

**O resgate do feminino através da Dança do Ventre e seu significado para a vida cotidiana**

**The rescue of feminine through Belly Dance and its meaning to everyday life**

Viviane Esteves de Mello Braga (1,2)

Ms. Rafaela Liberali (1)

Esp. Maria Ines Artaxo (1)

Ms. Maria Cristina Mutarelli (1)

1 – Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Dança e Consciência Corporal

2 - Graduação em Licenciatura e Bacharel em Educação Física pela Universidade Cidade de São Paulo – UNICID.

Email: [vivianebraga1@hotmail.com](mailto:vivianebraga1@hotmail.com)

São Paulo - 01291

Data: 25/09/2011

## RESUMO

**Objetivo:** O objetivo deste estudo é demonstrar o perfil da prática de dança do ventre, dos conhecimentos adquiridos na vida cotidiana, de mulheres, com idades entre 21 a 53 anos, praticantes de Dança do ventre. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa quantitativa com 13 alunas de Dança do Ventre, que são alunas particulares, foi usado um questionário de questões fechadas e aplicados na casa da própria aluna ou na casa da professora/pesquisadora, avaliando os benefícios da Dança e o que a aluna consegue aplicar desse conhecimento no seu dia-a-dia. **Resultados:** A partir da análise dos resultados, observou-se que as alunas, a partir do conhecimento adquirido nas aulas de Dança do Ventre, conseguem transferir o conhecimento adquirido para o seu dia-a-dia. **Conclusão:** desta forma, pode-se perceber que as alunas tiveram melhoras em sua auto-estima, colaborando assim para o resgate do feminino.

**Palavras chaves:** Dança do Ventre, Dança, Feminino, Feminilidade

## ABSTRACT

**Objective:** This study aims demonstrate the profile of belly dance practice, acquired knowledge on everyday life of women between the ages of 21 to 53 years, belly dance learners. **Method:** quantitative research with 13 belly dance learners, it's used a closed questions questionnaire applied at learners house or researcher/teacher's house, evaluating the dance benefits and what the student can apply from this knowledge on their everyday life. **Results:** the results analysis showed that learners, with the knowledge acquired at belly dance classes can transfer it to their everyday life. **Conclusion:** this way, it's perceptible a improvement of learners self esteem, collaborating to the feminine rescue.

**Key words:** Belly Dance, Dance, Feminine, Femininity

## INTRODUÇÃO

Na história da Dança do Ventre, escondem-se mitos e verdades, onde cronologicamente é difícil dizer quando se deu sua origem (BENCARDINI, 2002), sabe-se que era praticada por sacerdotisas em um ritual sagrado (ABRÃO e PEDRÃO, 2005) e se configura por uma sequência de movimentos corporais (COELHO, 2009), que coloca em movimento as cadeias musculares mostrando mais que beleza e aparência, exigindo da aluna muito domínio sobre cada parte do seu corpo, resgatando a sua auto-estima e feminilidade (BRAGA, 2007).

Na história da humanidade há a presença constante do feminino, como mostra a obra de ficção de *As Brumas de Avalon* (ZIMMER, 1979). Uma história fascinante que traz para a atualidade o poder do mito e da mulher, perante a sociedade, que perdeu a força com a modernidade, mas as descobertas científicas não mataram o mito, o culto a Deusa sobreviveu a períodos históricos (CAMPBELL, 1990) e pode-se perceber este fato na Bíblia com a Sagrada Mãe de Deus a Virgem Maria Católica (EISLER, 1989).

Tantos nomes e faces fizeram relação às imagens arquetípicas do Feminino (JUNG, 2000), entende-se que a Deusa é o poder benéfico que existe em cada um, é símbolo daquilo que é mais íntimo nas pessoas (STARHAWK, 1999), remetendo as mulheres a um resgate do feminino, através da Dança do Ventre, onde os símbolos encontrados pela aluna na Dança são entendidos pelo subconsciente e interpretados pelos movimentos através do corpo que dança (BRAGA, 2007).

