

Dança do Ventre e Descobertas: Percepções das Mulheres sobre as Mudanças Ocorridas em Si Mesmas após a Prática

Belly Dance and Discoveries: Women's Perceptions About the Changes in Themselves After Practice

LIANA PATRÍCIA PINTO DE OLIVEIRA¹

ANA CRISTINA OLIVEIRA MARQUES²

GIULYANNE MARIA SILVA SOUTO³

RESUMO

Objetivo: O objetivo geral deste estudo consiste em descrever a percepção de mulheres praticantes da dança do ventre sobre as mudanças decorrentes nelas mesmas após a prática desta atividade física/ artística. **Material e Métodos:** Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa com abordagem qualitativa do tipo descritiva. A amostra deste estudo foi constituída por 11 praticantes de dança do ventre de 18 a 40 anos de duas academias que oferecem esta modalidade cidade de João Pessoa no estado da Paraíba. Foi utilizado um questionário para obtenção das características socioeconômicas da amostra como idade, renda, tempo de prática na dança do ventre, estado civil e profissão. Em seguida, as participantes responderam a uma entrevista do tipo semi-estruturada elaborada para este estudo. Para a análise dos dados as entrevistas foram transcritas e em seguida, os conteúdos das respostas foram analisados de acordo com a análise de conteúdo. **Resultados:** Os dados coletados na entrevista apontaram para a presença apenas de percepções positivas sobre a dança do ventre, sendo os benefícios desta prática referentes aos seguintes aspectos: auto-estima, auto-conhecimento, auto-cuidado, conhecimento em dança sensualidade/sexualidade, menstruação, bem-estar, mudanças físicas, socialização/relacionamentos e saúde. **Conclusão:** A percepção de mulheres que praticam a dança do ventre em relação aos efeitos desta prática corporal consiste num conjunto de elementos que as beneficiam numa perspectiva holística, consolidando-se assim como atividade física/ artística de grande relevância para os aspectos bio-psico-sociais femininos.

DESCRIPTORIOS

Dança. Atividade Física. Mulheres

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to describe the perception of women practitioners of belly dance on the changes arising in themselves after practice this physical/ artistic activity. **Material and Methods:** This study is characterized as a descriptive qualitative research. The sample consisted of 11 belly dance practitioners aged 18 to 40 years in two academies that offer this modality at Joao Pessoa in the state of Paraíba. A questionnaire was used to obtain the socio economic characteristics of the sample as age, income, practice time in belly dance, marital status and occupation. Then the participants answered a semi-structured interview designed for this study. For the data analysis, the interviews were transcribed and then the contents of the responses were analyzed according to content analysis. **Results:** The data collected in the interview pointed to the presence of positive perceptions of belly dancing and the benefits of this practice relating to: self-esteem, self-knowledge, self-care, knowledge in dance, sensuality/ sexuality, menstruation, wellness, physical changes, socialization / relationships and health. **Conclusion:** The perception of women practicing belly dancing to the effects of this body practice is a set of elements that benefit from a holistic perspective, consolidating itself as well as physical/ artistic activity of great relevance to the bio-psychological aspects female social.

DESCRIPTOR

Dancing. Motor Activity., Women

1 Profissional de Educação Física, João Pessoa/PB, Brasil.

2 Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de João Pessoa, UNIPÊ, PB. Doutoranda pelo Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/ UFPB, João Pessoa/PB, Brasil.

3 Docente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, IFPB/ Doutoranda pelo Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/ UFPB, João Pessoa/PB, Brasil.

Imagens em cavernas pré-históricas são os primeiros registros que indicam que a dança do ventre foi a primeira dança feminina que se tem conhecimento, com desenhos ressaltando destacando o ventre e movimentações na região do abdômen¹. Indícios de pesquisas históricas ressaltam que a dança do ventre possa ter surgido na sociedade pré-sumérica, na região da Mesopotâmia, aproximadamente há dez mil anos.

Os Sumérios realizavam uma dança semelhante à dança do ventre em rituais sagrados liderados por sacerdotisas¹, havendo uma ligação com crença da Deusa-Mãe, relacionada à fertilidade e proteção durante o parto e nesta dança os ventres considerados como sagrados ficavam expostos e realizavam movimentos de vibração e ondulação. Reforçando a ligação da dança do ventre com a mulher, sua maternidade, feminilidade e sensualidade, por ser um rito ligado à fertilidade, a dança do ventre é a “[...]que melhor simboliza a essência da criação, onde se agradecia o milagre da vida, louvando, com dança e oração, o prazer, o nascimento e a sensualidade feminina[...]”².

