

PERCEPÇÃO DAS PRATICANTES SOBRE OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA DANÇA DO VENTRE

PERCEPTION OF BELLY DANCERS ABOUT THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL BENEFITS OF THE PRACTICE

Patrícia Cavalcante RODRIGUES¹

John Lee Silva PEREIRA²

Natália Cristina de Oliveira Vargas e SILVA³

265

Resumo

Pouco se discute sobre a dança do ventre na área da educação. Estudos envolvendo esta modalidade ressaltam importantes benefícios de sua prática, entretanto a literatura ainda é escassa. O objetivo deste estudo foi avaliar a percepção de praticantes de dança do ventre sobre os benefícios físicos e psicológicos da modalidade. A pesquisa transversal quantitativa foi feita com 29 adultas praticantes de dança do ventre. As voluntárias preencheram um questionário composto por 7 questões sobre sua percepção acerca dos benefícios físicos e psicológicos da prática. Os resultados obtidos mostraram percepção positiva em 100% das praticantes. Segundo a percepção delas, os principais benefícios físicos advindos da prática da dança do ventre foram condicionamento físico, lazer e saúde. Em relação aos benefícios psicológicos, os mais citados foram melhoria na disposição, convívio social, sensualidade, redução da timidez e novas amizades.

Palavras-chave: Atividade motora. Dança. Percepção.

Abstract

Little is discussed about belly dancing in the area of education. Studies involving this modality highlight important benefits of its practice, however literature is still scarce. The aim of this study was to evaluate the perception of belly dance practitioners about its physical and psychological benefits. This quantitative cross-sectional survey was conducted with 29 adult belly dancers. Volunteers completed a questionnaire consisting of 7 questions about their perception of the physical and psychological benefits of this practice. The results obtained revealed a positive perception in 100% of the practitioners. According to their perception, the main physical benefits resulting from the practice of belly dancing were physical conditioning, leisure and health. Regarding the psychological benefits, the most cited were improved disposition, social interaction, sensuality, reduced shyness and new friendships.

¹ Graduação em Educação Física. Centro Universitário Adventista de São Paulo. E-mail: paty.cavalcante@live.com

² Graduação em Educação Física. Centro Universitário Adventista de São Paulo. E-mail: john.lee.10.sp.jl@gmail.com

³ Docente do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde e da Graduação em Educação Física. Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP). E-mail: nataliaovs@gmail.com

Keywords: Motor activity. Dancing. Perception.

1 INTRODUÇÃO

Dançar é expressar sentimentos através do corpo junto à música, permite a soltura de tensões e traz relaxamento (MORO, 2004). Um dos conteúdos da cultura corporal de movimento, a dança temática, como a Dança do Ventre por exemplo, vem sendo pouco discutida na Educação Física, o que impede a disseminação dos conceitos relacionados a ela, ficando relegada à prática informal (CARDOSO *et al.*, 2010). Além da beleza da modalidade, autores confirmam os benefícios psicológicos e físicos da dança em geral, e principalmente para o público feminino, destaca-se a Dança do Ventre (MARCUCCI, 2010).

A dança do ventre surgiu no antigo Egito, entre 7000 e 5000 a.C., era uma arte milenar inicialmente praticada somente entre sacerdotisas que realizavam danças consideradas sagradas (NASSIH, 2010). A dança do ventre revive as raízes femininas há muito esquecidas, desvela a sensualidade, e melhora a autoestima das praticantes (NASSIH, 2010).

Atualmente, o termo “dança do ventre” representa uma das muitas expressões derivadas da dança praticada no oriente médio (BRICEÑO-ALCARAZ, 2006).

Segundo Bencardini (2002) existem inúmeros benefícios decorrentes da prática da dança do ventre, dentre eles a melhora da postura, o fortalecimento dos músculos, o alongamento, além de benefícios à coordenação neuromotora e à saúde mental. Há relatos na literatura de que mulheres praticantes de dança do ventre relatam mais disposição para as atividades diárias, maior percepção de sensualidade e de modelamento feminino para o corpo (ABRÃO e PEDRÃO, 2005).

Esta modalidade vem sendo recomendada como prática terapêutica para gestantes, pessoas que sofrem com estresse, depressão (LÓPEZ, 2011) e fibromialgia (BAPTISTA *et al.*, 2012).

