

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
LICENCIATURA EM DANÇA

ALINE ROSA DE FRAGA

**PERCEPÇÕES DE MULHERES PRATICANTES DE DANÇA DO VENTRE NO  
PROJETO ARTE PARA TODOS DA CIDADE DE VIAMÃO**

Porto Alegre, RS

2020

ALINE ROSA DE FRAGA

**PERCEPÇÕES DE MULHERES PRATICANTES DE DANÇA DO VENTRE NO  
PROJETO ARTE PARA TODOS DA CIDADE DE VIAMÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Dança da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito para a obtenção do Grau de Licenciada em Dança.

Orientadora Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Flavia Pilla do Valle

Porto Alegre, RS

2020

ALINE ROSA DE FRAGA

**PERCEPÇÕES DE MULHERES PRATICANTES DE DANÇA DO VENTRE NO  
PROJETO ARTE PARA TODOS DA CIDADE DE VIAMÃO**

Conceito final:

Aprovado em ..... de ..... de .....

BANCA EXAMINADORA

---

Prof.<sup>a</sup> Lisete Vargas

UFRGS

---

Orientadora - Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Flavia Pilla do Valle

UFRGS

## AGRADECIMENTOS

*Agradeço primeiramente ao Divino Criador e a Mãe-Terra pela minha vida e pela oportunidade de estar aqui. A toda minha ancestralidade por me passarem a sensibilidade para a arte.*

*Agradeço imensamente à minha mãe que sempre me apoiou em minhas escolhas, me dando o suporte necessário para cursar a graduação. Ao meu pai que também me apoia quando ao seu alcance.*

*Sou grata a todas as pessoas, amigos e família que cruzaram o meu caminho, pois elas foram necessárias para que eu chegasse até aqui. Sempre temos a aprender e a trocar com as pessoas. Meus colegas da graduação em Dança e Professores com quem tanto aprendi seus maravilhosos ensinamentos.*

*Agradeço à minha professora Orientadora Flávia Valle por me motivar e acreditar no meu trabalho e a professora Lisete Vargas pela avaliação na banca.*

*Sou grata às minhas mestras da Dança do Ventre, Charis Mahayla, que me apresentou essa linda arte, Alessandra Forte, com quem descobri o poder do meu quadril, Ju Marconato que me despertou para a espiritualidade e Hannyah, que me mostrou o equilíbrio entre a força e a doçura. E a todas as colegas, irmãs e amigas que conheci nesse mundo bellydance. Vocês são inspiração!*

*Agradeço às minhas alunas que se permitiram conhecer a Dança do Ventre através do meu intermédio e a todas que se disponibilizaram a participar dessa pesquisa.*

*Gratidão!*

*“Sem amor, eu nada seria” (Coríntios 13:1)*

*"Por todas aquelas que não puderam ser,  
Por todas aquelas que não puderam fazer,  
Que não puderam amar, que não puderam curar,  
Que não puderam dançar, que não puderam expressar.  
E, por todas aquelas que fizeram, quebraram as regras,  
foram expostas, caçadas, queimadas.  
Eu as honro. Eu sinto que é por elas,  
todas elas que me fizeram chegar aqui,  
que eu estou onde deveria estar.  
Não poderia negar, não poderia fechar os olhos  
e deixar tudo como está.  
Eu continuo, eu resisto, assim como elas.  
Por elas eu danço, por elas eu movimento.  
Por elas eu quebro e remendo, curo, me curo.  
Reconstruo, revivo, existo, (Re)Existo, Vivo  
Por todas as mulheres."*

*(Aline Fraga)*

## RESUMO

O presente trabalho consiste em uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa, que busca investigar as percepções das praticantes de dança do ventre de um projeto da Prefeitura Municipal de Viamão/RS. Como objetivos específicos, tem-se: identificar o perfil das praticantes de dança do ventre investigadas e identificar quais são os possíveis efeitos da prática da dança do ventre na vida de suas praticantes. A pesquisa envolve uma revisão de literatura da temática dança, dança do ventre e saúde para conhecimento do estado da arte e um questionário semiestruturado, via Google Forms, aplicado numa população específica de um projeto no qual a pesquisadora atua como professora. No total, 29 participantes responderam ao questionário. Os resultados encontrados apontam para melhora na postura, redução de dores, mais disposição, equilíbrio, agilidade e coordenação, autoestima, alegria, confiança e amor-próprio, amizades e socialização com o grupo.

**Palavras-chave:** dança; dança do ventre; saúde; sagrado feminino.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	8
1.1 Problema de pesquisa .....	8
1.2 Objetivos .....	8
1.2.1 Objetivos Gerais.....	8
1.2.2 Objetivos Específicos.....	8
1.3 Justificativa .....	8
1.4 Delimitação da Investigação .....	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO .....	10
2.1 Dança e Saúde .....	10
2.2 Dança do Ventre .....	12
2.3 Sagrado Feminino.....	14
3 METODOLOGIA.....	18
3.1 Caracterização da Investigação.....	18
3.2 Amostra.....	19
3.3 Instrumento da Investigação .....	19
3.4 Plano de coleta de dados.....	20
3.5 Análise dos dados.....	20
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS .....	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	30
REFERÊNCIAS.....	33
Apêndice 1 .....	36

## 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho consiste em uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa, que busca investigar as percepções das praticantes de dança do ventre do projeto Arte para Todos da Prefeitura Municipal de Viamão/RS.

O Projeto Arte para Todos é uma iniciativa da Secretaria Municipal de Cultura da cidade de Viamão. Consistiu em oficinas/aulas de dança e música no ano de 2018, e em 2019 foram oferecidas também as aulas de teatro, circo e capoeira. Essas aulas eram oferecidas à população gratuitamente e realizadas em Associações de Moradores e Clubes de Mães dos bairros e também no Ginásio Municipal de Viamão. O espaço físico disponibilizado pela Prefeitura era precário, piso não apropriado para dança e pequeno para a quantidade de alunas. Uma realidade ainda enfrentada por muitos professores de dança é o problema de espaço físico não apropriado.

### 1.1 Problema de pesquisa

- Quais são os possíveis efeitos da prática da dança do ventre na vida de suas praticantes?

### 1.2 Objetivos

#### 1.2.1 Gerais

- Investigar as percepções das praticantes de dança do ventre de um projeto da Prefeitura Municipal de Viamão/RS.

#### 1.2.2 Específicos

- Identificar o perfil das praticantes de dança do ventre investigadas.
- Identificar a partir da prática os possíveis efeitos na vida pessoal das praticantes

### 1.3 Justificativa

A dança sempre esteve presente em minha vida, porém foi após a prática regular de dança do ventre que percebi muitas mudanças em mim, tanto físicas quanto psicológicas. Com a oportunidade de realizar um estágio não-obrigatório, pude vivenciar a docência nessa dança e perceber que mudanças também estavam ocorrendo nas participantes das aulas.

Através desse trabalho pretende-se identificar as implicações desse projeto da Prefeitura Municipal de Viamão-RS na vida das participantes.

A dança do ventre no senso comum, muitas vezes, é vista como uma dança sexualizada. Quem pratica ou já teve algum contato mais próximo com a dança oriental sabe que essa dança pode proporcionar muitos benefícios para quem pratica e não é somente uma dança para uma mulher seduzir um homem. Quanto mais pesquisas referentes a essa dança forem feitas contribuirão para desmistificar essas ideias e proporcionar a mais pessoas o conhecimento desses possíveis benefícios ocorridos na vida de seus praticantes.

#### **1.4 Delimitação da Investigação**

O trabalho se delimita em uma pesquisa de campo através de aplicação de um questionário elaborado pela pesquisadora, sobre as mudanças ocorridas na vida das praticantes de dança do ventre após as aulas, ocorridas no projeto Arte para Todos da Prefeitura Municipal de Viamão/RS, no qual a pesquisadora é professora.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Dança e Saúde

A dança é uma manifestação que pode ser considerada tanto como arte quanto uma atividade física. Uma arte que utiliza o corpo como seu instrumento na expressão das emoções e comunicação do artista. É uma atividade física, por movimentar o corpo, promovendo assim a saúde do praticante. Concordando com Almeida (2016, pg.1):

Percebemos, de maneira clara, uma dualidade na estrutura conceitual da dança: por um lado ela pode (dentre outras coisas) ser considerada como uma atividade física relacionada à obtenção de saúde e de uma melhor aptidão física; por outro, ela é tida como uma arte expressiva que trabalha (como poucas artes fazem) a estética corporal de modo significativo.