Desta forma, as raízes da dança do ventre estão ligadas à religiosidade e também “fazem parte do contexto folclórico de países como a Grécia, Turquia, Armênia, Israel, Argélia, entre outros”³. A dança do ventre recebeu características de cada país onde era praticada e cultuada em seus rituais surgindo ao mesmo tempo no Egito, na Mesopotâmia e na região do pacífico, oferecendo um ritual ligado às deusas Isis (do Egito), Istar e Inana (na Mesopotâmia) em templos e em festas religiosas^{4,5}. De acordo com o autor Casanova & Zanella a dança do ventre no processo de seu desenvolvimento “perdeu sua função sagrada original e paulatinamente tornou-se parte do legado cultural árabe e uma forma de expressão artística, significados que predominaram em sua apropriação pelo Ocidente”⁶.

Existem várias formas de denominar a “dança do ventre”, são elas: “dança árabe para mulheres”, “dança árabe”, “dança oriental árabe”, “dança do leste”, ou o termo em inglês “belly dance”, o que vai depender de acordo com o local onde a mesma está sendo praticada¹.

Independente da nomenclatura, sendo a escolhida para este estudo “dança do ventre” por ser muito utilizada no Brasil, esta prática tem proporcionado a prática de uma atividade física e artística capaz de aumentar o contato com seu próprio corpo, conhecê-lo de forma mais íntima gerando assim, a capacidade das mesmas de perceberem diversas modificações e benefícios na sua saúde, bem estar e auto-estima.

Para a realização desta dança são exigidas ativações dos músculos envolvidos principalmente nos movimentos do abdômen, tórax, pelve, coluna vertebral e braços. Apesar de chamada de “dança do ventre”, ela

atua de forma complexa em todo o organismo. E esse fato possa ser interessante de ser pesquisado, pelo fato de poder trazer vários benefícios para as mulheres praticantes.

Tecnicamente a prática dessa dança em questão ensina as mulheres como executar a contração e descontração, encaixes e desencaixes do ventre e esses movimentos ondulatórios que são exercidos podem auxiliar a mulher na hora do parto, ajudar nos casos de cólicas primárias [...] os movimentos dos músculos do ventre “massageiam” os órgãos internos, regula-se o metabolismo e melhora-se a circulação³. Com isso, ocorrem melhorias no ciclo menstrual, nos aspectos dolorosos das cólicas, auxiliando desta forma, as mulheres nas dimensões físico/ psicológica.

A mulher após esta prática “passa a aceitar a menstruação, a maternidade, a maturidade, as transformações”⁷. Assim, as contribuições da dança do ventre podem fazer com que a mesma seja tratada como uma possibilidade terapêutica, sendo já reconhecida, como uma terapia corporal pelo Sindicato dos Terapeutas Alternativos⁸.

As contribuições da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres praticantes⁹, além disso, esta prática pode “promover o autoconhecimento, desenvolver a autoconfiança, auxiliar na desinibição, despertar a feminilidade, elevar a autoestima, desenvolver a capacidade de administrar relacionamentos por meio do estímulo de convivência em grupo proporcionando sensação de bem-estar”¹⁰.

Apesar de estes autores tratarem da saúde “física e mental” das mulheres, nesta presente pesquisa consideramos o corpo de forma holística, integral e complexa, em que a mente não se encontra separada do físico como na visão cartesiana. Sobre a concepção de corpo a partir da década de 60 pode-se observar a concepção na qual o mesmo emerge como elemento subjetivo e marcado histórico e culturalmente¹¹. Mais especificamente Merleau-Ponty opta por considerar que o corpo constitui-se como um elemento de comunicação entre o indivíduo e o mundo e não simplesmente um objeto isolado e estático¹².

Nessa visão, propõe-se um estudo no qual pode-se descrever a percepção por meio das narrativas das mulheres sobre a prática da dança do ventre. Diante desse contexto, surge o seguinte questionamento: como as mulheres percebem as transformações ocorridas nelas mesmas após o contato com esta prática? Logo, o objetivo geral deste estudo consiste em descrever a percepção de mulheres praticantes da dança do ventre sobre as mudanças decorrentes nelas mesmas após a prática desta atividade física/ artística.

A importância desta temática se dá porque, a

partir dos nossos achados, poderemos reconhecer e divulgar se/ e como a dança do ventre é capaz de influenciar as transformações na vida feminina, se há benefícios ou malefícios promovidos pela mesma. Com isso, os profissionais envolvidos no ensino da dança do ventre podem ser tornar mais conscientes de seu papel diante as suas alunas. Este estudo também colabora para a literatura sobre a temática da dança do ventre, de forma a despertar esta possibilidade de aplicação de atividade física/ artística para o público feminino.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo foi caracterizado como uma pesquisa com abordagem qualitativa do tipo descritiva¹³.

