



**FUNDAÇÃO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS**  
**FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS DE TEÓFILO OTONI**

**CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHAREL**

**JULIA MORAIS GAZZINELLI**

**A MULHER E A DANÇA DO VENTRE: UMA PERSPECTIVA DE  
AFIRMAÇÃO SOCIAL**

**TEÓFILO OTONI**  
**2018**

**Julia Morais Gazzinelli**

**A MULHER E A DANÇA DO VENTRE: UMA PERSPECTIVA DE  
AFIRMAÇÃO SOCIAL**

Artigo científico apresentado à Faculdade  
Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni,  
como requisito parcial para conclusão do  
curso de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em \_\_/\_\_/\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

André Luiz Velano de Souza

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

---

Marcelle Santos dos Reis

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

---

Rivani Lopes Negreiros

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

# A MULHER E A DANÇA DO VENTRE: UMA PERSPECTIVA DE AFIRMAÇÃO SOCIAL

Julia Morais Gazzinelli\*; Marcelle Santos dos Reis \*\*

## Resumo

A dança do ventre é uma prática corporal milenar que pode proporcionar aos praticantes muitos benefícios. O objetivo geral deste estudo é correlacionar autoestima e eficácia da dança do ventre no resgate do feminino e saúde corporal. O trabalho destaca a dança do ventre como um agente motivacional para resgatar a feminilidade e proporcionar autoaceitação assim como também proporcionar benefícios para a educação corporal. Braga (2008) diz que a mulher quando dança deixa que seu corpo responda a feminilidade. Segundo Reis (2005) a dança do ventre aparece como arte milenar capaz de preparar o corpo da mulher para as condições relativas ao sistema reprodutor. A partir dos estudos feitos pode-se compreender que entre outros benefícios, a prática da dança do ventre proporciona às mulheres autoconhecimento, traz benefícios psicológicos, sociais e físicos e conseqüentemente a elevação da sua autoestima e colaborar para melhorar a educação corporal, saúde física e mental das mulheres. Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de revisão literária realizado no segundo semestre de 2018 utilizando importantes autores como Bencardini P., Sabongi J. e Lopes M., que foram fundamentais na pesquisa.

**Palavras chaves:** Dança do Ventre. Feminilidade. Saúde Corporal.

## Abstract

Belly dancing is an age-old body practice that can provide practitioners with many benefits. The general objective of this study is to correlate self-esteem and efficacy of belly dancing in the rescue of female and body health. The work highlights belly dancing as a motivational agent for rescuing femininity and providing self-acceptance as well as providing benefits for body education. Braga (2008) says that the woman when dancing lets her body respond to femininity. According to Reis (2005) the belly dance appears as millenarian art capable of preparing the woman's body for the conditions related to the reproductive system. From the studies made it can be understood that among other benefits, the practice of belly dancing provides women with self-knowledge, brings psychological, social and physical benefits and consequently increases their self-esteem and collaborate to improve body education, physical health and mental health of women. This study is characterized as a research of literary revision carried out in the second half of 2018 using important authors such as Bencardini P., Sabongi J. and Lopes M., who were fundamental in the research.

**Keywords:** Belly dance. Femininity. Body health.

---

\*Acadêmica do 8º período do Curso de Bacharel em Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, e-mail, juliamoraisgazzinelli@gmail.com

\*\* Licenciada e Bacharel em Educação Física, Especialistas em Dança e Consciência Corporal, Msc. em Ciência da Educação Física. Professor da Faculdade Presidente Antônio Carlos – Teófilo Otoni/MG, email, cellereis@hotmail.com

## 1 Introdução

A dança do ventre segundo pesquisas históricas, pode ter surgido na sociedade pré-sumerica, na Mesopotâmia a aproximadamente dez mil anos. Havia uma ligação da dança com o sagrado, em rituais liderados por sacerdotisas. Existia a crença da ligação com a fertilidade e proteção durante o parto, durante essas danças os ventres, que eram considerados sagrados, ficavam expostos e realizavam movimentos de vibração e ondulação. A dança do ventre é a "... que melhor simboliza a essência da criação, onde se agradecia o milagre da vida, louvando com a dança e oração, o prazer, o nascimento e a sensualidade feminina..." LOPES (2000)