A Dança do Ventre tem um papel importante para esse resgate do feminino, porque ela é feita exclusivamente para o corpo da mulher, nessa jornada de auto-conhecimento, entra-se num processo de auto cura, aumenta-se a auto-estima,

sensualidade, sexualidade e religa suas praticantes ao feminino, ao sentimental, ao puro, ao sagrado, ao prazeroso e tudo aquilo que é essencial, para a feminilidade (XAVIER, 2006).

O objetivo do estudo foi verificar se os conhecimentos adquiridos pela prática da Dança do Ventre, são transmitidos para a vida cotidiana, de mulheres, com idades entre 21 a 53 anos, praticantes de Dança do ventre .

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (LIBERALI, 2008). A população do estudo corresponde a N = 13 alunas de aulas particulares, da própria pesquisadora, escolhidas por participar regularmente das aulas, 1 vez por semana, com duração de aula de 90 minutos, e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse os indivíduos e que lhe causasse constrangimento ao responder. Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e uma autorização por escrito. Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário adaptado: sobre perfil social proposto por (BRAGA, 2008). As variáveis a serem medidas pelo questionário são: idade, grau de instrução, tempo de dança, profissão, o interesse em ter procurado a Dança do Ventre, breve relato da como era a sua vida antes de

começar a Dançar, perguntas sobre o que ela sente ao praticar a Dança, se sente-se disposta ou não depois das aulas de Dança do Ventre, se percebeu alguma mudança de comportamento depois que começou a praticar a Dança, se ela consegue transferir o que aprende com a dança para sua vida cotidiana.

As alunas chegaram, assinaram o formulário de consentimento livre e esclarecido, depois preencheram o questionário. Este instrumento foi respondido individualmente, sem a presença de um interlocutor, para que não houvesse interferência nas respostas. Os indivíduos responderam 30m antes das aulas, algumas em sua própria residência e outras na residência da pesquisadora e professora.

A análise descritiva dos dados serviu para caracterizar a amostra, com o cálculo de frequência (n e %), cálculo de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão). Para análise das variáveis categóricas utilizou-se o teste  $\chi^2 = \text{qui-quadrado de proporções ou de aderência}$ . O nível de significância adotado foi  $p < 0,05$ .

## **RESULTADOS**

Participaram do estudo 13 praticantes da dança do ventre, do sexo feminino, com idade entre 21 e 53 anos, apresentando média de idade de  $33,69 \pm 9,5$  anos.

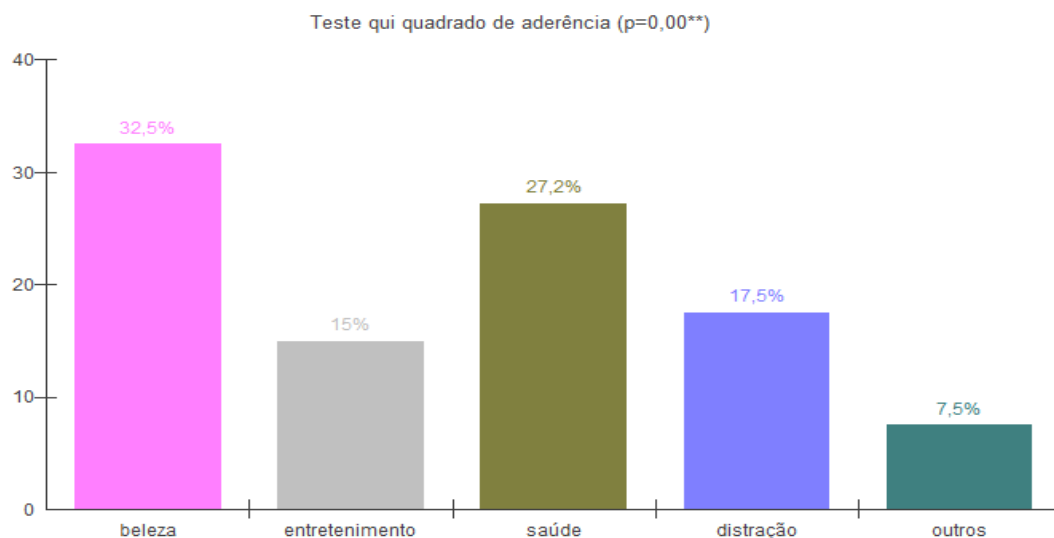
Na análise do perfil da amostra, o teste de qui-quadrado de proporções demonstrou diferenças estatisticamente entre as categorias do perfil da amostra, mas na variável tempo de dança prevalece de 1 a 3 anos, ensino superior e profissões variadas, como demonstrado na Tabela 1.