População e Amostra

A população deste estudo foi constituída por praticantes de dança do ventre de duas academias que oferecem esta modalidade cidade de João Pessoa no estado da Paraíba. E a amostra foi composta por 7 mulheres, de 18 a 40 anos de idade. Os critérios de inclusão foram: assiduidade nas aulas de uma a três vezes por semana.

Instrumentos e análise dos dados

Foi utilizado um questionário socioeconômico para obtenção das características socioeconômicas da amostra como idade, renda, tempo de prática na dança do ventre, estado civil e profissão. Em seguida, as participantes responderam a uma entrevista do tipo semi-estruturada com a seguinte questão “após este tempo de prática de dança do ventre, foi sentida alguma mudança em você?” As respostas eram registradas em gravador digital com auxílio de anotações escritas pela entrevistadora.

Vale ressaltar que foi realizado, previamente à coleta de dados, um estudo piloto com três alunas dos locais estudados para adaptação do instrumento.

Para a análise dos dados as entrevistas foram transcritas e em seguida, os conteúdos das respostas foram analisados de acordo com a análise de conteúdo proposta por Bardin. As categorias de análise retiradas das entrevistas foram distribuídas nos seguintes conteúdos temáticos: auto-estima, auto-conhecimento, auto-cuidado, conhecimento em dança, sensualidade/sexualidade, menstruação, bem-estar, mudanças físicas, socialização/relacionamentos e saúde.

Visando garantir o anonimato das entrevistadas

o pesquisador-entrevistador optou pela escolha de codinomes para elas, o que foi feito de acordo com as sensações que sentiu no primeiro contato com participantes. Estas sensações são trazidas nas relações dos significados dos nomes Árabes atribuídos para as participantes.

Na academia 1, às alunas nomeou-se *Salma* - *que quer dizer: Pacífica / Calma*, pois transmitiu muita tranquilidade, *Munirah*, *Muneera* *que quer dizer: Iluminante / Luminosa / Esclarecida* – visto que expôs muita clareza em suas posições e *Basmah*- *que quer dizer Um Sorriso*, o tempo inteiro da entrevista estava sempre com um sorriso contagiante.

Na academia 2, atribuiu-se *Atifa*, *que quer dizer: Carinhosa / Simpática*- muito simpática em suas colocações e carinhosa ao expressar os sentimentos que a dança do ventre lhe causou, *Munirah*, *Muneera* *que quer dizer: -Iluminante / Luminosa / Esclarecida*-muito esclarecia nas suas informações, *Hafthah* *que quer dizer: Preservada / Protegida*- muito tímida e muito centrada, *Ahlam* *que quer dizer: Aquela Que Tem Sonhos Agradáveis / Imaginativa*¹⁴.

Aspectos éticos

Em relação aos aspectos éticos, este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS e sob o Prot. N° 0421/13. CAAE: 19319813.9.0000.5188. Após sua aprovação foi iniciada a coleta de dados nas Academias diante a autorização de suas proprietárias. Todas as alunas que participaram da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido de acordo com o atendimento da Resolução do Conselho Nacional de Saúde n. 466.

RESULTADOS

Em relação ao perfil da amostra selecionada, 71% das entrevistadas estão na faixa etária entre 18 a 29 anos, seguida da faixa etária entre os 30 a 40 anos (29% da amostra). Em relação ao estado civil 86% são solteiras e 14% casadas. No que se refere ao fator renda familiar os dados apresentados indicam que o maior percentual de 57% das participantes possui rendimentos que estão entre 3 a 4 salários mínimos. Seguido do índice de 29% das que revelam ter acesso até dois salários mínimos, e por fim, 14% que menciona ficar acima de 5 salários mínimos. Destaca-se que nenhuma entrevistada indicou renda familiar de apenas 1 salário mínimo.

Sobre os aspectos renda, ocupação e o nível de escolaridade das participantes, dentre elas estão duas

professoras com nível superior, uma figurinista, duas trabalhadoras do ramo comercial sendo uma também estudante universitária e mais duas que cursam uma graduação.

Quanto ao tempo de prática das participantes aparece o mesmo percentual de 43% das que realizam a atividade entre doze meses a 24 meses e 14% das que praticam a dança do ventre há mais de dois anos.

A descrição dos conteúdos temáticos citados pelas entrevistadas sobre suas percepções de mudanças nelas mesmas decorrentes após a prática da dança do ventre está resumida no fluxograma abaixo (figura 1).

Algumas entrevistadas relatam alterações na auto-estima e relacionam esta com sua feminilidade, com a forma de se enxergar como mulher. Quando é citado o fato da dança ter auxiliado no processo de emagrecimento umas entrevistadas tratam isso como melhoria de saúde, já outras, como melhorias estéticas e também de auto-estima. Ou seja, vários conteúdos

temáticos encontram-se imbricados nos discursos, no entanto, foram divididos em tópicos nos resultados (figura 1) de forma a facilitar o entendimento dos mesmos, a sua visualização e discussão.