Cada gênero de dança possui características próprias, entretanto, a dança do ventre dá mais liberdade à dançarina em relação aos outros estilos de dança, de forma a promover a experiência do processo criativo e a consciência corporal ao planejar uma sequência de passos (REIS e ZANELLA, 2010).

Apesar dos benefícios supracitados relacionados à dança do ventre, ainda há escassez de estudos nesta área. A associação da dança do ventre com a sexualidade por parte do público em geral e também pelos pesquisadores é uma das razões que pode explicar este cenário (SHAY e SELLERS-YOUNG, 2003).

Um dos estudos que avaliou a percepção das praticantes sobre os benefícios da dança do ventre (ABRÃO e PEDRÃO, 2005) pesquisou mulheres que praticavam ginástica e dança do ventre, o que pode trazer resultados não relacionados apenas à prática da dança do Ventre . Já estudo de Cardoso *et al.* (2010) teve como foco principal o autoconceito, a autoestima, a autoimagem e a auto percepção nas danças em geral. Sebastião *et al.* (2008) destacaram os efeitos da prática regular de dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos. Por fim, Serretti (2015) analisou o relato das praticantes sobre a feminilidade na dança do ventre.

Os poucos estudos científicos disponíveis envolvendo praticantes de dança do ventre centram-se em questões diferentes das que se pretende avaliar neste trabalho, como por exemplo autoconceito, autoestima e autoimagem. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção de mulheres praticantes de dança do ventre sobre os benefícios físicos e psicológicos da prática.

2 DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um estudo transversal quantitativo com amostra por conveniência. A pesquisa foi autorizada pelas prefeituras de Embu das Artes e São Lourenço da Serra, e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Adventista de São Paulo (parecer número 1.753.132).

2.1 Casuística

Foram convidadas a participar deste estudo 50 mulheres praticantes de dança do ventre, praticantes da modalidade há no mínimo 3 meses, com idade maior que 18 anos, regularmente matriculadas nas aulas de dança do ventre oferecidas pelas prefeituras de São Lourenço da Serra ou Embu das Artes. Foram excluídas do estudo aquelas que praticavam outra modalidade além da dança do ventre e que se recusaram a participar da pesquisa.

2.2 Instrumento de coleta de dados

- Questionário desenvolvido pelos pesquisadores, composto por 7 questões (5 abertas e 2 de múltipla escolha) a respeito da percepção das praticantes de dança do ventre sobre os benefícios físicos e psicológicos desta prática. Uma das questões fechadas (a de número 4) versava sobre itens que a praticante julgava terem melhorado com a prática da Dança do Ventre. Nela, as participantes da pesquisa poderiam escolher quantas alternativas julgassem necessário, e fornecer explicações mais detalhadas se assim desejassem (apêndice). Os itens mais citados nessa questão foram analisados separadamente.

2.3 Procedimentos

As participantes foram abordadas em centros culturais das cidades de Embu das Artes e São Lourenço da Serra e receberam explicações sobre a pesquisa. As que concordaram em participar assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias. Elas receberam o questionário e instruções para seu preenchimento de forma individual em local reservado no próprio centro cultural, cedido pelas prefeituras, que autorizaram a realização da pesquisa. Após a devolução dos questionários, feita no mesmo dia da coleta, os dados foram tabulados e analisados com estatística descritiva no programa Microsoft Excel 2013. Os dados das questões abertas foram tabulados de forma quantitativa (frequência de respostas).