Tabela 1 - Valores do perfil da amostra escores total

	n	%
<b>Tempo de dança **</b>		
De 1 a 3 anos	06	46,23%
De 4 a 6 anos	03	23,07%
De 7 a 9 anos	04	30,7%
<b>Grau de instrução **</b>		
Ensino médio	05	38,5%
Ensino superior	08	61,5%
<b>Profissão **</b>		
cargos de liderança	02	15,38%
enfermeira	02	15,38%
professora	02	15,38%
estudante	01	7,69%
psicóloga	01	7,69%
outros	05	38,48%

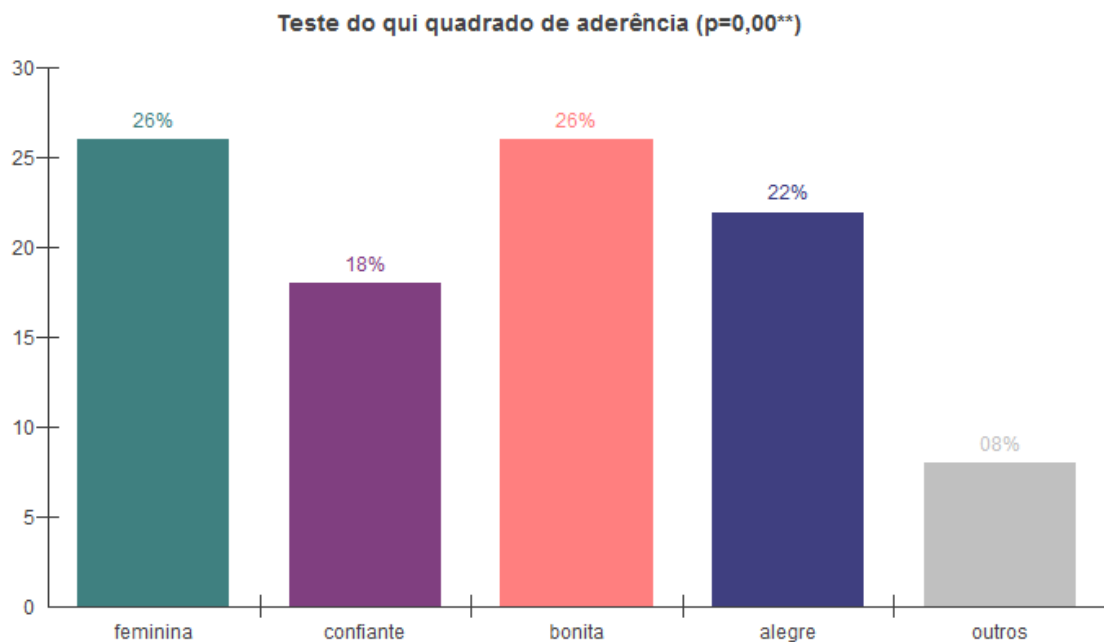
( $p = \leq 0,05$  \*\* resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui quadrado de proporções. (n x % x categorias).