DISCUSSÃO

Os dados coletados na entrevista apontaram para os benefícios da dança do ventre nas mulheres em diferentes aspectos e mediante a categorização apresentada nos resultados do estudo estruturou-se a discussão. Para uma maior clareza e ilustração apontam-se trechos das falas das entrevistadas.

A primeira a categoria apontada como beneficiada pela prática da dança do ventre foi a auto-estima que define-se como o fato de uma pessoa valorizar-se a si mesma, de forma a agir, pensar e exprimir-se de maneira confiante. De acordo com o discurso da

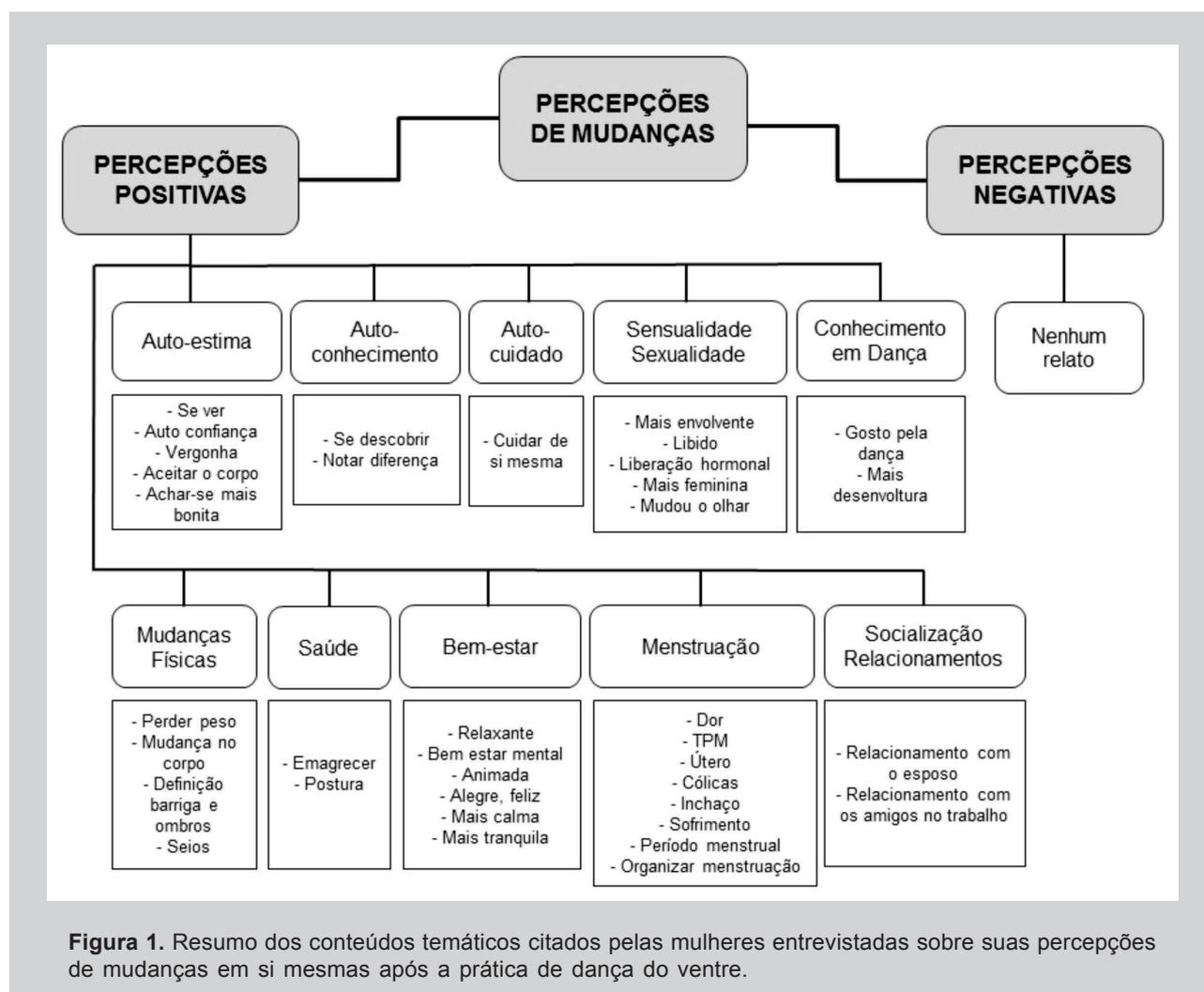


Figura 1. Resumo dos conteúdos temáticos citados pelas mulheres entrevistadas sobre suas percepções de mudanças em si mesmas após a prática de dança do ventre.

aluna Salma é perceptível que as alterações na estética do seu corpo influenciam diretamente na relação que ela possui com ela mesma:

“(...) principalmente da autoestima, de se ver como mulher, se descobrir como pessoa, ver seu corpo como também, na parte física mesmo (...)” (Salma).