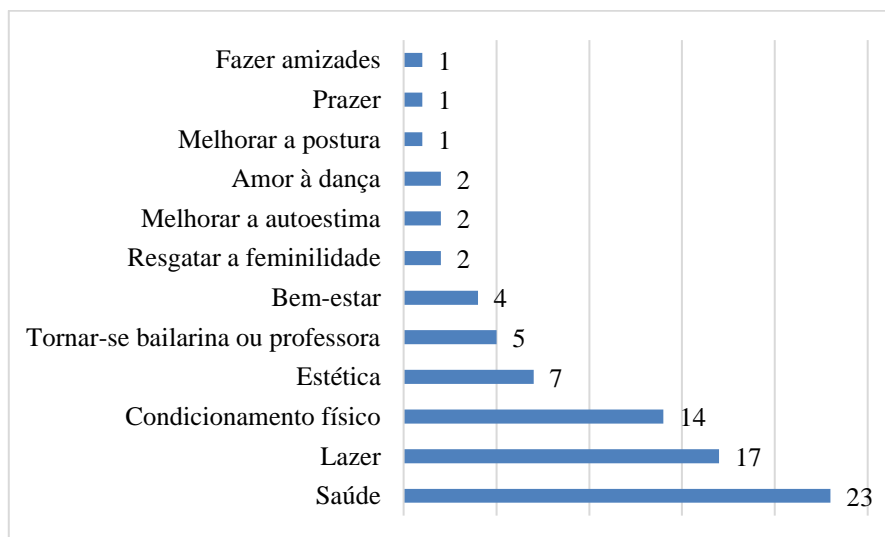
2.4 Resultados

Após os critérios de inclusão e exclusão, 29 mulheres fizeram parte desta pesquisa. A média de idade da amostra foi de $33,9 \pm 12,72$ anos. A maior parte das praticantes fazia aulas de dança do ventre na cidade de Embu das Artes (86,2%, $n=25$), e apenas 4 praticavam dança do ventre na cidade de São Lourenço. O tempo de prática variou de 3 a 60 meses (média de $27,45 \pm 21,75$ meses). Todas as participantes da pesquisa praticavam Dança do Ventre 1 vez por semana, por 1 hora, com a mesma professora.

Os resultados da pesquisa foram organizados a partir das questões contidas no instrumento de coleta de dados. A discrepância sobre o número de questões do instrumento (7) e a apresentação das respostas (10) deve-se ao desmembramento das respostas dadas à questão 4, que permitia a seleção de mais de uma opção de resposta.

Ao serem questionadas sobre o que buscavam com a prática desta modalidade, a maioria das participantes relatou estar em busca de saúde, lazer e condicionamento físico (gráfico 1).

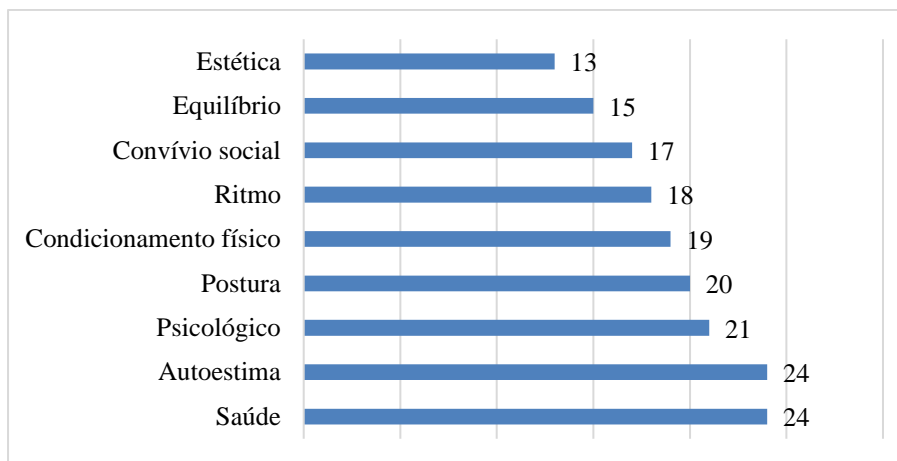
Gráfico 1 - Respostas (n absoluto) para a questão: “O que você busca com a prática da dança do ventre?”



Fonte: os autores.

De acordo com a percepção das mulheres entrevistadas, a saúde, a autoestima e o lado psicológico foram os aspectos que mais melhoraram com a prática da dança do ventre (gráfico 2).

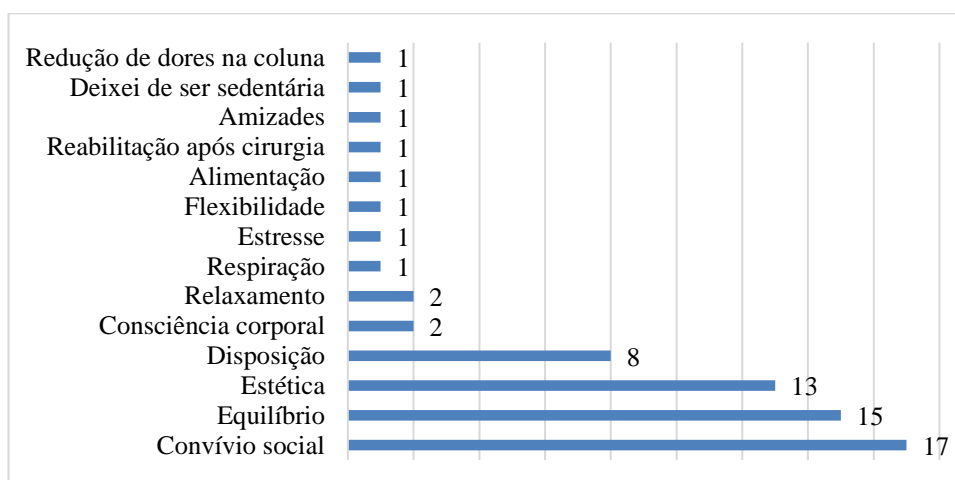
Gráfico 2 - Respostas (n absoluto) para a questão: “O que você acha que melhorou com a prática da Dança do Ventre?”