O indivíduo que pratica dança e sente os benefícios em sua saúde, é estimulado a adquirir hábitos mais saudáveis, assim promovendo a qualidade de vida do praticante. O corpo humano necessita de exercícios físicos, entre outros fatores, para se manter saudável, e a dança é uma atividade benéfica pois trabalha tanto o aspecto físico quanto o emocional e mental. Marbá (2016) confirma esses benefícios da dança com sua pesquisa com 50 alunas de dança do Sesi-CAT Araguaína-TO, com faixa etária entre 20 e 60 anos. Aplicando questionário com perguntas sobre os benefícios da dança na qualidade de vida delas. "Pode-se dizer que a dança é uma atividade física que melhora a saúde, pode desencadear vários benefícios e melhora o estilo de vida do indivíduo, independentemente da idade, e é uma excelente promotora da qualidade de vida." (MARBÁ, 2016, p. 4).

A dança é uma atividade prazerosa, traz diversão, socialização. O que motiva ainda mais as pessoas a praticarem, pois nem percebem o tempo passar. Atualmente muitas pessoas vivem uma realidade multitarefas, sem tempo para si, sempre tendo que ser produtivo. E a dança pode proporcionar momentos de descontração, de relaxamento e de expressão de emoções e sentimentos que precisam ser liberados. "Pode-se afirmar que as pessoas quando dançam esquecem-se dos problemas diários, desinibem-se e esquecem até mesmo das suas próprias limitações [...]." (MARBÁ, 2016, p. 4).

Estar atento a si, observar seu próprio corpo no processo de aprendizagem da dança leva a pessoa a um maior autoconhecimento. Conforme acontecem as conquistas, o aprendizado de um passo que antes era difícil, a superação, a pessoa

se sente capaz, fica contente. A pessoa feliz, que se sente bem consigo mesma tende a ter maior qualidade de vida.

A dança se caracteriza como uma fonte que oferece bem-estar e um bom condicionamento físico, integração social, e é uma atividade física que além do prazer de se praticar, favorece vários outros benefícios para uma boa qualidade de vida. Além desses benefícios ressaltados pelas alunas foi acrescentado também, na pesquisa, que a dança é uma terapia motivacional. (MARBA, 2016, p.8).

A abordagem utilizada para trabalhar a dança, pode ser de uma forma integral, holística. Considerando-a como atividade física através da técnica, dos passos em si, mas sem deixar de lado a expressão do praticante, levando em conta todas as dimensões do ser humano, o físico, o mental e emocional.

A dança é formada por vários aspectos, sendo de grande importância a presença de todos esses elementos,[...] para que não se torne apenas uma sucessão de movimentos tecnicamente ensaiados, mas a representação de uma história através da arte, que traz os benefícios psicológicos e biológicos ao corpo que a executa. (ALMEIDA, 2016, p. 8).

Então a dança é saúde, é arte, é relaxamento, é prazer, é socialização, é expressão. Seria mais simples talvez dizer o que ela não é. Ela não é pra ser definida em palavras, ela é para ser dançada, ela é experiência pra ser vivida. “Essa atividade não é (e, ao nosso ver, não deve ser) esgotada apenas partindo-se da visão enquanto saúde. Ela é mais do que isso sem deixar de ser isso.” (ALMEIDA, 2016, p.5).

## 2.2 Dança do Ventre

Bencardini (2002) descrevendo a parte histórica da dança do ventre diz que acredita-se que a dança praticada por mulheres há milhares de anos em rituais sagrados à deusa mãe, em civilizações do antigo Oriente Médio, tenha sido o berço da dança do ventre, ou dança oriental como também é chamada. Pedindo proteção e fertilidade para a terra e para as mulheres que eram divinizadas por terem o dom do parto. Os ventres sagrados eram expostos e postos para dançar, vibrar e ondular. Algumas eram especialmente escolhidas para esses rituais e eram geralmente de origem nobre. O corpo feminino ideal se assemelhava ao biotipo da Deusa, de seios fartos e quadris largos, pois assim o parto seria favorecido. Por se tratar de uma tradição oral, que era passada de mãe para filha, não se sabe ao certo como eram essas crenças, esses rituais (BENCARDINI, 2002).

Com o passar dos séculos essas danças rituais foram enfraquecendo com a ascensão do patriarcalismo, pois era o homem que agora assumia o papel responsável pela vida, pela família. Essas danças rituais foram se misturando com as danças populares, por conta das guerras e invasões. Reforçando essa ideia com o domínio do Cristianismo e Islamismo, até mesmo as danças não rituais, que podiam ser assistidas nos templos e festividades foram condenadas. As mulheres não podiam mais mostrar seus corpos em público, iniciando um preconceito com as dançarinas, que eram as únicas que apareciam em público sem véu. De corpo sagrado a mulher passa a ter o corpo proibido. (BENCARDINI,2002)

A dança fazia parte do dia a dia de muitas comunidades e algumas tribos nômades absorviam aspectos de várias delas. Esse contato com diferentes culturas foi responsável pela disseminação das danças e do que viria a ser a dança do ventre que conhecemos hoje. As Ghawazee, eram dançarinas ciganas que se apresentavam nas praças e lugares públicos em troca de dinheiro, tocavam instrumentos e cantavam, mas a dança era a atração principal. Chamavam a atenção por seus movimentos muito sensuais e por apresentar-se sem véu para homens e mulheres. Essas apresentações começaram a ocorrer com mais frequência depois da chegada da comitiva de Napoleão ao Egito em 1798. Muitas Ghawazee viviam da dança e algumas também da prostituição para se sustentar o que contribuiu para a má fama delas. O corpo feminino como objeto de desejo através da dança do ventre provavelmente tenha surgido com as Ghawazee (BENCARDINI, 2002).

A dança conseguiu sobreviver graças às mulheres que resistiram às proibições e continuaram dançando para diversão e passatempo, mesmo que más vistas pela sociedade ou dançando escondidas. Por ser tão antiga, a dança no Oriente Médio passou por muitas transformações, migrando para sociedades diferentes, que se torna difícil encontrar informações claras sobre o assunto.

Segundo Silveira (2018, p.1):

Originalmente, portanto, não possuía caráter de espetáculo e de apresentação ao público. Com o início das expedições europeias ao Oriente, e mais tarde com o advento do cinema no Egito, que consagrou as grandes estrelas da chamada *Egyptian Golden Age*, a Dança Oriental começou a ser descoberta pela Europa e pelas Américas. A partir dos anos 1940, bailarinas Egípcias começaram a aparecer nos filmes Egípcios atuando como dançarinas e atrizes, o que deu grande visibilidade ao estilo de dança [...].

A dança do ventre, como conhecemos hoje, é uma dança que provém de culturas orientais milenares, que foram acrescidas de elementos das danças folclóricas árabes e elementos ocidentais, assim como elementos para torná-la cênica. Também encontramos praticantes que não tem o objetivo cênico com a dança, praticam como uma atividade, somente para o seu bem-estar ou de uma forma terapêutica.

Por ser uma dança ancestral feminina, pode-se pensar que a dança do ventre seja propriedade das mulheres do mundo, no qual muitas procuram o autoconhecimento, autoaceitação e que se encontram dançando (BENCARDINI, 2002),mas atualmente também é praticada por homens, embora ainda existam preconceitos. A dança oriental pode ser um instrumento de libertação e conquista pessoal, pois traz um relaxamento interior que facilita a viver com mais tranquilidade qualquer que seja seu estilo de vida.

### 2.3 Sagrado Feminino

No mundo antigo, anterior ao patriarcalismo, os aspectos naturais da mulher eram cultivados com naturalidade (MARCONATO, 2016). Acreditava-se, em algumas sociedades, que a Terra era uma grande mãe que nutre e dá as condições de crescimento à seus filhos. Assim, ocorriam cultos à Deusa mãe, onde as mulheres dançavam, agradeciam e pediam fertilidade para a terra e para as mulheres. Esses cultos eram praticados pelas mulheres que eram consideradas sagradas por terem o dom da vida, pela possibilidade de geração de um novo ser. Porém, o homem foi descobrindo que também era responsável e participava na geração da vida, assim assumindo maior poder na sociedade (BENCARDINI, 2002).

