adequada de ensinar e trabalhar seu lado relacionado à saúde.

O ensino da técnica de pompoar não exige contato físico direto do professor com a aluna e para que ele possa ser entendido não é necessário o uso de termos inadequados e sim o uso de linguagem técnica e anatômica.

Vale lembrar que pilates (tanto bola como solo) e *yoga* também são exercícios físicos que trabalham o fortalecimento da musculatura pélvica, onde tem-se situações comuns que acontecem em aulas em que o professor pede ao aluno que realize a “contração do períneo” ou o “acionamento do assoalho pélvico”. Os praticantes deste tipo de aula não ficam constrangidos por ouvir esses termos e entendem exatamente o que o professor quer dizer, pois essa musculatura é essencial e faz parte do *core* (centro do corpo), região foco trabalhada no pilates e no *yoga*.

Por outro lado, pode-se citar como exemplo também a área de musculação em academia na qual o contexto é diferente, pois normalmente não se trabalha especificamente a região pélvica, e sim a parte inferior do corpo, sendo que a grande maioria dos exercícios realizados fazem o uso de carga, o que gera uma pressão sobre o assoalho pélvico, empurrando para baixo, podendo causar um enfraquecimento na musculatura dessa região. Alguns profissionais de Educação Física que atuam neste ramo insistem em orientar que seus alunos contraiam apenas o abdômen, porém deveriam orientá-los também a contraírem o períneo ao executar os exercícios, assim estariam prevenindo o enfraquecimento da musculatura dessa região também.

Desta forma, seria interessante que todos acadêmicos do curso de Educação Física tivessem acesso a estas informações ainda no período de graduação. E sabendo que a Educação Física trabalha com o intuito de ajudar na prevenção, reabilitação e até mesmo na possibilidade de cura e por ter o conhecimento do funcionamento do corpo humano, seria interessante que se propusesse dentro da grade curricular da faculdade o conhecimento específico do pompoar, por se tratar de uma técnica que trabalha uma região tão importante e delicada do corpo feminino. Além do que, na grade curricular existem matérias específicas como: anatomia, fisiologia, biomecânica e também matérias que discutem a relação do homem com o corpo e a sociedade.

Levar o conhecimento dessa técnica aos estudantes de maneira respeitosa, responsável e ética falando realmente sobre os benefícios que se têm para saúde feminina, oferecendo uma capacitação diferenciada na qual eles poderão não só ter uma nova área de estudo e de atuação no mercado, mas também um conhecimento que poderá fazer deles profissionais melhores independente da área que se for trabalhar. Dando assim ao pompoar a credibilidade e a chance de não ser visto como um sinal vulgar e promiscuo, com interesse pouco relevante para a sociedade, podendo ser apresentado como um exercício físico como qualquer outro, a fim de trazer benefícios para saúde física e mental da mulher.

Atividade que poderia ser comparada ao *pole dance*⁸ (espécie de dança onde a mulher faz movimentos e manobras em um poste fixo), que nada mais é que o *yoga* praticado em um poste, mas que também foi muito marginalizada pelas pessoas, pois também teve sua história vinculada à sensualidade e a indústria erótica por muito tempo e hoje é um esporte muito bem reconhecido e aceito pela sociedade. Assim como várias danças como: o *ballet*, salsa, tango e a famosa dança do ventre que eram consideradas danças proibidas, pois tinham seu fundamento na luxúria, sofreram muito preconceito durante anos, até conquistarem o verdadeiro valor que mereciam.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização desta pesquisa foi possível concluir que o pompoar apesar de ser uma técnica milenar, e que vem sendo cada vez mais aprimorada, ainda sofre o preconceito e a rejeição da sociedade devido ao escasso conhecimento dos benefícios que esta ginástica íntima feminina proporciona a saúde da mulher.

Estima-se que o preconceito ligado ao pompoarismo deve-se ao fato de que esta técnica esteve relacionada durante grande parte de sua existência, as práticas de prostituição evidenciando apenas o seu aspecto vinculado ao sexo.