Fonte: os autores.

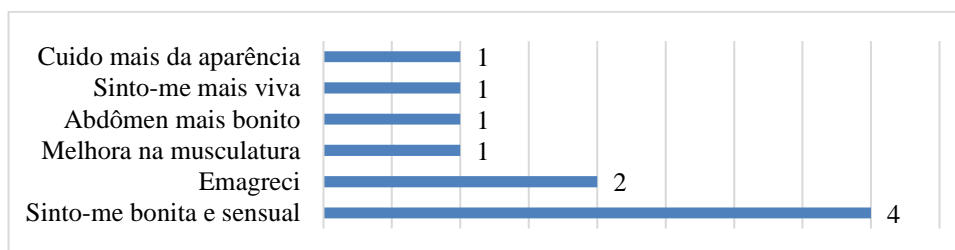
Foi solicitado às participantes que explicassem as melhoras observadas em cada um destes aspectos. Em relação à postura, 75,8% das mulheres (n=22) relataram ter notado substanciais melhoras. Grande parte delas também explicou que houve melhoria na autoestima (72,4%, n=21). Em relação ao equilíbrio, 44,8% das participantes (n=13) comentaram ter adquirido melhor equilíbrio com a prática da Dança do Ventre. Em relação ao ritmo, 55,17% (n=16) das praticantes explicaram que seu ritmo vem sendo aprimorado com a Dança do Ventre. As respostas relativas aos demais aspectos estão representadas nos gráficos 3 a 7 a seguir:

Gráfico 3: Respostas (n absoluto) para a questão: “O que você acha que melhorou na sua saúde com a prática da Dança do Ventre?”



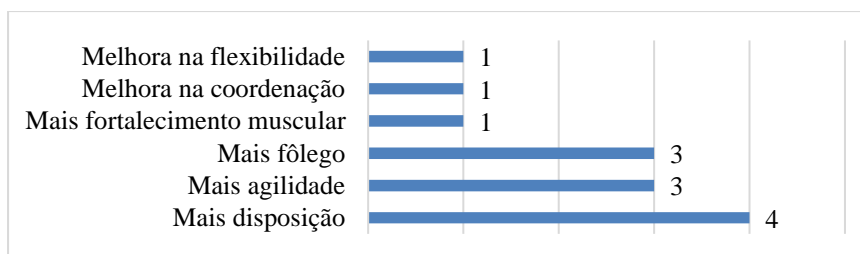
Fonte: os autores.

Gráfico 4 - Respostas (n absoluto) para a questão: "O que você acha que melhorou na sua estética com a prática da Dança do Ventre?"



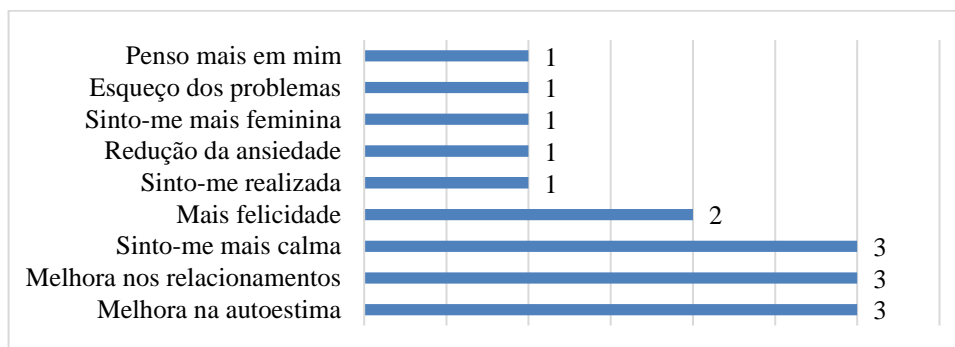
Fonte: os autores.