A cultura patriarcal tem a visão de mundo com o olhar dos homens, e o lado feminino das coisas foi cada vez mais desvalorizado com a ascensão dessa cultura. A sensibilidade, a emoção, a leveza, características femininas, perdem espaço para a razão, o pensamento lógico e a força do masculino. “Durante séculos a mulher desejou a fórmula de como encontrar seu lugar na sociedade sem, contudo, abrir mão da sua essência primitiva, vivendo uma busca contínua pelo equilíbrio entre a realização maternal, profissional e pessoal.” (MARCONATO, 2016, p.7).

As mulheres tiveram vários direitos negados ao longo dos séculos, vários espaços não poderiam ser preenchidos por mulheres, no trabalho, na sociedade. A mulher deveria somente exercer seu papel de mãe e esposa, cuidando da casa e servindo ao marido. Vários países orientais ainda proíbem as mulheres de mostrar partes do seu corpo em público, como nos países da religião Islâmica que a mulher só pode sair em público com a cabeça e cabelos cobertos. Porém, ao longo dos anos, as mulheres lutam para que seus direitos sejam devolvidos e para que o mundo tenha mais espaço para elas, sem discriminação. Para que sejam feitas regras na sociedade pensando nos direitos e na visão de mundo das mulheres, para que elas tenham o domínio sobre o próprio corpo.

As mulheres têm leituras de mundo bastante diferenciadas das dos homens, que agenciam o espaço de outra maneira, que o recortam a partir de uma perspectiva particular e que não tínhamos até então instrumentos conceituais para nos reportarmos a essas diferenciações. (RAGO, 1998, p.93).

Em 1791 a revolucionária francesa Olimpia de Gouges, compôs a “Declaração dos Direitos da Mulher e da Cidadã”, porém algum tempo depois ela foi executada, o que gerou vários protestos e movimentos ao redor do mundo.

(MENDONÇA, 2019) Esses movimentos de revolta das mulheres que buscavam melhores condições de trabalho, melhores salários, direito ao voto, etc... deram origem ao feminismo que temos a definição de acordo com o livro Breve história do Feminismo:

O feminismo pode ser definido como a tomada de consciência das mulheres como coletivo humano da opressão e exploração por parte do coletivo de homens no seio do patriarcado sob suas diferentes fases históricas. Desta forma, se articula como filosofia política e, ao mesmo tempo, como movimento social. É, ainda, uma consciência crítica sobre as tensões e contradições que encerram todos esses discursos que intencionalmente confundem o masculino com o universal. (GARCIA, 2015, n/p).

O feminismo vem para recuperar esse espaço perdido com o patriarcalismo, e, graças aos movimentos feministas, as mulheres puderam reconquistar vários direitos perdidos. Na busca de novas visões, agora com as perspectivas femininas, as mulheres entraram no mercado de trabalho, na política, assumiram mais lugares na sociedade. A mulher se libertou, se revoltou, não querendo mudar o mundo, mas querendo assumir os mesmos lugares e ter os mesmos direitos que os homens. Concordando com Rago (1998):

Sem incorrer na ilusão de que as mulheres vêm libertar o mundo, acredito que a pluralização possibilitada pela negociação entre os gêneros é fundamental não só para a construção de um novo pacto ético, mas para a própria construção de um ser humano menos fragmentado entre um lado supostamente masculino, ativo e racional e outro feminino, passivo e emocional. (RAGO, 1998, p.93).

Porém toda energia que é reprimida, uma hora vem à tona com toda sua força. E isso foi o Feminismo, a força, e toda aquela energia sagrada das mulheres que estava sendo negada, volta com tudo e até com certa violência, rebeldia. Assim, num ato de força e coragem, características consideradas da energia masculina, a mulher passa a deixar de lado a fragilidade, a delicadeza, a sensibilidade; características da energia feminina.

Para atingir essa libertação, entretanto, tivemos que esconder e até negar, e desta vez por própria vontade, muito da nossa essência, acreditando que se assumíssemos traços da personalidade masculina, teríamos maiores chances de sucesso encontrando o espaço tão almejado; e realmente conseguimos. (RAGO, 1998).

A mulher nega o seu lado feminino e passa assumir características da energia masculina para assumir o seu lugar na sociedade. Todos têm o aspecto feminino e o masculino na nossa forma de ser e agir no mundo, independente da orientação sexual. Algumas pessoas se identificam mais com as características

femininas e outras com as masculinas. Porém quando algum desses aspectos é usado de forma desequilibrada gera violência, agressividade, vitimização, sentimento de culpa, entre outros. Mas aí chegamos à questão de como encontrar esse equilíbrio? A mulher que teve seus dons e características reprimidas começa a buscar recuperar esses aspectos esquecidos durante muito tempo. “Com a era patriarcal, porém, esse poder intrínseco nos foi podado de tal maneira que algumas de nossas características primordiais foram escondidas e até deturpadas.” (MARCONATO, 2016, p.7). Ela sabe que não está vivendo sua potencialidade, a mulher se sente incompleta e começa uma busca sem saber exatamente do quê. O sagrado feminino vem para ajudar essas mulheres a descobrir seu eu verdadeiro, despertar a sua deusa interior. Encontrar novamente a sua intuição que foi reprimida, mas que esta lá adormecida. Encontrar o equilíbrio entre as polaridades é um desafio enfrentado pelas mulheres que buscam essa essência primitiva que era cultivada antes da era patriarcal.

O equilíbrio da vida está em conseguirmos harmonizar as polaridades Yin e Yang, nosso aspecto feminino e masculino, pois ambos se complementam. Por isso homens e mulheres não precisam competir e sim, somar, colaborar uns com os outros. Ambas as forças são importantes para harmonia no mundo. (MARCONATO, 2016, p.28).

É importante o equilíbrio entre os aspectos feminino e masculino dentro de nós para uma vida plena. Cada ser humano vai encontrar a sua fórmula, a sua identidade, o que chamamos de essência. Que a pessoa saiba dosar entre o físico e o mental para não sobrecarregar nenhum aspecto. Saiba pensar, analisar para depois agir e fazer o que precisa ser feito. Ter a sensibilidade nas situações, observar os sentimentos, mas também racionalizar e observar os fatos. Que a pessoa saiba que sentir raiva, por exemplo é natural, mas que ela possa ser usada de uma forma positiva, possa ser canalizada, descarregada, e então cada ser humano irá encontrar esses caminhos.

Segundo o mestre Sri Prem Baba, a distorção do feminino é o sentimento de vítima, a distorção do masculino é a agressividade. Precisamos urgentemente alinhar essas duas forças dentro de nós. O pensar e agir devem andar de mãos dadas para que tenhamos êxito e plenitude em nossas realizações, sejam elas materiais ou espirituais. (MARCONATO, 2016, p.29).

Esse equilíbrio é importante tanto para as mulheres quanto para os homens, que também foram vítimas dessa sociedade patriarcal. Eles aprenderam que é natural ser assim, a violência, a dominação sobre as mulheres foi considerada natural. Então masculino e feminino não precisam competir e tentar um ser melhor

que o outro, mas reconhecerem que os dois têm aspectos femininos e masculinos em sua essência, mas são diferentes, pois algumas pessoas têm mais yang e outras tem mais yin.

Um dos instrumentos para se chegar nesse equilíbrio pode ser a dança. Ela nos reconecta com nosso corpo trabalha com a mente e com as emoções. A dança do ventre é uma dança originalmente feminina, onde antigamente era realizada em cerimônias sagradas em reverência à deusa. É um caminho para a conexão com o aspecto sagrado da mulher. Mas também é praticada por homens que se identificam e querem trabalhar os seus aspectos femininos, trazendo à tona pontos tão necessários na nossa atualidade, como a relação com o próprio corpo, com a sexualidade e com o desejo de se cuidar e de assumir realmente quem se é.