A dança do ventre pode promover a educação corporal, saúde física e mental de mulheres praticantes, proporcionando autoconhecimento, autoconfiança, auxiliando na desinibição, despertando a feminilidade, elevando a auto estima, estimulando a convivência em grupo e bem estar segundo Franzosi (2009). Ela é capaz de aumentar o contato com o próprio corpo, conhecê-lo e gerando a capacidade de perceber modificações e benefícios para saúde, bem estar e autoestima.

Por isso esta pesquisa tem como objetivo geral correlacionar autoestima e eficácia da dança do ventre no resgate do feminino e saúde corporal e como objetivos específicos: 1. Destacar a dança do ventre como um agente motivacional para resgatar a feminilidade. 2. Apontar os aspectos da dança do ventre e como essa modalidade de dança pode proporcionar auto aceitação da mulher. 3. Identificar os benefícios da dança do ventre para a educação corporal.

Em atenção ao objetivo geral, fez-se a seguinte pergunta problema: Como a dança do ventre pode contribuir para melhorar a autoestima a feminilidade e saúde corporal da mulher?

No primeiro momento da pesquisa procurou-se fazer um breve histórico sobre a dança do ventre identificando o tempo e o lugar do seu surgimento, para que em um segundo momento de pesquisa pudesse associar essa modalidade de dança com a mulher, sua saúde corporal e conseqüentemente a elevação da autoestima, e o papel motivacional que a ela exerce sobre quem a pratica.

A metodologia utilizada quanto à abordagem da pesquisa foi classificada como uma revisão literária, quanto aos fins, foi uma pesquisa exploratória examinados com detalhes artigos, livros e outras fontes de pesquisa fazendo comparações entre estudos de diversos autores que versam sobre essa temática.

## **2. Breve histórico da dança do ventre**

A Dança é uma das três principais artes cênicas da Antigüidade, ao lado do teatro e da música. Caracteriza-se pelo uso do corpo seguindo movimentos previamente estabelecidos (coreografia) ou improvisados (dança livre). Na maior parte dos casos, a dança, com passos cadenciados é acompanhada ao som e compasso de música e envolve a expressão de sentimentos potenciados por ela.

Não é somente através do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos podem acontecer independente do som que se ouve, e até mesmo sem ele.

A história da dança retrata que seu surgimento se deu ainda na Pré História, quando os homens batiam os pés no chão. Aos poucos, foram dando mais intensidade aos sons, descobrindo que podiam fazer outros ritmos, conjugando os passos com as mãos, através das palmas.

A dança pode ser considerada uma das artes mais complexas e antigas da humanidade. Há milhares de anos surgiram os primeiros registros de movimentos do corpo, hoje denominados de expressões corporais; e desde então, está intimamente ligada aos aspectos sociais, religiosos e culturais do homem.

Desde o início da civilização, a dança, antes do desenvolvimento da fala, pode ser uma forma de expressão e comunicação compreendida por todos os povos, por mais distantes que fossem. Era a possibilidade mais simples da representação de suas paixões, angústias, emoções, sentimentos, enfim, de seus pensamentos (TADRA, 2009, p. 19)

No contexto da educação física dança é chamada de atividade rítmica e expressiva. Sendo que a sua história da dança se confunde com a própria

história da humanidade, que nos tempos primitivos esteve sempre ligada ao sagrado a rituais de adoração aos deuses da natureza e geralmente liderados por sacerdotisas.

Segundo GUIMARÃES (2003 *apud*, Garcia e Glitz, 2009, p.4), a dança é a arte do movimento humano, ela é plástica-rítmica, abstrata e expressiva, uma das artes mais antigas conhecidas, aparecendo desde os primórdios das civilizações como uma manifestação natural, muitas vezes como forma de ritual.