Gráfico 5 - Respostas (n absoluto) para a questão: "O que você acha que melhorou no seu condicionamento com a prática da Dança do Ventre?"



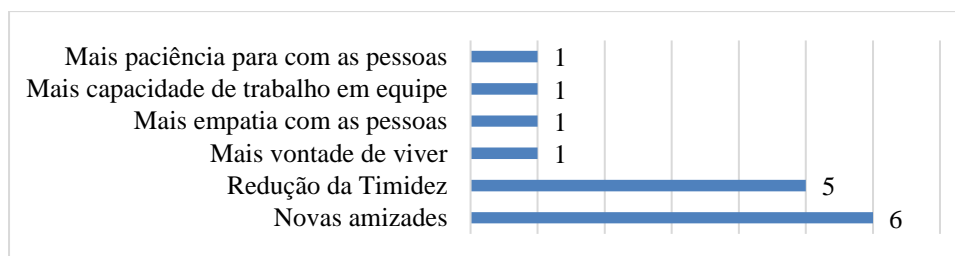
Fonte: os autores.

Gráfico 6 - Respostas (n absoluto) para a questão: “O que você acha que melhorou no seu lado psicológico com a prática da Dança do Ventre?”



Fonte: os autores.

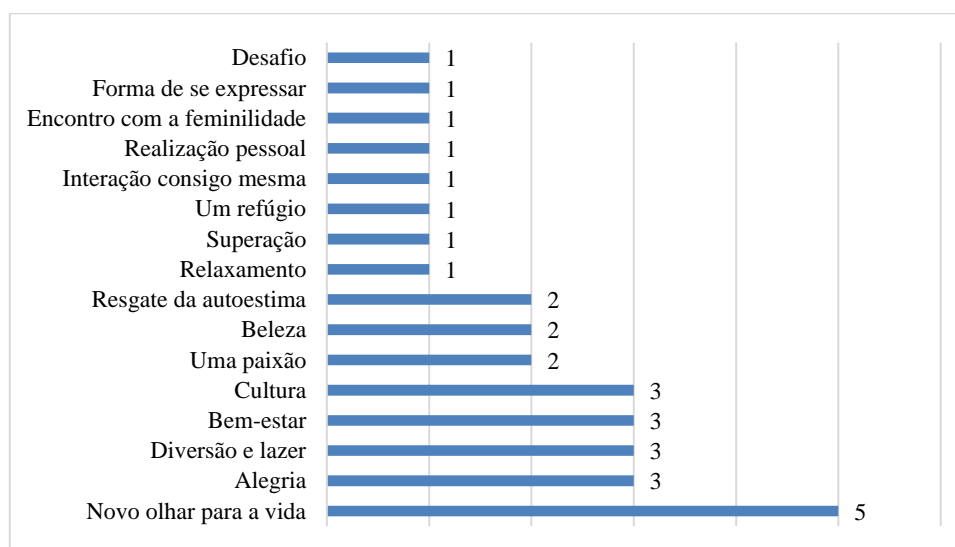
Gráfico 7- Respostas (n absoluto) para a questão: “O que você acha que melhorou no seu convívio social com a prática da Dança do Ventre?”



Fonte: os autores.

Muito além de uma simples prática física, para as entrevistadas, a dança do ventre representa um novo olhar para a vida, uma forma de lazer, cultura e beleza, como evidenciam as respostas das participantes no gráfico 8 a seguir:

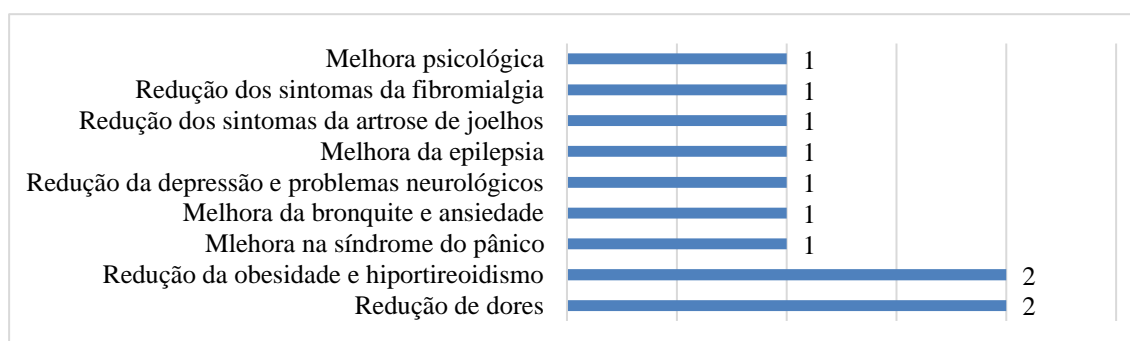
Gráfico 8 - Respostas (n absoluto) para a questão: “O que a Dança do Ventre representa para você?”



Fonte: os autores.

Dentre as 29 participantes da pesquisa, 11 (38%) relatou possuir alguma doença física ou psicológica. Destas, 100% sentiram melhoras com a prática da dança do ventre. Ao serem questionadas sobre que tipo de melhoras foram observadas, as mais citadas foram redução de dores, de obesidade e melhora em disfunções da tireoide (gráfico 9).

Gráfico 9- Respostas (n absoluto) para a questão: “Explique as melhoras que você sentiu com a prática da Dança do Ventre.”

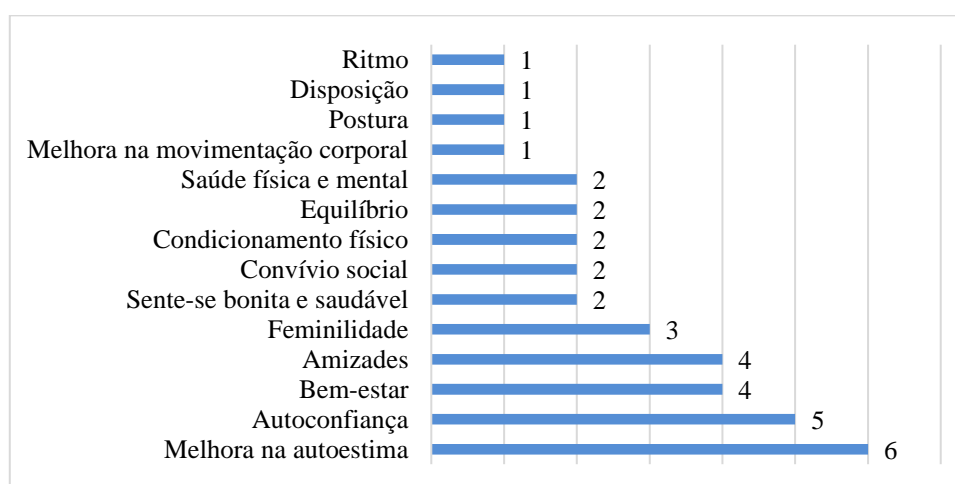


Fonte: os autores.

Por fim, as praticantes foram questionadas quanto ao que mais as havia marcado em relação aos benefícios da prática da Dança do Ventre. As respostas mais citadas foram a

melhora da autoestima, da autoconfiança, do bem-estar e das amizades, conforme mostra o gráfico 10.

Gráfico 10 - Respostas (n absoluto) para a questão: “O que mais te marcou em relação aos benefícios da prática da Dança do Ventre?”



Fonte: os autores.

2.5 Discussão

O objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção de mulheres praticantes de dança do ventre sobre os benefícios físicos e psicológicos da prática. Segundo a percepção das praticantes entrevistadas, a Dança do Ventre, traz muitos benefícios físicos e psicológicos.

A Dança do Ventre vem sendo pouco discutida na Educação Física, o que impede a disseminação dos conceitos relacionados a ela, que acaba ficando relegada à prática informal (CARDOSO *et al.*, 2010).

O estudo de Procópio (2008), que avaliou dez instrutoras de Dança do Ventre mostrou que elas não possuíam argumentação teórica suficiente que sustentasse os aspectos educacionais da prática, e que baseavam seus planejamentos em materiais não científicos, confirmando a escassez desse tipo de conhecimento acerca da Dança do Ventre.