Além de Salma, das sete entrevistadas três delas citaram mudanças ocorridas nelas mesmas após a prática de dança do ventre em relação a sua auto-estima. O modo de enxergar a si mesma, uma maior autoconfiança e aceitação do próprio corpo, com redução da vergonha da exposição dele foram pontos relatados:

“(...) tem uma coisa mais feminina em você, eu senti, tal. Então, tanto psicologicamente, até a questão de uma autoconfiança, me senti mais alto confiante como mulher também (...)” (Munirah).

“(...) Eu me sinto mais bonita, me acho mais bonita”. [Risos...] (Atifa).

O conjunto de características da dança do ventre contribui para o aumento da auto-estima das mulheres⁸. “A dança do ventre é muito mais que fazer movimentos leves e sinuosos, é exteriorizar sua deusa interior”¹⁵. A relação da auto-estima feminina com a dança do ventre ocorre também no âmbito emocional por meio da inserção da feminilidade, leveza, suavidade e a beleza¹⁶.

As participantes desse estudo relatam ainda que perceberam mudanças físicas como o emagrecimento e definição muscular. Estas transformações estão ligadas a auto aceitação do corpo, como citado no relato abaixo:

“(...) me vejo aceitando mais o meu corpo, e sem tanta dificuldade pra escolher roupa (...)” (Atifa).

“(...) até a questão de uma auto confiança, me senti mais auto confiante como mulher também e a questão do corpo (...) os ombros mais bem definidos (...) a barriga mais bem definida. Uma série de coisas que eu (pausa) no corpo deu uma mudança, assim gigante! (...) (Salma).

“O mito de que a dança do ventre ‘dá’ barriga, não existe, pelo contrário, sendo uma atividade aeróbica a praticante pode queimar calorias e gordurinhas extras”³. E em outro trecho, é citado que os movimentos de lateralização, que envolvem separadamente o quadril e o tronco trabalham exaustivamente os músculos abdominais, particularmente os oblíquos do abdômen

que chegam a ficar definidos, fazendo com que a mulher tenha a impressão de que a cintura está mais fina e o corpo mais esbelto.

O emagrecimento além de ser citado como um fator de mudanças físicas ele também é citado como fator de saúde por algumas entrevistadas:

“(...) relação a saúde eu emagreci fazendo dança do ventre, eu melhorei minha postura (...)” (Atifa).

“(...) emagreci sem querer, perdi 7 kilos desde que comecei (risos)” (Hafthah).

Assim, a dança do ventre é reconhecida como uma arte milenar e possui em seus parâmetros técnica postural constituída por alongamentos, relaxamentos, movimentos típicos da própria dança envolvendo exercícios de contrações isométricas como também concêntricas no tronco e abdômen. É, portanto, uma atividade com elementos onde predomina a parte aeróbia, o que contribui para os benefícios como a redução das medidas e para saúde cardiovascular.

Estudo de Dias e colaboradores¹⁶ concluiu que a intensidade do esforço numa aula de dança do ventre se deu entre muito leve a leve, denotando um domínio aeróbio, mas, em relação à aptidão cardiorrespiratória e redução da gordura corporal, houve uma pequena sobrecarga para a melhora das referidas variáveis. Com isso, são necessários mais estudos que possam analisar a contribuição da dança do ventre para melhorias cardiovasculares e para a redução de gordura que tenham a mesma metodologia de aula aplicada e amostras semelhantes para ser possível uma conclusão sobre este tema.

Outro aspecto relevante é que a dança do ventre foi relatada como auxiliar no bem-estar das praticantes. Várias delas abordaram mudanças em relação à sensação de bem-estar, mais disposição, calma, alegria, animação durante o dia-a-dia.

“(...) mais animada, mais alegre, mais envolvente, mudou muito minha vida” (Basmah).

“(...) eu percebi que eu estou um pouquinho mais calma” (Munirah).

“(...) principalmente o bem estar além de perder peso, de ficar mais relaxante perante corpo e bem estar mental o estresse do dia a dia, realmente você consegue ver isso de uma forma melhor” (Salma).

O conteúdo auto-conhecimento foi explicitado por duas entrevistadas. Neste, as voluntárias citam que

notaram e perceberam mudanças nelas mesmas, sendo que a dança contribuiu para que elas pudessem sentir melhor seus corpos e desta forma, “se descobrirem”.