Ainda segundo o autor BENCARDINI (2009, p.17) “dança é a arte de mover o corpo segundo a relação estabelecida entre tempo e espaço, gerada pelo ritmo e a composição coreográfica”, nesse sentido pode concluir que o conceito do que vem a ser dança se modifica com o tempo.

Com o passar do tempo tornou-se, nos nossos dias, além de uma forma de arte e cultura, principalmente uma forma de diversão que aproximar gerações e culturas diferentes colocando pessoas totalmente distintas a aprender os mesmos tipos de dança.

Na atualidade, uma das artes que mais ganhou impulso foi a dança, seja pela maior visibilidade e importância atribuída às expressões étnicas, como o candomblé e as culturas indígenas, e às manifestações folclóricas, sobretudo pelas ciências humanas e artes.

Apareceram no decorrer de muitos anos inúmeros tipos de dança, tais como rap, funk e hip hop e outras, no nosso caso específico a dança do ventre.

A dança do ventre segundo pesquisas históricas, pode ter surgido na sociedade pré-sumerica, na Mesopotâmia a aproximadamente dez mil anos. No Egito as sacerdotisas realizavam danças sagradas, adorando a deusas como Nut, Isis e Hátor, e somente elas sabiam os movimentos.

Por ser tão antiga, e ter sobrevivido a diferentes povos segundo BENCARDINI (2009, p.19) a dança do ventre não pertence a apenas aos países árabes, faz parte do contexto folclórico de países como: Grécia, Turquia, Armênia, Israel, Argélia entre outros.

Existia a crença da ligação com a fertilidade e proteção durante o parto, quando a mulher dançava, os ventres, que eram considerados sagrados, ficavam expostos e realizavam movimentos de vibração e ondulação. A dança do ventre é a dança “... que melhor simboliza a essência da criação, onde se

agradecia o milagre da vida, louvando com a dança e oração, o prazer, o nascimento e a sensualidade feminina...” LOPES (2000)

O nome verdadeiro da dança do ventre é Racks el Sharqi (em árabe) e significa dança do leste. A dança do leste, significa de onde o sol nasce e fornece energia à mulher que recebe poder. Mas existem várias formas de denominar a dança do ventre, de acordo com o local onde se está sendo praticada. E atualmente se desenvolve em sociedades ocidentais um exemplo disso é a popularidade que a mesma alcançou no Brasil.

Na França recebeu o nome de Danse du Ventre, nos Estados Unidos Belly Dance e no Brasil foi traduzida para Dança do Ventre PEREIRA ( 2004, p. 13) mas independente da nomenclatura, no nosso país vem sendo utilizada como atividade física e artística, e capaz de aumentar o contato com o próprio corpo.

Uma questão que sempre esteve presente foi o preconceito com relação as bailarinas, outrora vistas como feiticeiras ou com moral duvidosa, o que desmoraliza e deturpa as mulheres que exercem a dança profissionalmente e a pratica da dança do ventre como atividade física. Historicamente existe uma explicação para isso. No Egito antigo sacerdotisas vendidas como escravas e serviam de entretenimento, sexual e também com dança, canto poesia. Eram chamadas de Awalim. E existiam também as Ghawazee que eram ciganas, que utilizavam a dança como forma de obter lucro para manter os templos a seus deuses considerados pagãos pelo islamismo. Menos distante nos tempos modernos a televisão tornou-se mais inimiga do que aliada na divulgação cultural da dança do ventre.

Segundo SABONGI (2010) proprietário da casa de cha Khan el Khalili. Desista de encontrar dança do ventre de qualidade na TV! O sistema está travado: ou você vê iniciantes, sem o menor preparo, ou apresentações torpes, fruto de produções leigas e míopes no assunto, peritas na banalização e desejosas de aumentar ibope via exploração do corpo feminino. A dança torna-se uma atração comum e medíocre nos programas de variedades.