Para manipular a alma feminina, impediram-na de exercer naturalmente a sensualidade e intuição. Fizeram-na acreditar que é preciso negar o corpo, quando a feminilidade é experimentada por meio deste. Desta forma, sentimo-nos culpadas, inadequadas em exercer nossos atributos naturais. (MARCONATO, 2016, p.33).

A dança do ventre traz a reconexão com a sensualidade, podemos ser sensuais, mostrar nosso corpo de uma forma natural, sem vulgarização. A mulher pode se sentir bonita pra ela mesma, sem se tornar somente um objeto de cunho sexual.

Enfim, enquanto a dança do ventre nos permite o trabalho corporal e físico, o Sagrado Feminino nos proporciona autoconhecimento, nos faz entender quem somos, entender nossos ciclos. Assim nos reconhecemos como mulheres que podem exercer sua essência de forma natural sem serem julgadas. A dança trabalhando a parte física, a técnica em si, associada aos conhecimentos do Sagrado Feminino pode se tornar uma atividade completa, pois são desenvolvidas todas as dimensões do ser humano em uma abordagem holística considerando todas as partes que compõem o todo. Podemos concluir que, talvez assim, algumas mulheres conseguirão encontrar o “algo mais” que faltava nas suas vidas, encontrar seu equilíbrio como pessoas e por consequência também beneficiar os homens com esse propósito de união e de paz entre o feminino e o masculino.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 Caracterização da Investigação

A pesquisa envolve uma revisão de literatura da temática para conhecimento do estado da arte, para posteriormente, fazer um questionário semiestruturado para ser aplicado numa população específica no qual a pesquisadora atua como professora.

A presente pesquisa iniciou com uma revisão bibliográfica. Utilizou-se o Google Acadêmico com os seguintes descritores: “dança do ventre”, percepções e mulheres. O período pesquisado foi trabalhos publicados entre 2015 até a atualidade. Nesta busca, foram encontrados 320 resultados. Destes resultados, pela leitura dos títulos, eliminaram-se vários materiais e se chegou ao número de 18 trabalhos. A partir disso, foram lidos os resumos e eliminados os materiais que não tinham proximidade com o assunto, chegando ao número de 5 artigos e 1 dissertação. Do número final se fez uma leitura atenta para se ter um diagnóstico das pesquisas sobre o assunto. Posteriormente foram selecionadas citações e organizadas em uma planilha no software Excel.

Os trabalhos selecionados estão listados no quadro abaixo.

**Quadro 1** – Estudos selecionados

	<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Tipo</b>	<b>Ano</b>
1.	Dança: Saúde, atividade física e arte.	ALMEIDA, Rayssa	Artigo de revisão bibliográfica	2016
2.	Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida	MARBÁ, Romulo	Estudo quali-quantitativo descritivo de campo feito com 50 participantes	2016
3.	Promoção da saúde: benefícios através da dança	ANDRADE, Luana	Relato de experiência com grupo de 10 participantes	2015
4.	Imagem corporal e a dança	MENDES, Anselmo	Artigo de revisão bibliográfica	2018
5.	Dança do Ventre e	OLIVEIRA,	Estudo qualitativo	2015

	Descobertas: percepções das mulheres sobre as mudanças ocorridas em si mesmas após a prática.	Liana Patricia Pinto, et al,	descritivo feito com 11 participantes	
6.	Dança do ventre e feminilidade: análise dos relatos de praticantes.	SERRETTI, Amine Nassif Magalhães.	Dissertação de mestrado, pesquisa quantitativa com 100 participantes	2015

FONTE: Google Acadêmico

Após a pesquisa de literatura, foi pensado um questionário com perguntas estruturadas de múltipla escolha e perguntas abertas.

Esse trabalho teve como referência a experiência do campo da etnografia, “sendo composto de técnicas e de procedimentos de coletas de dados associados a uma prática do trabalho de campo a partir de uma convivência mais ou menos prolongada do(a) pesquisador(a) junto ao grupo social a ser estudado.” (ROCHA, 2008, p.1).

### 3.2 Amostra

A amostra é composta por alunas participantes das aulas de Dança do Ventre do projeto Arte para Todos na cidade de Viamão – RS. São em número de 29 alunas.

### 3.3 Instrumento da Investigação

Essa pesquisa utiliza um questionário elaborado pela pesquisadora a ser respondido pelas voluntárias da pesquisa (Apêndice). O questionário foi composto com perguntas abertas e fechadas, considerando Negrine (1999, p. 80) de que os questionários devem estar estruturados com uma série de perguntas escritas, elaboradas previamente, com a finalidade de averiguar a opinião dos indivíduos aos quais se destinam.

Aplicou-se o questionário no mesmo grupo para um estudo piloto e a partir disso se reavaliou esse instrumento, fazendo ajustes em algumas questões. Esse questionário, devido ao COVID 19, foi feito virtualmente por meio do Google Forms.

A participação dos sujeitos no trabalho tem autorização dos envolvidos por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Esse termo foi enviado junto com o questionário para as mulheres investigadas. Em nenhuma hipótese se utilizará esses registros de forma a expor negativamente os envolvidos.

### **3.4 Plano de coleta de dados**

A produção de dados é guiada pelo seguinte procedimento:

- a) Convite às alunas do projeto a participarem desta pesquisa;
- b) Aplicação/envio do questionário e TCLE;
- c) Leitura e análise do material;
- d) Organização dos dados a partir de possíveis categorias;
- e) Análise dos dados e escrita da monografia.

### **3.5 Análise dos dados**

A partir da produção de dados se organiza a escrita a partir de temáticas que emergirem nas respostas dos questionários. Isso será tramado com o referencial teórico, fomentando a relação teoria e prática.

#### 4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Após o recebimento dos questionários as respostas foram colocadas em uma planilha, lidas e separadas por categorias.

Para identificar o perfil das praticantes de dança do ventre investigadas, que era o primeiro objetivo específico desse trabalho se fez as seguintes questões: idade, tempo de participação no projeto e profissão. Também foi perguntado sobre a participação delas em outras atividades físicas e percepções sobre doenças crônicas.

A faixa de idade das participantes é de 15 a 71 anos, com média de 51 anos.

(Gráfico 1)

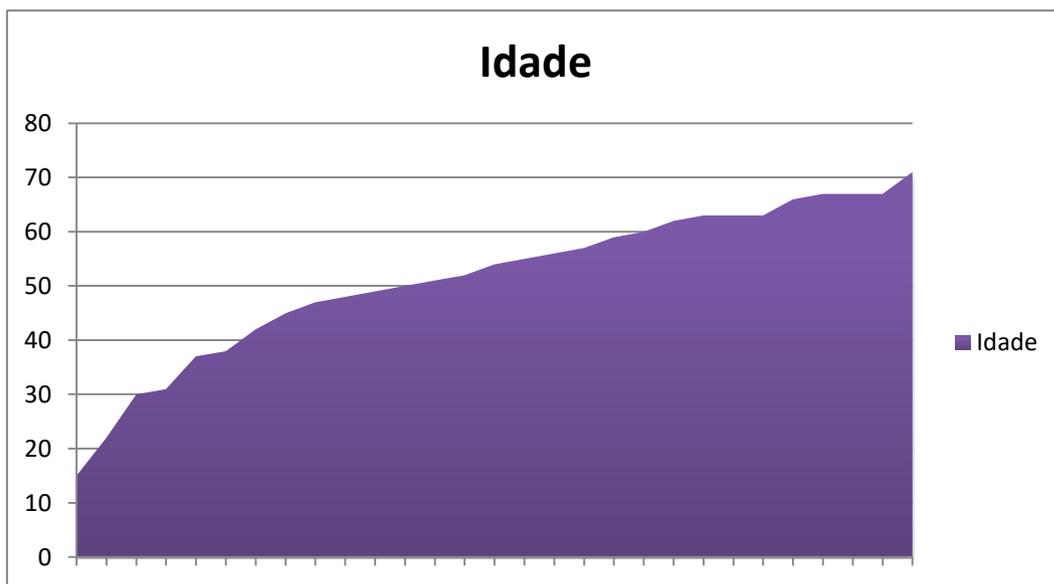


Gráfico 1 – Idade das participantes da pesquisa

Dentre as participantes, sobre o tempo de prática com a professora Aline obtivemos que 14 praticaram a dança do ventre por um ano (48%), 9 participantes praticaram a dança do ventre por dois anos (31%) e 5 pessoas praticaram por menos de 6 meses (17%) (Gráfico 2).