“(...) desde o começo tanto na questão de se vê, da auto estima, de se ver como mulher, se descobrir como pessoa (...)” (Ahlam).

Outros estudos com dança do ventre também colocam a questão da autodescoberta, pois “(...) a dança do ventre contribuiu para “melhorar a comunicação, a descoberta do corpo (...)”⁵.

Uma entrevistada relatou que a dança serviu para que ela tomasse um tempo para ela mesma no momento da prática, considerando este como uma pausa para cuidar de si mesma, para seu auto-cuidado.

“(...) a dança do ventre realmente ajuda, que eu digo que é um espaço para nós como mulheres ter pra você mesma, aquele tempo que você reserva pra você mesma” (Salma).

Esse posicionamento da entrevistada é valioso visto que em nossa sociedade atual e com todas as obrigações que as mulheres carregam consigo em seu dia-a-dia ter um horário para o encontro e cuidado de si faz uma grande diferença nas condições de saúde, de bem estar da mulher e suas relações com o mundo.

A dança é importante como uma forma de diálogo, de reflexão, e uma maneira para rever conceitos, já que o respeito a si próprio e ao próximo estão presentes durante a sua prática, trazendo aprendizados, transformações e princípios, que acarretam uma construção nos valores do indivíduo⁹.

A consciência do movimento é adquirida com o passar dos anos de prática, e com ela, a praticante aprende a melhor forma de movimentar-se, ao utilizar seu corpo de forma cada vez mais correta. A dança pode torna o raciocínio “mais ágil, estimula a memória e favorece maior concentração da atenção, despertando a consciência para o momento”⁴.

O ganho do conhecimento em relação ao movimento técnico da dança do ventre também é relatado abaixo:

“(...) eu agora eu gosto de todo tipo de dança, antes eu achava assim complicado (...) eu não gostava nem muito de dança, eu achava muito cansativo, depois da dança do ventre aumentou meu conhecimento sobre dança em geral (...) senti mais desenvoltura, mais animada, mais alegre, mais envolvente, mudou muito minha vida (risos), feliz (risos) “. (Hafthah).

A dança do ventre é o elemento catalisador que recupera a feminilidade, e esta dança tem este poder,

fazendo com que a mulher, a partir de uma realidade ideológica institucionalizada, se veja de forma diferente; ela aceita o seu corpo e passa a amá-lo, aceita a sua situação de mulher⁷. De acordo com isso, as entrevistadas perceberam mudanças em relação a sua feminilidade, e também nas questões de sensualidade e sexualidade envolvidas nesses aspectos, como segue:

“A questão da sexualidade, a questão da libido a mulher vai a picos altíssimos, mudanças no corpo assim, no começo até achei que meus seios cresceram por conta, talvez tenha sido uma liberação hormonal (...) (pausa) até algumas pessoas já falaram, alguma coisa mudou em você, tem uma coisa mais feminina em você, eu senti” (Salma).

A maioria das entrevistadas relataram benefícios da dança do ventre para a redução de cólicas menstruais, dos sintomas da TPM e da regulação do ciclo menstrual de uma forma geral:

“(...) á menstruação vem mais organizada, não vem mais àquela loucura com tantas dores, ainda tenho muita cólica, mais antes era um sofrimento gigantesco, eu acho que por causa dos movimentos pélvicos, toda aquela contração ajuda de alguma forma (...)” (Atifa) (...) normalmente na dança do ventre eu não sinto dor, (...) quando ao menstruar, o inchaço diminui também (Munirah).

“(...) a minha regulou, porque era desregulada (...), (...) sentia cólicas enormes, eu sinto o meu corpo de uma forma, com mais energia, eu tenho mais energia para fazer as coisas do dia-a-dia de tudo, e isso é muito importante (...)” (Ahlam).

Com a dança do ventre traz a diminuição das cólicas menstruais e que por se tratar de uma técnica milenar a dança do ventre é: “(...) baseada em movimentos marcantes executados com quadril”³. Por exemplo, um dos passos fundamentais dessa modalidade é o “oito”, cujo símbolo do infinito (“∞”) é traçado no espaço pelo quadril¹⁷. Os movimentos ondulatórios são o “oito maia para cima e para baixo” e o “oito egípcio ou oito para trás”. No primeiro, a bailarina eleva o quadril para o lado levantando suavemente o calcanhar, auxiliando na subida. E para baixo elevando o quadril para cima e em seguida para o lado descendo o calcanhar lentamente.