Na análise do questionamento “Porque você procurou a dança do ventre?”, observa-se que o grupo é heterogêneo em suas respostas, mas a grande maioria procurou a dança do ventre pela beleza da dança seguida pela saúde que ela proporciona, demonstrado na figura 1.



**Figura 1:** Valores percentuais do questionamento “Porque você procurou a dança do ventre?” - Teste do qui-quadrado de aderência.

Na análise do questionamento “Quais sentimentos que você tem ao praticar a dança do ventre?”, observa-se respostas heterogênea, mas a grande maioria se sente mais feminina e mais bonita, demonstrado na figura 2.



**Figura 2:** Valores percentuais do questionamento “Quais sentimentos que você tem ao praticar a dança do ventre?” - Teste do qui-quadrado de aderência.

Na análise do perfil da percepção da prática da dança do ventre, o teste de qui-quadrado de proporções não demonstrou diferenças estatisticamente entre as categorias, apontando um grupo homogêneo, em que todas as amostradas sentiram melhor disposição com a prática da dança do ventre, sentiram mudanças no comportamento e conseguem transferir isso para sua vida cotidiana, como demonstrado na Tabela 2.

**Tabela 2 - Valores do perfil da percepção da prática da dança do ventre**

	N	%
<b>Como é sua disposição durante o dia, depois das aulas de Dança do Ventre?</b>		
Mais disposta	13	100%
Menos disposta	-	-
<b>Você percebeu alguma mudança de comportamento depois que começou a dançar?</b>		
Sim	13	100%
Não	-	-
<b>Você consegue transferir o que aprende na dança para sua vida cotidiana?</b>		
Sim	13	100%
não	-	-

( $p = \leq 0,05$  \*\* resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui quadrado de proporções. (n x % x categorias).

## DISCUSSÃO

A Dança do Ventre é uma arte com forma, figura e sequência de movimentos corporais circulares e ondulatórios (COELHO, 2009), com movimentos batidos de quadril conhecidos por *shimmies*, que lhe conferem sensualidade e deslocamentos em passos em uma sequência, clássicos e elegantes, às vezes lentos ou rápidos e acontece ao som e ao ritmo da música árabe, grega, turca ou egípcia, em geral. Dentre as manifestações culturais Árabes, que atravessaram séculos, a "RAKS-EL CHARKI", conhecida no Brasil é a Dança do Ventre a mais difundida. Celebra o Feminino da Criação a Fertilidade, a Doçura, a Subjetividade, a Sedução, a Sensualidade da mulher (BRAGA, 2008).

Além de embelezar a forma física através de movimentos físicos, a dança do ventre é conhecida por servir também como "terapia de dança", (ESOSA, 2009), isso leva a busca da Dança do Ventre, por vários motivos.

A busca pela dança no presente estudo, apontada pelas amostradas se dá por vários motivos, mas a maioria procurou a dança do ventre por sua beleza, seguida da saúde. Em um outro estudo, BRAGA (2007) mostra resultados similares e também relata que as alunas procuraram a Dança do Ventre por ser um atividade para promova a saúde e por sua beleza.

Para a mulher a dança do ventre traz inúmeros benefícios, tanto do ponto de vista corporal, estético, quanto psicológico. Pode-se citar alguns pontos mais visíveis e importantes: *Corporal* (queimar muitas calorias, auxiliando no processo de emagrecimento; tonifica e enrijece a musculatura do abdômen, pernas, braços, costas e glúteos; aumenta e ativa a circulação sanguínea; proporciona a reeducação postural); *Estético* (Aprende a ter um cuidado mais delicado com o próprio corpo; desenvolve a capacidade de ressaltar seus pontos interessantes e atenuar os menos favorecidos, trazendo um bem estar com o próprio corpo); *Psicológico* (Desenvolvimento imediato da auto-estima; aflora a feminilidade tornando-a mais sensual, sem resquícios de vulgaridade; promove a aceitação de si mesma como ser encantador, diferenciado e belo, diminui a timidez, possibilitando melhoria nos relacionamentos, alivia o *stress* do dia-a-dia através do contato de grupo pela troca de experiências e informações) (BRAGA, 2008; COELHO, 2011; PENNA, 1996).