Gráfico 2 - Qual o seu tempo de prática com a Profª Aline no Projeto Arte para Todos da Prefeitura de Viamão?

Na questão profissional, 6 participantes trabalham na área da saúde, 8 são aposentadas, 2 donas de casa, 13 são empresárias, autônomas, entre outras profissões.

Dessas 29 participantes, 11 praticavam somente dança do ventre (38%), 6 praticaram também Dança Cigana/Gaúcha/Flamenco (21%), 6 praticaram Ritmos ou Zumba (21%), 3 pessoas praticaram musculação (10%), 1 praticou funcional (3%) e 2 praticaram caminhada (7%). (Gráfico 3) A maioria das participantes praticavam somente a dança do ventre, o que colabora para um melhor refinamento das respostas e maior certeza de que suas percepções se referem à dança do ventre.



Gráfico 3 - Praticou outra atividade física juntamente com a dança do ventre? Qual?

Na questão sobre a existência de doenças crônicas ou problemas de saúde, 12 participantes responderam que não apresentam nenhuma doença crônica, 5 responderam que apresentam ansiedade/depressão, 4 possuem hipertensão, 4 possuem dores musculares/articulações, 4 responderam que possuem alterações na coluna, 1 pessoa respondeu que tem asma/bronquite (Gráfico 4).

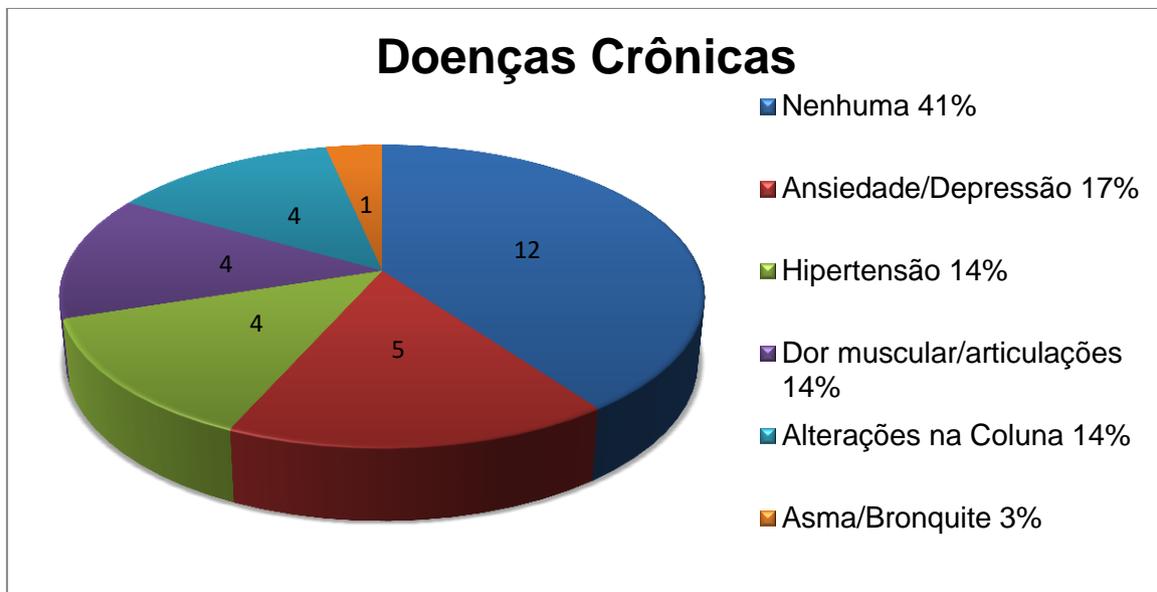


Gráfico 4 - Tem/teve alguma doença crônica ou problema de saúde? Qual?

Outro objetivo desse trabalho era identificar, a partir da prática, os possíveis efeitos na vida pessoal das praticantes de dança do ventre. . Assim, perguntou-se sobre a percepção de melhoras nas doenças/sintomas relatados anteriormente. Apenas uma participante respondeu que não houve nenhuma melhora nos sintomas relatados na questão anterior, porém essa participante frequentou as aulas por três semanas somente, tempo que não seria suficiente para haver alguma mudança significativa. Portanto, 95% das participantes que marcaram algum sintoma ou doença, relatou alguma melhora nesses. Notamos, na resposta à pergunta a seguir, que a dança auxiliou no tratamento para ansiedade e depressão e que uma participante também aprendeu a conhecer seu corpo e respeitar seus limites com relação às dores.

- *“Em relação à depressão e ansiedade, não faço mais uso de medicamentos e aprendi a lidar com as dores musculares e nas articulações, aprendi a respeitar minhas limitações e lidar com tranquilidade com isto” (S.B., 63 anos, praticando dança do ventre por 2 anos)*

Outra participante também relatou melhora nesse sentido, mostrando que o depoimento anterior não é um caso isolado.

- *“Redução de peso que ajudou no controle da pressão arterial e o controle na ansiedade e depressão.” (S.C., 31 anos, praticando dança do ventre por 1 ano.)*

Sobre os pontos positivos percebidos após as aulas, as respostas foram divididas em três categorias: físico, emocional e social. Dentre as respostas, quinze foram sobre as percepções físicas como: melhora na postura, redução de dores, mais disposição, equilíbrio, agilidade e coordenação. No nível emocional onze pessoas responderam que observaram melhora na autoestima, alegria, confiança e amor-próprio. Na categoria social, três pessoas responderam que as aulas possibilitaram amizades e socialização com o grupo. Várias respostas caberiam em mais de uma categoria, pois citaram percepções tanto físicas, quanto emocionais e sociais, porém foi considerada uma visão geral da resposta. No quadro abaixo são colocadas as palavras atribuídas a cada categoria.

**Quadro 2 – Pontos positivos percebidos após as aulas**

<b>Físico</b>	<b>Emocional</b>	<b>Social</b>
Equilíbrio	Bem estar	
Postura	Alegria	
Agilidade	Confiança	
Leveza nos movimentos	Autoestima / Amor	Empatia
Flexibilidade	próprio	Amizades
Melhora na Respiração	Tranquilidade	Parcerias
Ritmo	Plenitude	Integração do grupo
Coordenação Motora	Auto aceitação	
Fortalecimento muscular	Autoconhecimento	
Disposição	Liberdade	
Consciência corporal	Mudança interna	

Fonte: Respostas recebidas no questionário.

Sobre os pontos negativos percebidos após as aulas, somente quatro participantes responderam expondo os pontos negativos como o espaço físico, as conversas paralelas e a distância (difícil acesso). Uma participante respondeu que o ponto negativo foi sua dor lombar que a desmotivou.

As quatro últimas questões eram descritivas e abertas, permitiam respostas mais amplas. Buscavam uma compreensão das percepções das praticantes de um modo geral, um dos objetivos desse trabalho. Na questão “O que a dança fez por você?”, recebemos 16 respostas em que foi percebida preponderância/prevalência ou predomínio na questão emocional. As respostas mais comuns foram a melhora da autoestima, realização pessoal e felicidade. Seguem algumas:

- *“Realizações de dançar, me apresentar em um palco, sonho antigo, totalmente positiva a experiência.” (A.M., 57 anos)*
- *“Posso dizer que sou mais feliz dançando. É com a dança que posso expressar sentimentos e me divertir com outras pessoas.” (B.M. 63 anos)*
- *“Me devolveu a vida. Mostrou que sou capaz. Realizou um sonho de menina em dançar a dança do VENTRE” (S.M. 45 anos)*

Na dimensão física foram recebidas quatro respostas em que foram citadas melhora na flexibilidade e consciência corporal. Em nove respostas apareceu uma visão mais global do que a dança proporcionou, mostrando que a dança atua em vários níveis do ser humano.