Nossos dados corroboram com os de um estudo prévio (ABRÃO e PEDRÃO, 2005) que objetivou verificar os benefícios que a Dança do Ventre trazia para a educação corporal e a saúde física e mental de mulheres frequentadoras de uma academia de ginástica e dança. A amostra foi composta por 12 mulheres entre 16 e 40 anos. Os resultados revelaram que a prática pode proporcionar melhora na autoestima, mais disposição, ânimo e alegria para enfrentar o dia-a-dia, melhoras estéticas, bem-estar, diminuição de estresse e da tensão pré-menstrual (TPM). Ainda, a Dança do Ventre trabalhou a feminilidade das participantes do estudo, ajudou-as a diminuir a timidez, formar vínculos afetivos, melhorar seu relacionamento com o parceiro, aumentar a sensualidade, a flexibilidade, o relaxamento e a modelar o corpo. Houve relatos também de redução de transtornos psíquicos e melhora nos sistemas gastrointestinal e imunológico.

No presente estudo, nenhuma intervenção foi conduzida, mas foi possível verificar entre as participantes que a Dança do Ventre proporcionava a elas benefícios semelhantes aos observados por Moro (2004). A autora buscou a possibilidade de utilizar a Dança do Ventre como um instrumento de psicoterapia. Ela comenta que a associação da dança à psicoterapia pode enriquecer de forma prazerosa a paciente, colocando-a em contato direto com suas dificuldades individuais e envolvendo-se com a beleza, a sensualidade, a vaidade e a feminilidade que a dança pode trazer às praticantes.

Serretti (2015) estudou uma amostra de 100 praticantes de Dança do Ventre do sexo feminino de 5 escolas diferentes, com idades variando de 20 a 65 anos. As respostas ao questionário aplicado mostraram grandes semelhanças com os do presente estudo. Assim como as participantes deste estudo, as avaliadas por Serretti (2015) relataram que a Dança do Ventre trazia melhora na autoestima, alegria ao dançar, aumento da feminilidade, da beleza, benefícios físicos, redução da depressão, melhora nos relacionamentos interpessoais, autoconhecimento, superação, entre outros.

O estudo de Sebastião *et al.* (2008) avaliou um grupo de 21 mulheres acima de 50 anos que praticavam outros tipos de dança na cidade de Rio Claro (SP). A amostra praticava atividade física regular há 6 meses no Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT), três vezes por semana, com diferentes ritmos de dança. À semelhança do presente estudo, os resultados evidenciaram que a dança contribuía para o aumento da força muscular, da coordenação motora, agilidade, equilíbrio e flexibilidade.

Outro artigo que avaliou diferentes tipos de dança (CARDOSO *et al.*, 2010) envolveu mulheres e homens praticantes de hip-hop, dança de salão, axé, jazz, ballet clássico, contemporâneo e Dança do Ventre. O questionário de identidade corporal aplicado mostrou que os homens tinham maior auto percepção corporal que as mulheres, e que elas tinham melhor visão estética que a dos homens. No presente estudo, apenas mulheres foram avaliadas, e notamos que em algumas questões o lado estético da dança do ventre foi mencionado por elas.

A versão comercial da dança do ventre é aquela cuja prática é destinada à mera sedução dos homens, que traz às mulheres o descontentamento com próprio corpo, para que se tornem consumidoras de dietas, ginásticas, maquiagens e cirurgias (CEDEÑO, 2010). Isso na verdade não é o que ocorre com as praticantes de dança do ventre. Tiggeman et al. (2014) estudaram uma amostra de 112 dançarinas de dança do ventre verificaram que a prática desta modalidade esteve relacionada com uma autoimagem positiva, assim como foi possível verificar no presente estudo.

A presente pesquisa revelou que as praticantes de Dança do Ventre relatam mais disposição e facilidade em seus afazeres diários, além de grandes mudanças em suas vidas. Isso também foi verificado por Reis e Zanella (2010). Os autores entrevistaram uma dançarina que revelou melhorias na constituição de conhecimentos que as praticantes adotam durante a prática. Uma das exigências da Dança do Ventre é a improvisação nas apresentações. Isso permite que as praticantes adquiram uma capacidade de raciocínio rápido que as capacite a resolver os problemas do dia-a-dia com mais facilidade, fazendo com que elas se sintam bem consigo mesmas.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo a percepção de praticantes de Dança do Ventre, os principais benefícios físicos advindos da prática desta modalidade são: condicionamento físico, lazer e saúde. Dos aspectos que melhoraram com a prática, estão em primeiro lugar saúde, a autoestima e os aspectos psicológicos, em seguida a postura, o condicionamento físico, o ritmo, o convívio social, o equilíbrio e, por fim, a estética. Em relação aos benefícios psicológicos, os mais citados foram melhora na disposição, no convívio social, na sensualidade, redução da timidez, novas amizades. Mesmo sendo realizada uma vez por semana pelas participantes deste estudo, a dança

do ventre mostrou-se uma prática benéfica para todas as entrevistadas, segundo suas percepções.