O preconceito está associado à ignorância a falta de informação, de quem agride esta forma de expressão artística não a conhece e não sabe os benefícios que sua pratica pode trazer e nem se permite conhece-la. BENCARDINI (2009, p.19).

É importante que as bailarinas repassem seus conhecimentos e divulguem suas experiências para que o preconceito seja eliminado e a verdadeira essência dessa arte seja difundida juntamente com os benefícios que ela pode proporcionar às suas praticantes, resgatando a feminilidade, proporcionando autoaceitação, e trazer benefícios para a educação corporal e saúde.

## **2.1 Contribuições da dança do ventre para saúde da mulher.**

Ao falarmos de dança do ventre como um meio de proporcionar saúde a mulher, passamos a enxergá-la como uma atividade física que além de trazer sensações e estímulos prazerosos é capaz de trazer muitos benefícios físicos.

A dança do ventre exige entre outras coisas, que veremos posteriormente, consciência corporal. Pois ela trabalha com dissociação do corpo, ou seja, durante as aulas a dança do ventre exige que cada parte do corpo seja trabalhada separadamente num primeiro momento, para depois serem trabalhadas em conjunto. Durante esse aprendizado os exercícios dissociam cabeça, braços, tronco e quadril. Trabalhando encaixes e desencaixes do corpo, ondulações, vibrados e também respiração, que é muito requisitada durante a dança.

A partir desses movimentos a medida que se ganha consciência corporal a dança permite experimentar sensações, tensões e relaxamentos que levam segundo SZUSTER (2011, p.29) a um melhoramento da elasticidade muscular e dos movimentos articulares.

Um outro ponto a ser citado sobre os benefícios físicos que a dança do ventre pode proporcionar a suas praticantes é com relação a diminuição da dismenorreia, que é uma desregulação hormonal que provoca uma menstruação dificultada e causa dor. Que SILVA (2007) considera como distúrbio ginecológico que afasta as mulheres de suas tarefas diárias, como trabalho escola e em casa.

A dança do ventre desde a antiguidade já estava ligada ao ventre e a fertilidade, uma arte milenar que:

Segundo BRAGA (2002) o ventre é símbolo do útero da Terra, o ponto de partida de vida e morte. A imagem do ventre nas artes é vista tanto nas



Vênus Esteatopígeas do mediterrâneo, como seu imenso ventre e seios fartos símbolos magnos da fertilidade.

O assoalho pélvico e abdômen são regiões muito exigidos durante a dança do ventre, e os movimentos feitos nessas regiões tem a capacidade de fortalecer e massagear essa musculatura e influenciar o bom funcionamento dos ovários, prevenindo e ou diminuindo as dores menstruais.

Os movimentos executados durante a dança, podem auxiliar a mulher na hora do parto, ajudar nas cólicas, “massageiam os órgãos internos, regulam metabolismo e melhoram a circulação” BENCARDINI (2009) Com isso ocorrem melhoras no ciclo menstrual. A literatura trata bastante sobre isso e PEREIRA (2004, p.48) afirma que são muitos os benefícios físicos proporcionados pela dança do ventre.

A dança do ventre diferente de outras danças, envolve muito a movimentação muscular de forma mais localizada e intensa, utilizando movimentos diferentes, sinuosos, círculos de quadril, tremidos de ombro e quadril, isolamentos de extremidades, extensões e contrações de músculos, batidas. Essas movimentações proporcionam um fortalecimento muscular, que gerando tônus e enrijecimento. Consequentemente aliado a hábitos saudáveis pode proporcionar emagrecimento também. Além de aumentar e ativar a circulação sanguínea e melhorar a postura.

E todos esses benefícios nos levam a um próximo ponto que será tratado no tópico à seguir, que os benefícios causados ao corpo pela dança do ventre, trazem bem estar e desenvolvem a autoestima, aceitação e aflora a feminilidade.