- *“Descobri o prazer em dançar, em fazer parte de um grupo. Fazer uma atividade física que não só me ajuda fisicamente, mas também mentalmente. A dança como uma terapia me ajudou muito a sair de uma depressão e acabei descobrindo um amor pela dança que não imaginava” (S.C. 31 anos)*
- *“Melhorou minha autoestima, melhorou minha postura, tanto física como psíquica, me ensinou a valorizar meu sagrado feminino” (L.T. 51 anos)*
- *“A mulher que sou hoje eu devo a dança, o ser humano que sou hoje eu devo a dança, também conheci mulheres maravilhosas, irmãs, amigas, parceiras para a vida, a dança me trouxe autoconhecimento, auto respeito, a dança me fez perceber que sou a pessoa mais importante pra mim, hoje me amo cada dia mais, me percebo todos os dias um ser mais espiritualizado [...] com certeza a dança me fez dona de mim....” (S.B. 63 anos, professora aposentada)*

Depoimentos, como esse último, mostram que a dança pode atingir níveis profundos do ser humano, trazendo mudanças significativas na vida da pessoa que se permite e se entrega para essa arte. Quando juntamos a dança do ventre, uma dança de filosofia oriental e os conhecimentos do Sagrado Feminino, buscamos trabalhar a totalidade do ser, o equilíbrio entre as polaridades, o racional e emocional, firme e delicado, interno e externo... É o ser humano tentando superar

seus limites. Primeiro as limitações físicas, depois as mentais e as emocionais e num estágio bastante superior, até as espirituais (BENCARDINI, 2002, p.75).

Em resposta à questão “Qual era a sua visão sobre a dança do ventre antes de fazer as aulas?” muitas das respostas apontam para algo muito difícil, um desafio ou algo que não era apropriado para a idade. Muitas pessoas tem uma ideia estereotipada da dança do ventre e acabam não experimentando. Como vemos na resposta a seguir:

- *“Achava que não era pra mim. Nunca me interessei, fui à primeira aula só por curiosidade, só pra ver, e acabei dançando já no primeiro dia, e nunca mais parei. Amei.” (A.M. 57 anos)*

A pergunta “Você indicaria a dança do ventre para alguma outra pessoa? Por quê?” teve todas as respostas positivas. Quando algo nos faz bem, queremos compartilhar com o outro, percebe-se que essas mulheres estarão espalhando a sementinha da dança a outras pessoas.

Na última questão foi deixado um espaço aberto para sugestões, opiniões e críticas, assim dando a possibilidade da participante relatar algo que não foi possível em outras questões.

- *“A dança do ventre veio pra me tirar de uma depressão, me trouxe cor, me trouxe brilho, me trouxe pessoas, me trouxe vida, me trouxe cura, é outro mundo, é outra dimensão, transcende ao entendimento... é cura” (S.B)*

- *“Eu era muito introvertida. Era depressiva e tinha vergonha do meu corpo. Com a dança do ventre aprendi a me aceitar e amar o meu corpo. Aprendi a me soltar, fiz amigas e aos poucos estou perdendo a vergonha de estar no palco. A dança me faz feliz, me sinto leve. Não consigo me imaginar sem a dança agora.” (S.C. 31 anos, dona de casa)*

- *“A dança do ventre me faz um bem incrível, me transforma. Me sinto mais feminina e confiante. É gratificante e acho uma dança linda e encantadora. Quero que faça parte constante da minha vida. Me sinto muito grata.” (E.A. 62 anos, Organizadora de eventos)*

Nessas últimas duas respostas, notamos a dança como um instrumento de empoderamento, onde a mulher passa a confiar mais em si mesma, assim vencendo a timidez. Em um estudo feito com 100 participantes no Estado de São Paulo, a pesquisadora também encontrou esses dados, confirmando que a dança do ventre

promove a superação e autonomia das praticantes, sendo “superação” a palavra que mais apareceu nas respostas.

As mulheres relataram escrita ou verbalmente que, a cada movimento aprendido e reproduzido e, cada vez que a timidez e insegurança davam espaço para a coragem de se expor em público, faziam-nas acreditar que tudo era possível a partir de suas próprias vontades. (SERRETI, 2015, p.52).

Podemos observar que em várias respostas são citadas mais do que uma dimensão, mostrando assim que os benefícios da dança são percebidos em várias dimensões do ser humano. Reforçando essa ideia, temos o estudo de Oliveira (2015, p.91) que nos diz que a prática de dança do ventre atua de maneira holística nas mulheres, trazendo benefícios em todos os seus aspectos humanos. Acredito que a abordagem holística utilizada em aula contribuiu para esses resultados, pois era considerada a totalidade do ser humano durante as explicações e execuções das coreografias e passos, o que percebemos nesse depoimento: *“Ótima professora [...] transmite ensinamentos além da técnica, integrando corpo, mente e espírito.”* (D.M., 37 anos, psicóloga).

Cada aluna era vista com sua individualidade, como um ser humano que tem suas emoções, crenças, suas limitações, desafios e facilidades, sempre procurando despertar o lado melhor de cada uma. A empatia e o respeito pela história e momento de vida de cada uma eram sempre valorizados nas aulas, mostrando assim o poder da união entre mulheres que são tão diferentes, mas ao mesmo tempo tão parecidas.

A dificuldade em admirar outra mulher, em elogiar e defender umas as outras vem da desconexão com nossa verdade. Socialmente nos estimulam a competir, lutar e brigar por algo que queremos. Essas atitudes de hostilidade entre mulheres indica nossa total desconexão com a alma superior e com o que chamamos de sagrado feminino. (MARCONATO, 2016, p.33).

Comparando os resultados encontrados com os estudos já publicados, percebemos que se confirmam os benefícios da dança para vários aspectos na vida de quem pratica. Conforme o estudo de Marbá (2016) feito com 50 alunas, percebemos relatos sobre o aspecto físico:

[...] responderam que melhorou a sua autoestima e o condicionamento físico. Em seguida elencaram que aliviou as dores musculares, tirou o estresse do dia-a-dia, reduziu a glicemia, melhorou a qualidade do sono, diminuiu o colesterol, melhorou a coordenação motora e aliviou as dores de cabeça. (MARBÁ, 2016, p.8).

Em outro estudo feito por Oliveira (2015) se confirmam os achados no presente estudo sobre o efeito da dança em aspectos como a superação da timidez e bem estar físico e mental.

[...] 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. (OLIVEIRA, 2015, p.91).

A maioria das respostas recebidas citava a palavra “autoestima”, que significa estimar a si mesma. As mulheres que praticam a dança do ventre, começam a se amar mais, a gostarem mais do que veem no espelho, a cuidar da sua aparência. Ter uma autoestima alta indica um maior sentimento de confiança perante a vida, acreditando na sua própria competência e valor, conseguindo lidar com os desafios com resiliência e adaptar-se às situações com mais facilidade (SERRETI, 2015, p.66). Essas competências eram estimuladas nas aulas com os exercícios de improvisação, que deixavam as alunas livres para decidir quais passos utilizar. A melhora da autoestima foi um dos aspectos mais citados nos outros estudos analisados como, por exemplo, o estudo de revisão sobre imagem corporal e a dança, de Mendes (2018).

Os movimentos e ritmos oferecidos pela dança faz com que seus praticantes diminuam o nível de estresse, melhorem a autoestima, minimizem doenças da vida moderna como a depressão, tendo outros objetivos como: emagrecimento, prevenção dos problemas de articulações, aumento do convívio social, pois as aulas de dança são sempre feitas em grupos, melhora a capacidade respiratória e circulatória, postura, fortalecimento muscular entre outros. (MENDES, 2018, p.8)

E o estudo com 10 alunas do Grupo Experimental de Dança da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) relata também resultados em diversas dimensões citando “melhorias como a diminuição da dor, melhora na autoestima e da capacidade de superação, aumento na sensação de bem estar; redução da timidez e melhora no relacionamento interpessoal.” (ANDRADE, 2015, p.233).