Atualmente sabe-se que as pessoas estão mais conscientes da necessidade de se investir no processo de aquisição da qualidade de vida e saúde. Desta forma, surge então uma oportunidade de desvincular o pompoar da ideia de uma atividade promíscua e elevar todos os benefícios dessa técnica à um mesmo nível, mostrando que não são exercícios voltados somente para o erotismo, podendo ser também uma excelente opção para as mulheres que se

⁸ Informações retiradas do sítio:< poledancebrasil.com.br/pole_dance_a_historia/>

interessam em cuidar da saúde. Mas, para que isto se torne realidade é imprescindível que os profissionais que atuam nesta área sejam muito bem preparados, já que, infelizmente o que se observa é que não há nenhuma exigência de capacitação para que se possa atuar nesta área, o que acaba propiciando a vulgarização desta modalidade de exercícios.

Sendo assim, para que a técnica de pompoar possa ser vista com maior respeito, credibilidade e até mesmo com confiança pelas pessoas seria interessante que os profissionais da área da saúde, que já tenham o conhecimento do funcionamento do corpo em movimento durante o processo acadêmico, tivessem também o conhecimento sobre os benefícios que estes exercícios podem oferecer para a saúde íntima feminina.

Diante de tudo que foi discutido, é certo que o profissional de Educação Física com seu perfil de capacitação, poderá sim exercer um trabalho eficiente e que, com o conhecimento do pompoar na fase de formação acadêmica, aumentará suas possibilidades de atuação profissional ampliando o seu campo de atuação como já ocorreu com outras modalidades que sofreram o mesmo problema de rejeição social e que hoje são práticas reconhecidas.

7. REFERÊNCIAS

ALVES S. *Pompoar , a arte de amar*. 68ª edição_ São Paulo , 2008.

BOA FORMA: boaforma.abril.com.br/comportamento/sexo_e_paquera/quem_malha_Transa_melhor-527451.shtml. Acesso: 2 de abr. de 2012.

BARACHO, E. *Fisioterapia aplicada á obstetrícia*. Aspectos de ginecologia e neonatologia._3ª Edição Minas Gerais, 2002

1º CURSO DE POMPOARISMO TERAPIA INTEGRADAS RECIFE. Disponível em: <Youtube.com/watch?v=yog/gf5p2_q> Acesso: 07 de mar. de 2012.

3ºCURSO DE POMPOARISMO TERAPIA INTEGRADAS RECIFE. Disponível em: <Youtube.com/watch?v=yu77bnikxze> Acesso: 14 de abr. de 2012.

KADOSH,C; IMAGUIRE.C. *Pompoarismo: o caminho do prazer, saúde,sexualidade e qualidade de vida para homens,mulheres e casais*.22ª edição ,Curitiba, 2005.

ON LINE DE PORTUGUES. Disponível: <<http://www.dicio.com.br/pompoar/>>. Acesso em 01 de jun. de 2012.

POLE DANCE BRASIL. Dispon poledancebrasil.com.br/pole_dance_a_historia/acesso maio.2012

POLDEN, M. ; MANTLE, J. *Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia*. Editora Santos: Londres, 2005

RACCO, R. *Livro de Ouro do Pompoarismo: ginástica íntima para uma vida mais feliz*. 10ª ed. Rio de Janeiro, 2011

REGINA RACCO NO PROGRAM DE ANA MARIA BRAGA PARTE 1: Disponível em: <[youtube.com/watch?v=aw9dhdz_axi](https://www.youtube.com/watch?v=aw9dhdz_axi)>. Acesso: 20 de mai. de 2012.

REGINA RACCO NO PROGRAM DE ANA MARIA BRAGA PARTE 2: Disponível em: <[youtube.com/watch?v=lurlqx_kxzy&feature=relmfu](https://www.youtube.com/watch?v=lurlqx_kxzy&feature=relmfu)> Acesso: 20 de mai. de 2012.

STELLA ALVESALL TV OL: Disponível em: <[Youtube.com/watch?v=sn841btod5a](https://www.youtube.com/watch?v=sn841btod5a)>. Acesso: 25 de mar. de 2012.

STREHL, L. *A pesquisa bibliográfica como procedimento de investigação*. Biblioteca Central UFRGS, Doutorado –PPGCOM UFRGS, 2008.