## **2.2 A dança do ventre e seu papel motivacional.**

Dentro de um contexto moderno, onde a mulher vem conquistando espaço na sociedade e deixando de lado sua essência feminina, a dança do ventre tem o poder de resgatar essa feminilidade e consequentemente um papel motivacional muito grande pois no processo de autoconhecimento e aceitação, a autoestima a sensualidade são afloradas e proporcionam as suas

praticantes e mudanças de comportamento de forma positiva, que trazem benefícios até mesmo nos relacionamentos pessoais.

Historicamente através dos séculos a mulher sempre teve um papel coadjuvante com relação ao homem, sempre submissa e muitas vezes foi levada a pensar que era inferior. Mas na atualidade a realidade mudou um pouco, muito se fala do empoderamento feminino, e a competição com os homens tem distanciado as mulheres de sua feminilidade, enfrentando uma tarefa difícil, e a influência invisível da cultura masculina, que não encoraja o desenvolvimento da feminilidade natural.

A dança do ventre naturalmente pela própria natureza dos movimentos inconscientemente permite que a feminilidade seja vivenciada, e o corpo responde a esses estímulos. Segundo XAVIER (2005):

A dança do ventre religa as suas praticantes ao feminino, ao sentimental, ao puro, ao prazeroso, nos remete a tudo aquilo que é essencial a sociedade atual não tem tempo para desfrutar, uma construção humana primordial. Nessa jornada do autoconhecimento entramos num processo de auto cura onde há aumento da autoestima, sensualidade, sexualidade, do gosto pela vida e melhor fluxo de nossas ideias.

Além do resgate da feminilidade e delicadeza, a dança do ventre trabalha a questão da auto aceitação e conseqüentemente autoestima. Ao contrário do que prega a mídia, com uma busca incansável e culto aos corpos perfeitos, na dança do ventre o importante é possuir um corpo saudável, flexível, suave e dançante BRAGA ( 2007).

A dança do ventre historicamente valoriza as “gordinhas”, nos concursos de dança principalmente nos países árabes e muçumanos as bailarinas magras levam desvantagens em relação as que não são. Esse olhar natural em estar a cima do peso que a dança do ventre traz, leva à uma auto aceitação da bailarina da dança do ventre que a diferencia das maioria das outras bailarinas, levando-a uma valorização do seu biótipo e aceitação do seu corpo como ele é, e isso traz confiança e faz com que a mulher se solte na hora da dança e não tenha vergonha do seu corpo.

Essa transformação no corpo da pessoa que dança, que envolve beleza de formas, também envolve a beleza encontrada quando a pessoa se sente única, quando ela encontra na sua individualidade o poder de se conhecer e se sentir bem com “o corpo que tem”. A mulher passa a se aceitar fisicamente, expressando esse

aceitamento e confiança na maneira que se coloca no mundo. SARAIVA e CAMARGO (2008).

Nesse sentido, pode-se observar que um dos meios de melhoria da autoestima, liga-se diretamente com a auto aceitação, que nosso caso pode ser entendida como a quantidade de qualidades e características contidas no autoconceito do indivíduo que são precedidos como positivas, reflete a autoimagem física e visão de suas próprias realizações, capacidades, valores e sucesso percebido, bem como as formas como os outros veem e respondem à aquela pessoa.(VANDENBOS 2010)

Portanto, a dança do ventre permite a melhoria das duas, a autoestima e a autoaceitação, pois juntamente com os benefícios físicos desenvolvem questões psicológicas que também possibilitam diminuir a timidez, possibilitando melhoria do stress.

## **5 Considerações Finais**

A pesquisa possibilitou compreender que a dança possui uma longa trajetória e sua evolução com o tempo permite a construção de novos conceitos, significados e técnicas. Os aspectos e interesses da sociedade moderna são um dos exemplos para a criação do novo cenário em que se constitui a dança do ventre.