A dança é uma atividade prazerosa, traz diversão, socialização, o que motiva ainda mais as pessoas a procurarem essa atividade, pois além de estarem se exercitando nem percebem o tempo passar. Como vimos na resposta recebida sobre o que a dança proporcionou: *“Bem estar físico, motivação, interação com outras pessoas, reflexões sobre cuidados com o corpo e a mente.”* (I.B., 67 anos, Eng. Agrícola)

É através dos movimentos corporais que a dança favorece os seus praticantes com bons resultados para uma melhor qualidade de vida. Desse modo o número de pessoas que busca essa prática está aumentando, pois a mesma vem destacando-se cada vez mais. O motivo da aceitação por essa atividade vem crescendo pelo fato de proporcionar alegria e diversão. (MARBÁ, 2016, p.5)

Para além da técnica e de somente uma atividade física, a dança é uma arte corporal integradora que promove habilidades físicas e autoconhecimento em diversos níveis do ser (OLIVEIRA, 2015). A dança, na minha experiência pessoal foi um caminho para a descoberta do meu verdadeiro eu, para o meu autoconhecimento. Confirmando agora que ela também pode ser um caminho para outras pessoas, como visto nas respostas recebidas que a dança desperta muito mais do que somente o aprendizado de uma técnica.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No início da graduação em Dança em 2014, foi também o ano em que iniciei aulas regulares de dança do ventre. A dança sempre esteve presente na minha vida, na escola, participando de grupos, mas foi depois das aulas de dança do ventre que percebi muitas modificações em mim. Aquela menina tímida que sonhava em ser bailarina, foi se transformando, vivenciando a dança nas suas variadas formas e tornando-se uma professora. Foi de extrema importância cursar a graduação em dança e fazer aulas regulares fora da Universidade ao mesmo tempo. A teoria e prática se complementavam, o que contribuiu para uma formação mais consistente, já que anteriormente eu não tinha nenhuma formação em técnica de dança. Assim fui cada vez mais me apaixonando pelo universo da dança oriental e buscando aprender cada vez mais dessa cultura. A Universidade me proporcionou as ferramentas para essa busca sobre a dança Oriental, que me trazia ainda mais curiosidade por ser um assunto pouco abordado no currículo da graduação em dança.

A dança pode ser uma linguagem que comunica, sensibiliza e toca, tanto quem dança como quem assiste. A dança pode revelar o ser e as interpretações de cada um. Dançar é uma das formas de manifestar nosso interior e comunicar-se por meio do corpo, assim, age no indivíduo em sua totalidade (MENDES, 2018, p.3). E foi assim que fui me descobrindo enquanto bailarina e artista, assim fui me conhecendo e superando a barreira da timidez, da postura retraída, da vergonha de falar em público.

Com o tempo você percebe sem saber direito porque, que está mais segura, talvez menos tímida, mais feminina, mais confiante, sente-se mais bonita e de certa forma está mais feliz (BENCARDINI, 2002, p.76). Foi essencial esse desenvolvimento interior, esse ganho de confiança para a minha expressão como bailarina. Acho que existe um benefício oculto na dança do ventre que é pouco comentado, mas é fundamental: o estudo do aperfeiçoamento técnico como forma de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. (BENCARDINI, 2002, p.75). Concordo com essa afirmação, pois senti na pele esse desenvolvimento pessoal, foi tão significativa pra mim que decidi levar isso a outras mulheres e falar disso nesse trabalho.

Cada disciplina da graduação me fez pensar que para ser professora, preciso ser uma pesquisadora e preciso vivenciar no meu corpo para poder transmitir os ensinamentos. É um círculo que precisa estar sempre girando, as

partes para formar o todo. Por isso escolhi trabalhar com a forma holística, que busca a totalidade do ser nas minhas aulas de dança. Não precisamos separar, classificar se a dança é arte, é cultura, é atividade física ou é terapia, ela pode ser tudo isso. Não precisamos mais separar corpo e mente, valorizar o racional esquecendo-se do emotivo, valorizar a aparência externa e esquecer-se do interno. Podemos encontrar um equilíbrio para tudo isso, aí que chegamos ao Sagrado Feminino que segundo Bencardini (2002, p.78): trata-se de uma reverência ao aspecto divino em cada mulher; e uma consagração à vida, em seu aspecto mais humano. Todas essas características que foram desvalorizadas podem ser reequilibradas, e um dos caminhos para esse equilíbrio pode ser a dança Oriental, quando praticada com esses princípios de integração entre corpo, mente e espírito.

Neste trabalho procurei fazer um apanhado de ideias sobre a dança como promotora de saúde física e mental; como arte e cultura que expressa emoções e ideias de um povo; e como terapia utilizando os conhecimentos do Sagrado Feminino para o empoderamento de suas praticantes. Com a pesquisa de campo através do questionário constatei que o que eu havia percebido de mudanças em mim mesma, também havia ocorrido com as praticantes, minhas alunas, que aceitaram participar da pesquisa. Respondendo assim o problema de pesquisa que buscava encontrar quais são os possíveis efeitos da prática da dança do ventre na vida de suas praticantes. Reconhece-se também que o grupo pesquisado possui afinidade com esse tipo de dança, talvez outro grupo com outras afinidades leve a outro tipo de resultado.

Os resultados encontrados na dimensão emocional apontam para melhora da autoestima, alegria, confiança e realização pessoal. Na dimensão física houve melhora na postura, redução de dores, mais disposição, equilíbrio, agilidade e coordenação. Na dimensão social as participantes relataram que fizeram amizades e socialização com o grupo. Algumas respostas apontam para o potencial terapêutico da dança atuando em diversos níveis do ser humano: “Aprendi a me amar, aceitar quem e como sou”, “mudou muita coisa interiormente”, “Me devolveu a vida”, “Conexão maior comigo mesma”, “valorizar o meu sagrado feminino”, “descobri uma mulher dentro de mim que eu não imaginava que existia”.

Realizar esse trabalho de pesquisa me proporcionou organizar as ideias e conhecimentos adquiridos na graduação e na experiência em docência no Projeto Arte para Todos, com esse grupo de alunas. Através da revisão bibliográfica pude conhecer as pesquisas já realizadas na área da dança do ventre e com a aplicação

do questionário pude confirmar alguns resultados já encontrados. Pude avaliar minha metodologia de aula e com isso melhorar como professora. Acredito que um professor deve estar sempre em atualização e a pesquisa acadêmica nos possibilita a obtenção de conhecimento e a contribuição de novas ideias para o meio acadêmico. Mas também acredito que um professor artista pode encontrar novas formas de fazer pesquisas no seu cotidiano e que podem contribuir para o ensino e também para a criação artística. Tem uma frase de dito popular que diz que “só podemos guiar pessoas pelos caminhos que já conhecemos”, concordo em partes, pois acredito que o professor deve conhecer o caminho, mas isso não garante que o caminho será sempre igual. Então ele deve sempre conhecer caminhos alternativos ou até mesmo precisar guiar por caminhos ainda não visitados, mas com toda sua bagagem de suporte e apoio. Esse ano de 2020, com a pandemia de COVID-19, foi uma prova de que precisamos nos reinventar, ser criativos e pesquisar novas formas de aprender e ensinar em dança.

## REFERÊNCIAS

- ABRÃO, Ana Carla Peto; PEDRÃO, Luiz Jorge. **A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica e dança.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 13, n. 2, 2005.
- ALMEIDA, Rayssa. **Dança: Saúde, atividade física e arte.** Webartigos, 2016. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/danca-saude-atividade-fisica-e-arte/140358> Acesso em: 29/out/2018
- ANDRADE, Luana Foroni et al. **Promoção da Saúde: benefícios através da dança.** Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, v. 3, n. 3, p. 228-234, 2015.
- BENCARDINI, Patrícia. **Dança do Ventre: ciência e arte.** São Paulo: Textonovo, 2002.
- DUARTE Jr., João Francisco. **Como a arte educa?** In: \_\_\_\_\_. Fundamentos Estéticos da educação. 2ª edição. Campinas: Papirus, 1998.
- DUARTE, Rosália. **Pesquisa qualitativa: reflexões sobre o trabalho de campo.** Rio de Janeiro: Caderno de Pesquisas, mar. 2002. Mensal. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cp/n115/a05n115>>. Acesso em: 17/abr/2018.
- FERRAZ, Maria Heloísa C. de T. ; FUSARI, Maria F. de Resende. **Metodologia do Ensino de Arte.** São Paulo: Cortez, 1999. 2ª edição.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008
- HERNANDES Janete Capel; PORTO Celmo Celeno. **Dança do ventre e qualidade de vida com base na psicologia corporal: revisao integrativa.** In: CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm). Acesso em: 29/out/2018
- KUADA, Thamia Yumi. **Raqs el Sharqi – A dança do ventre como arte.** 2014. 60f. Trabalho de Conclusão de Curso. Tecnologia em Design Gráfico. Curitiba, 2014.
- KUSSONOKI, S. A. Q. & Aguiar, C. M. **Aspectos históricos da dança do ventre e sua prática no Brasil.** Departamento de Educação Física, IB/UNESP. Motriz, Rio Claro, v.15 n.3 p.708-712, jul./set. 2009
- LYZ, Sueli. **Dança do Ventre-Descobrimdo sua deusa interior.** Editora Baraúna, 2009.
- MARQUES, Isabel A. **Ensino de dança hoje: textos e contextos.** 6. ed. – São Paulo: Cortez, 2011.
- MARQUES, Isabel A. **Metodologia de ensino de dança: Luxo ou necessidade?** 2003. Disponível em:

<[http://www.proefe.com.br/images/ens\\_dancas/metodologia\\_para\\_o\\_ensino\\_de\\_danca.pdf](http://www.proefe.com.br/images/ens_dancas/metodologia_para_o_ensino_de_danca.pdf)>. Acesso em: 21/ago.2018.