Não se sabe a causa fisiológica das melhorias que estes movimentos possam trazer aos sintomas referentes às cólicas e outros incômodos do ciclo menstrual. Mas provavelmente, os movimentos atuam diretamente como uma massagem no ventre, reduzindo

as dores das cólicas e facilitando o processo da menstruação¹⁹. Porém, seria interessante a realização de estudos para se obter embasamentos fisiológicos, a fim de se conhecer melhor sobre este processo. A mulher que conhece o próprio corpo através dos movimentos da dança do ventre, e constrói uma relação de bem-estar consigo mesma e com a feminilidade e, portanto, passa a aceitar a menstruação, a maternidade, a maturidade, as transformações⁷. Ou seja, talvez as transformações psíquicas e não só as biológicas possam atuar de forma direta nessa aceitação do período menstrual das entrevistadas.

Os discursos presentes no nosso estudo corroboram com outras pesquisas que concluem que a dança do ventre pode ser utilizada como minimizadora de dores¹⁹ e queixas²⁰ da dismenorreia primária, sendo uma alternativa não medicamentosa auxiliar para esse tratamento.

Os relacionamentos com o companheiro e com as outras pessoas de convívio social também foram melhorados após a dança do ventre, segundo a entrevistada:

“(...) melhora não só o seu relacionamento com o esposo em casa, relacionamento com os amigos no trabalho o bem estar mental é melhor com a dança do ventre realmente ajuda (...)” (Munirah).

Há um “(...) melhor relacionamento com os outros e com o seu parceiro, isto é, existe uma auto-aceitação do seu corpo que lhes proporciona uma maior vontade para se mostrar e para conviver (...)”⁷. Com isso, podemos sugerir que o modo que nos relacionamos no nosso dia-a-dia com os outros depende também da relação nossa com nosso próprio corpo, bem-estar e auto-estima, sendo todos esses fatores atuantes nesse processo de socialização.

A dança pode-se afirmar como uma atividade física integradora social, pois, além de proporcionar o desenvolvimento de habilidades físicas, ainda leva os praticantes ao autoconhecimento. Sendo assim, a dança é a ótima opção de atividade física, pois quando praticada em grupos facilita a integração e o fortalecimento de amizades, superação dos limites físicos, ocupação do tempo em prol de si mesmo, livrando-se das inseguranças, incertezas, angústias e medos²⁰.

Com os órgãos internos sendo estimulados pela prática de dança do ventre há uma contribuição para que a mulher aumente o gosto pela vida. Ou seja, a mulher que vivencia esta experiência passa por uma revitalização, a consciência do próprio valor cresce, desenvolvem-se senso de dignidade e autoestima.

Estando despertos, os sentidos do corpo conduzem à melhoria da saúde, beneficiando pernas e órgãos internos. A mulher sente-se valorizada depois do contato profundo com suas raízes⁴.

Com isso, através da dança do ventre a mulher entra em contato com energias positivas. Além de simbolizar uma dança sagrada, pelo fato de ser “trabalhada e desenvolvida para sustentar as fragilidades, afagar nossos sofrimentos, realçar o brilho opaco dos nossos corações agitados pela rotina e resgatar a identidade feminina”⁴.

Finalmente, com todos estes relatos, destacamos que a prática da dança do ventre é capaz de gerar “oportunidade de desinibição, descontração, sensibilidade sexual, percepção corporal, relaxamento e melhora da saúde, além de energizar, supervisionar e purificar os neurônios”¹⁰. Ou seja, a prática de dança do ventre atua de maneira holística nas mulheres, trazendo benefícios em todos os seus aspectos humanos.

CONCLUSÃO

A percepção de mulheres praticantes da dança do ventre sobre as mudanças decorrentes nelas mesmas após a prática desta atividade física/artística é formada por diferentes benefícios que interferem de forma positiva na vida da mulher.

As características apontadas por este estudo foram de que mulheres que praticam esta atividade física/artística são em sua maioria jovens e que por meio dessa prática gerou um melhor relacionamento com marido e familiares; desinibição com seu próprio corpo; maior disposição física; mudanças no seu físico; aceitação de si mesma; alívio de cólicas no período menstrual e minimizando cólicas, sintomas da TPM e dores musculares. A dança do ventre emerge dessa forma como uma modalidade de atividade física que atende aos a todas as dimensões da saúde feminina, constituindo assim um campo rico para atuação dos profissionais de Educação Física seja na perspectiva de performance, saúde ou de lazer.

Por fim, concluiu-se que apesar do avanço desta modalidade observado nos estudos, as pesquisas sobre a dança do ventre no Brasil ainda são escassas necessitando-se de um maior aprofundamento. Além disso, com um número crescente de praticantes dessa atividade física sugere-se que a comunidade acadêmica possa lançar um novo olhar para acompanhar as praticantes em estudos longitudinais, analisando-se os aspectos fisiológicos, sociais e psíquicos que envolvem estas percepções relatadas de uma forma mais detalhada.