Em relação à dança do ventre, objeto de estudo nesta investigação, entendeu-se que esta modalidade de dança é uma das danças mais antigas da humanidade e também uma das mais conhecidas em todo o mundo. O estilo atrai a atenção do público, tem uma grande quantidade de praticantes e também traz muitos benefícios à saúde.

A dança massageia os órgãos internos e contribui com a agilidade e a coordenação, sendo assim ela atua no desenvolvimento de vários sentidos, fortalecendo a feminilidade e o autoconhecimento, auxiliando de forma significativa no combate a enfermidades como o stress e a depressão, com o aumento da autoestima e a da confiança.

Diante do exposto, pode-se dizer, então, que a dança traz benefícios físicos, psicológicos e sociais para as mulheres. Verificou-se que a dança visa

desenvolver habilidades, ampliar a rede de relacionamentos das mulheres, melhorar sua qualidade de vida e proporcionar oportunidade de interação social, diversão e aprendizagem.

## 6 Referências

BENCARDINI P. **Dança do Ventre: Ciência e Arte**. São Paulo: Baraúna; 2009.

BRAGA, Viviane Esteves de Mello. **A dança do ventre na educação**. 7º CONIC – Congresso Nacional de Iniciação Científica e 5º COINT – Congresso Internacional de Iniciação Científica, SP, 2007.

DATRINO, Natalia Beatriz. **Utilização da Dança do ventre como Minimizador de Dores na Dismenorreia Primária**. VII Jornada de Iniciação Científica, Universidade Presbiteriana Mackenzie, SP, 2011

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.

FRANZOSI NM. **Dança do ventre: Um olhar da Educação Física** [Monografia]. São Paulo: Universidade de São Paulo, Escola da Educação Física e Esporte; 2009.

GARCIA, Janaina Leandra e GLITZ, Natalia Biavaschi. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Buenos Aires, nº139, 2009.

LOPES M. **Os benefícios que a dança do ventre proporciona a quem pratica. Tudo sobre Dança do Ventre**. 2000; 2:1-10.

MARABÀ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida**. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9,n.1, Pub.3, fevereiro 2016.

OLIVEIRA, Liana Patrícia Pinto de Oliveira; MARQUES, Ana Cristina Oliveira; SOUTO, Giulyanne Maria Silva. **Dança do Ventre e Descobertas: Percepções das Mulheres sobre as Mudanças Ocorridas em Si Mesmas Após a Prática**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 19(Sup.2):85-92, 2015.

PEREIRA, Mariana Lolato. **Dança do ventre: uma revisão bibliográfica.** 2004. Trabalho de conclusão de pós-graduação (Dança e Consciência Corporal) – Faculdade de Educação Física UniFMU, São Paulo, 2004.

REIS, Conceição Aparecida de Almeida Santos. **O efeito da massagem do tecido conjuntivo em mulheres com dismenorreia primária.** Trabalho de dissertação de mestrado – Unicamp, SP, 2005.

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.

SABONGI, Jorge; SABONGI, Débora. **Direção e Preparação Artística.** 1ª edição São Paulo. 2010

SARAIVA, Maria do Carmo, CAMARGO, Julieta Furtado. **Dança do Ventre: Resignificações do Feminino?** Revista Fazendo o Gênero – Corpo, Violência e poder. Florianópolis, 2008.

SILVA, Aline Manta. **Fortalecimento do assoalho pélvico através da dança do ventre.** Trabalho de conclusão de curso – Universidade Católica de Salvador- Curso de Fisioterapia (bacharelado) Salvador, BA, 2009.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.** (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre – RS. 2011.

VANDENBOS, Gary, R. (Org). **Dicionário de Psicologia.** 1ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

XAVIER, Cinthia N. **5, 6, 7, 8... do oito ao infinito: por uma dança sem ventre, performática, híbrida, impertinente.** 2006. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado)–UnB, Brasília.