MARBÁ, Romolo Falcão et. al. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida**. Revista científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, pub.3, fevereiro 2016.

MARCONATO, Juliana. **Sagrado Feminino: Reflexões sobre os aspectos físicos, mental e espiritual da mulher**. 1ª Ed. Kaleidoscópio de ideias, São Paulo, 2016

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. **Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento**. Revista brasileira de atividade física e saúde. V. 5 n. 2 (2000)

MAHAILA, Brysa. **Os pilares da profissionalização em dança do ventre: história e folclore**. Vol 1 / 1ª Ed. Kaleidoscópio de idéias, São Paulo, 2016.

MENDES, Anselmo Alexandre et al. **Imagem corporal e a dança**. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 22, n. 238, p. 102-111, 2018.

MENDONÇA, Camila. **Feminismo: Movimento social em apoio às mulheres**. Educa Mais Brasil. 2019. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/historia/feminismo> Acesso em: 17/dez/2020

MORO, E. **A dança do ventre como instrumento na psicoterapia corporal para mulheres**. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. Anais... Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

NEGRINI, A. **Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa**. In: MOLINA NETO, V; TRIVIÑOS, A. N. S. *A pesquisa qualitativa em Educação Física*. Porto Alegre: UFRGS/SULINA, 1999. p. 61-93.

OLIVEIRA, Liana Patricia Pinto, et al, **Dança do Ventre e Descobertas: Percepções das Mulheres sobre as Mudanças Ocorridas em Si Mesmas após a Prática**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Volume 19, Suplemento 2, Páginas 85-92, 2015

PELUSO, Marco Aurélio Monteiro; ANDRADE, Laura Helena Silveira Guerra de. **Physical activity and mental health: the association between exercise and mood**. *Clinics*, São Paulo , v. 60, n. 1, p. 61-70, fev. 2005 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-59322005000100012&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-59322005000100012&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 09/dez/2018.

REIS, Alice Casanova dos. **A atividade estética da dança do ventre**. Dissertação (Mestrado em Psicologia.) Curso de Pós Graduação em Psicologia. Universidade Federal de Santa Catarina Florianópolis, 2007.

ROCHA, Ana Luiza Carvalho da . ECKERT, Cornelia **Etnografia: Saberes e práticas**. Iluminuras : série de publicações eletrônicas do Banco de Imagens e

Efeitos Visuais, LAS, PPGAS, IFCH e ILEA, UFRGS. Porto Alegre, RS. N. 21 (2008), 23p.

SERRETTI, Amine Nassif Magalhães. **Dança do ventre e feminilidade: análise dos relatos de praticantes**. Dissertação de mestrado, Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências, 2015.

SILVEIRA, Vanessa Costa da. **A bailarina de Dança Oriental como atleta afetivo: por uma ação cinético-cênica potencializadora de afetos**. Dissertação de Mestrado em Artes Cênicas. Universidade Nova de Lisboa, Outubro, 2018

UNESP. Biblioteca Profº Paulo de Carvalho Mattos. **TIPOS DE REVISÃO DE LITERATURA**. Botucatu, 2015. Disponível em: <http://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>. Acesso em: 24/nov/18.

VOLPI, José Henrique. **Os olhos que vêm podem não ser os mesmos que enxergam**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal – Um breve histórico. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigoscientificos/> Acesso em: 25/nov/18.

## Apêndice 1

### Pesquisa de TCC - Licenciatura em Dança

Gostaríamos de convidar você para participar da produção de dados da pesquisa com título provisório de "Percepções de mulheres praticantes de dança do ventre no projeto Arte para todos da cidade de Viamão" da professora-pesquisadora Aline Rosa de Fraga. A investigação é parte do Trabalho de Conclusão do Curso de Licenciatura em Dança da UFRGS, com orientação da Dra. Flavia Pilla do Valle.

A pesquisa investiga as percepções das praticantes de dança do ventre do projeto Arte para todos da Prefeitura Municipal de Viamão/RS. Você responderá a um questionário com perguntas abertas e fechadas e terá sua identidade preservada. Ressalta-se que os dados serão utilizados unicamente para fins acadêmicos e a sua identidade será preservada.

Dito isso, a participação nesta pesquisa não oferece riscos aos seus participantes, será de forma voluntária e sem custos. Se no decorrer da pesquisa, algum participante resolver não mais continuar tem toda liberdade de fazê-lo, sem que isso lhe acarrete qualquer prejuízo. Como pesquisadora responsável por este trabalho me comprometo a esclarecer devida e adequadamente qualquer dúvida ou necessidade que eventualmente você venha a ter no momento da pesquisa pelos contatos abaixo.

Para maiores informações contatar a pesquisadora pelo número (51) 98557-5526 e também o e-mail: [alinedanca2014@gmail.com](mailto:alinedanca2014@gmail.com). Há o e-mail da orientadora do trabalho, Flavia Pilla do Valle [flavia.valle@ufrgs.br](mailto:flavia.valle@ufrgs.br).

\*Obrigatório

1. Endereço de e-mail \*

---

Pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso



2. RG ou CPF \*

---

3. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido \*

Declaro que fui informada pela pesquisadora Aline Rosa de Fraga sobre a pesquisa de título provisório "Percepções de mulheres praticantes de dança do ventre no projeto Arte para todos da cidade de Viamão". Recebi explicações claras sobre o estudo e a faço de forma voluntária.

Marque todas que se aplicam.

Aceito participar da pesquisa

Questionário

4. Idade \*

---

5. Qual sua ocupação/profissão? \*

---

6. Qual o seu tempo de prática com a Profª Aline no Projeto Arte para Todos da Prefeitura de Viamão? \*

---

7. Praticou outra atividade física juntamente com a dança do ventre? Qual? \*

Marcar apenas uma oval.

Musculação

Caminhada

Ritmos/Zumba

Dança Cigana/Gaúcha

Somente Dança do Ventre

Outro: \_\_\_\_\_

8. Tem/teve alguma doença crônica ou problema de saúde? Qual? \*

Marcar apenas uma oval.

- Diabetes
- Pressão Alta (Hipertensão)
- Depressão
- Ansiedade
- Alterações na coluna: Hérnia de Disco, Desgaste ósseo, Bico de papagaio
- Dores nas articulações/Dor muscular frequente
- Labirintite
- Asma/Bronquite
- Câncer
- Nenhum
- Outro: \_\_\_\_\_

9. Após a prática de Dança do Ventre você notou melhora em algum sintoma informado na questão anterior?

---

---

---

---

10. Quais foram os pontos POSITIVOS que você percebeu após as aulas? \*

---

---

---

---

11. Você percebeu algum ponto NEGATIVO ou DIFICULDADE que desmotivaram sua participação nas aulas? \*

---

---

---

---

12. O que a dança fez por você? \*

---

---

---

---

13. Qual era a sua visão sobre a dança do ventre antes de fazer as aulas? \*

---

---

---

---

14. Você indicaria a dança do ventre para alguma outra pessoa? Porque? \*

---

---

---

---

15. Deixe um depoimento, sugestão, crítica:

---

---

---

---