Além, destes benefícios físicos a dança do ventre, faz com que todas as mulheres resgatem sua feminilidade e delicadeza, reconhecendo e aceitando a si mesma, deixando de lado a cobrança de possuir um corpo parecido com o dos modelos que possuem corpos ditos "perfeitos", sofrendo para mantê-los. Ao se

aceitar a mulher percebe que o importante é possuir um corpo saudável, flexível, suave e dançante (BRAGA, 2008).

Por estes benefícios as mulheres, procuram a Dança do ventre, para melhorar sua vida como mostra a pesquisa, em seus relatos de como era a sua vida antes de praticar a Dança do Ventre. Elas relatam ter uma vida confusa, monótona, não se relacionarem direito com as pessoas, por timidez, intolerância, impaciência, relatam ter insegurança e não ser vaidosa. Estes benefícios podem ser observados em outros estudos como o de Abrão e Pedrão (2005), que conclui através da fala de suas pesquisadas terem melhora de relacionamento, fazendo da Dança do Ventre muito mais que uma simples atividade, para ser uma terapia, que traz melhoras em todos os aspectos citados pelas mulheres pesquisadas. Na grande maioria relataram se sentir mais bonitas e femininas, ao praticarem a dança se sentiram mais alegres, confiantes, entre outros sentimentos, onde (PENNA, 1989), diz que, quando modificado o universo interior, esses sentimentos, se faz transparecer no corpo, nomeamos esse fato de: “descoberta do próprio corpo”.

Na presente pesquisa 100% das avaliadas, mostram-se mais dispostas após uma aula de Dança do ventre, o que também pode ser observado na pesquisa de Figueiredo (2008), onde suas entrevistadas na cidade da Paraíba, fazem dança do ventre e realizam outras atividades durante o dia e dizem estarem mais dispostas para tais atividades.

No presente estudo observa-se que 100% das mulheres, perceberam alguma mudança de comportamento depois que começou a dançar. Segundo esses relatos, dizem se sentirem mais seguras, desinibidas, mais femininas, ter mais controle emocional em todos os aspectos de suas vidas. Relaciona-se este fato, ao aumento da auto-estima, (CORNELLY, 2009), se aceitando como são, não seguindo padrões

de beleza. Resultados similares são encontrados no estudo de Braga (2008), onde relata que a Dança traz de volta a feminilidade perdida e sua prática, reflete em seus relacionamentos interpessoais.

Outro aspecto importante desta pesquisa, é que 100% das entrevistadas, conseguem transferir o conhecimento adquirido nas aulas de Dança do ventre para sua vida cotidiana, não só em movimentos, mas em atitudes no seu dia a dia. Ter uma visão positiva do seu corpo ou estar satisfeito com a sua auto-imagem, entre outros fatores relacionados à satisfação corporal, auxiliam o indivíduo em diversos aspectos da sua vida, seja no convívio com os amigos, seja com o parceiro e até mesmo no relacionamento consigo mesmo (CARDOSO et al.). Transferem também para o seu comportamento, nas suas formas físicas, na sua auto-estima, nos relacionamentos com os parceiros e interpessoais.

## **CONCLUSÕES**

Pode-se concluir que a Dança do Ventre, traz inúmeros benefícios físicos, além de possibilitar a escolha da Dança por prazer. A dança do Ventre religa as suas praticantes ao feminino, ao sentimental, ao puro, ao sagrado, ao prazeroso, remete a tudo aquilo, que é essencial e a sociedade atual não têm tempo para desfrutar, uma construção humana primordial.