REFERÊNCIAS

1. Kusunoki S. A dança e o ventre: aparência corporal na contemporaneidade: o "mito da barriga". Jundiaí: Paco Editorial; 2011.
2. Lopes M. Os benefícios que a dança do ventre proporciona a quem pratica. Tudo sobre Dança do Ventre. 2000; 2:1-10.
3. Bencardini P. Dança do Ventre: Ciência e Arte. São Paulo: Baraúna; 2009.
4. Nahid M. Takusi S. Os benefícios que a dança do ventre proporciona a quem pratica. In: A Milenar Dança do Ventre. 2000; 1:1-82.
5. Abrão ACP, Pedrão LJ. A contribuição da dança do ventre a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. Rev. latinoam. enferm. 2005; 13(2): 244-246. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/2020/2099> Acesso em: 23/01/2015.
6. Reis AC, Zanella AV. A constituição do sujeito na atividade estética da dança do ventre. Psicol. Soc. 2010; 22(1):149-156. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822010000100018&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 23/01/2015.
7. Figueiredo ACL. Na linguagem artística da dança do ventre: o reencontro com a feminilidade no processo de subjetivação. In: II SEAD - II Seminário de Estudos em Análise do Discurso; 2005; Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: UFRGS. Disponível em: <http://anaisdosead.com.br/sead2.html> Acesso em: 13 out. 2015.
8. Rondinelli P. Entre a Deusa e a Bailarina: A polifonia cultural da dança do ventre [Dissertação]. Rio Claro: Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências; 2002.
9. Betioli GC. Perfil sociodemográfico e motivacional de praticantes de dança do ventre [Monografia]. Maringá: Universidade Estadual de Maringá, Departamento de Educação Física; 2010.
10. Franzosi NM. Dança do ventre: Um olhar da Educação Física [Monografia]. São Paulo: Universidade de São Paulo, Escola da Educação Física e Esporte; 2009.
11. Medina JP. O Brasileiro e Seu Corpo. 5ª. Ed. Campinas: Papirus; 1998.
12. Caminha IO. Corpo vivido e corpo pulsional: um diálogo entre Merleau-Ponty e Freud. In: Barros N, Caminha IO, Almeida RM., organizadora. Narrativas do corpo: textos de psicopatologia fundamental. João Pessoa: Editora Universitária, 2009. p. 17-34.
13. Marconi MA, Lakatos EM. Fundamentos de metodologia científica. 7ª. Ed. São Paulo: Atlas; 2010.
14. Youssef F. Nomes árabes femininos [internet]. Brasil, Equipe Central da Dança do Ventre, [atualizado em 23/05/2008, citado em 23/01/2015]. Disponível em: <http://www.centraldancadoventre.com.br/a-danca-do-ventre/nomes-Arabes/79/nomes-Arabes-femininos/138>
15. Braga VEM. A dança do ventre na educação. In: 7º CONIC-Congresso Nacional de Iniciação Científica, 2007. Universidade cidade de São Paulo. São Paulo: UNICID. Disponível em: <http://www.centraldancadoventre.com.br/trabalhos/danca-do-ventre-educacao.pdf> Acesso em: 23/01/2015.
16. Dias R, Favoretto NG, Gomes JF, Crepaldi MD, Vespasiano BS, Prestes J., et al. Cinética da frequência cardíaca durante a aula de dança do ventre. Rev. Eletrônica Fafit/ Facic. 2011;3(1): 35-48. Disponível em: <http://www.fafit.com.br/revista/index.php/fafit/article/viewFile/42/28> Acesso em: 24/01/2015.2009.
17. Lyz S. Dança do ventre: Descobrimos sua deusa anterior. 1ª Ed. São Paulo: Baraúna; 2009.
18. Dadrino NB, Grillo DE. Utilização da dança do ventre como minimizador de dores na dismenorreia primária. In: VII Jornada de Iniciação Científica, 2011. Universidade Presbiteriana Mackenzie. São Paulo: Universidade Presbiteriana Mackenzie. Disponível em: http://www.mackenzie.com.br/fileadmin/Pesquisa/pibic/publicacoes/2011/pdf/edf/natalia_beatriz.pdf. Acesso em: 23/01/2015.
19. Nascimento MSL. Efeito terapêutico da dança do ventre em mulheres com queixas sugestivas de dismenorreia primária [Monografia]. Campina Grande: Universidade Estadual da Paraíba, 2011.
20. Salvador M. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. Revista Primeiros Passos. 2005; 15(1) Disponível em <http://www.nead.untnet.br/2009/revista/ppassos/1/15.pdf> Acesso em 14 de julho de 2012.

Correspondência

Ana Cristina Oliveira Marques
 Rua Oceano Ártico, 162, Bessa,
 João Pessoa – Paraíba – Brasil - CEP: 58037-660
 E-mail: acomarques@gmail.com