Este estudo possui algumas limitações. O número restrito de participantes e o pouco tempo de prática delas impedem a ampla generalização dos resultados aqui contidos.

A literatura científica é escassa em estudos acerca da Dança do Ventre, e diante dos importantes benefícios que esta prática parece trazer às praticantes, recomenda-se que novas investigações sejam conduzidas.

REFERÊNCIAS

- ABRÃO, A.C.P.; PEDRÃO, L.J.A. Contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. **Rev Latino Am Enfermagem**, v.13, n.2, p.243-248. 2005.
- BAPTISTA, A.S.; VILLELA, A.L.; JONES A.; NATOUR, J. Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia: a randomized, single-blind, controlled study. **Clin Exp Rheumatol**, v.30, n.6 (Suppl 74), p.18-23. 2012.
- BENCARDINI, P. **Dança do ventre: ciência e arte**. São Paulo: Novo Texto. 2002.
- BRICEÑO-ALCARAZ, G. De una tradición del medio oriente al oficio: la inserción de la danza del vientre en el campo de la producción cultural en México. **Revista de Estudios de Género La Ventana**, n.24, p.343-376. 2006.
- CARDOSO, L.F.; SILVEIRA, A.R.; ZEQUINÃO, A.M.; MARTINS, C.; SOUZA, A.C. Auto percepção corporal e preferências motoras de praticantes de dança. **Rev Movimento**, v.16 n.1, p.97-112. 2010.
- CEDEÑO, A.A.L. Dancing community social psychology: revisiting P.A.R. from a belly dancing course in a local cultural society. **Athenea Digital**, n.17, p.255-270. 2010.
- LÓPEZ, S.G. Danza del vientre. **Reduca (Recursos Educativos)**. Serie Congresos Alumnos. v.3, n.11, p. 9. 2011.
- MARCUCCI, N.C.Z. **Dança indiana e dança do ventre: representantes da cultura oriental e suas influências na cultura brasileira**. 48 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2010. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/119820>. Acesso em: 01 de Abril de 2019.

MORO, E. A dança do ventre como instrumento na psicoterapia corporal para mulheres. In: **Anais da Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais**. Maringá: Centro Reichiano, p.1-5. 2004.

NASSIH, S. **Jóia rara: o diário de uma aprendiz**. 56f, 2010. Disponível em: <http://www.elenisymban.eu/lib/ebooks/ebook03.pdf>. Acesso em: 01 de Abril de 2019.

PROCÓPIO, M. S. **Reflexão da dança do ventre: análise do processo de ensino das professoras de dança do ventre de campo grande**. Monografia. Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, 2008. Disponível em: <https://www.centraldancadoventre.com.br/trabalhos/reflexoes-danca-do-ventre.pdf> Acesso em: 22 de Abril de 2020.

REIS, A.C.; ZANELLA, V.Z. A constituição do sujeito na atividade estética da dança do ventre. **Psicologia & Sociedade**, v.22, n.1, p.149-156. 2010.

SEBASTIÃO, E.; HAMANAKA, A.Y.Y.; GOBBI, L.T.B.; GOBBI, S. Efeitos da prática regular de dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos. **Rev Educ Física da UEM**, v.19, n.2, p.205-214. 2008.

SERRETTI, A.N.M. **Dança do ventre e feminilidade: análise dos relatos de praticantes**. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Ciências, Bauru, 2015, 88p.

SHAY, A., SELLERS-YOUNG, B. Belly Dance: Orientalism - Exoticism - Self-Exoticism. **Dance Research Journal**, v.35, n.01, p. 13-37. 2003

TIGGEMANN, M., COUTTS, E., CLARK, L. Belly Dance as an Embodying Activity: A Test of the Embodiment Model of Positive Body Image. **Sex Roles**, v.71, n.5-8, p. 197-207. 2014.

Enviado: 03/03/2020

Aceito: 01/05/2020