Portanto, obter através da prática o contato com o corpo e emoções de forma saudável e enriquecedora, é mais importante, resgata o feminino, possibilitando a aluna, transferir este aprendizado para a sua vida cotidiana. Isso leva, pesquisadoras, novas possibilidades de investigação, encarando a Dança do Ventre de forma terapêutica, avaliando o psicológico da aluna.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRÃO, A.P.C., PEDRÃO, L.J., A Contribuição da Dança do Ventre para a Educação Corporal, Saúde Física e Mental de Mulheres que Frequentam uma Academia de Ginástica e Dança, **RLAE - Rev Latino-am Enfermagem**; 13(2), marco-abril, 2005. p 243-8.

BENCARDINI, P. **Dança do Ventre – Ciência e Arte – Estudo da Dança do Ventre**, Ed. Textonovo, S.P., 2002.

BRAGA, V.E.M. **A Dança do Ventre na Educação**. Anais do 7º CONIC – SEMESP (Congresso Nacional de Iniciação Científica), 5º COINT – SEMESP (Congresso Internacional de Iniciação Científica), 2007.

\_\_\_\_\_, Viviane. E. M. **O resgate do feminino através da Dança do Ventre: uma forma de ser e estar no mundo**, Anais da 3ª Jornada Científica da Universidade Cidade da São Paulo, 2008.

CAMPBELL, J. **O poder do mito**. São Paulo: Palas Athena, 1990.

COELHO, L. Metaforma e Movimento – geometria corporal expressiva na Dança Oriental – I Compêndio Correlacionista para a Dança do Ventre – Volume I. **História da Dança do Ventre: O Ventre e o Corpo no Tempo**. Compêndio de Estudos, Booklog, v.I, 2009.

\_\_\_\_\_, L. **Dança do Ventre e Saúde – Dançando no Ventre da Grande Mãe**. [Monografia on line da Série Metaforma e Movimento – Geometria Corporal Expressiva na Dança Oriental – Volume II]. 1ª edição. São Paulo; 2011. Disponível em: <http://www.geometriacorporalexpressiva.wordpress.com>

CARDOSO, F. L.; SILVEIRA, R. A.; ZEQUINÃO, M. A.; MARTINS, C.; SOUZA, C. A.; Autopercepção corporal e preferências motoras de praticantes de dança, **Revista Movimento**, Vol. 16, N. 1, p. 97-112, 2010.

CORNELY, LÚCIA C. J., **Auto- estima, feminilidade e sensualidade na dança do ventre**, Acadêmica de Ciências Sociais da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2009.

EISLER, R. **O cálice e a espada: nossa história, nosso futuro**. Trad.: Terezinha Santos. Rio de Janeiro: Imago, 1989.

ESOSA, Edson W. **Dança do Ventre para a Saúde: Levando para o exercício físico e emocional bem-estar**, 2009, Disponível em <http://www.suite101.com/profile.cfm/dancadoventre>, pesquisado em 14/01/2011.

FIGUEIREDO, A.C.L. **Na linguagem artísticas da Dança do Ventre: O Reencontro com a feminilidade no Processo de Subjetivação**, CCHLA - Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes - UFPB. III Conhecimento em Debate, 2008.

JUNG, C.G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Petrópolis, Rio de Janeiro, Ed. Vozes, 2000.

LIBERALI, R. **Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação**. Florianópolis: (s.n.), 2008.

PENNA, Lucy. **Dance e recrie o mundo**. Editora Summus. 1996.

\_\_\_\_\_, Lucy. **Corpo sofrido e mal amado: experiências da mulher com o próprio corpo**, S.P, Summus Editorial, 1989.

STARHAWR, **A Dança Cósmica das Feiticeiras: Guia de Rituais à Grande Deusa**, R.J: Ed. Nova Era, 1999.

XAVIER, C.N., **...5,6,7 e ∞... Do oito ao infinito: por um dança sem ventre, performática, híbrida, impertinente**, Dissertação (Mestrado em Artes) Universidade de Brasília, Instituto de Artes, 2006.

ZIMMER, M. B., **As Brumas de Avalon**, S.P: Ed. Imago, 1979.