

O potencial da dança do ventre na saúde das mulheres atendidas no Projeto Danças UTFPR-CP

The potential of belly dancing in the health of women served in the Projeto Danças UTFPR-CP

RESUMO

Kauany Camargo Ramos
kauanyramos@alunos.utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Cornélio Procópio, Paraná, Brasil

Sônia Maria Rodrigues
soniamaria@utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Cornélio Procópio, Paraná, Brasil

Rosemeire Virginio de Souza
virginio@utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Cornélio Procópio, Paraná, Brasil

Este artigo se trata de uma revisão bibliográfica sobre os efeitos da prática da dança do ventre na saúde de suas praticantes. A dança como atividade física resulta em benefícios na melhoria da qualidade de vida, entretanto o sedentarismo é uma realidade, sendo a atividade física para o lazer menos frequente no gênero feminino, má conduta que se reproduz entre as universitárias do câmpus. Desse modo as aulas de dança do ventre, ofertadas por meio do Projeto Danças, disponibilizada na UTFPR-CP - Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Câmpus Cornélio Procópio, cumprem um papel social importante, no qual se destaca a dança do ventre. Essa dança milenar que exalta o feminino com seus movimentos, demonstra impactos positivos como o fortalecimento do assoalho pélvico e auxílio no tratamento a dismenorreia primária e a fibromialgia, além dos benefícios obtidos com uma atividade física regular. Mostra-se vantajosa, tendo o prazer da dança como incentivo a continuidade da prática. Assim fica evidente o potencial de impacto das aulas de dança do ventre na saúde das mulheres da comunidade interna e externa no município onde se encontra a UTFPR-CP.

PALAVRAS-CHAVE: Dança do Ventre. Mulher. Saúde.

ABSTRACT

This article is a bibliographic review on the effects of belly dance practice on the health of its practitioners. Dance as a physical activity results in benefits in improving the quality of life, however physical inactivity is a reality, with physical activity for leisure being less frequent in the female gender, a bad behavior that is reproduced among university students on campus. In this way, belly dance classes, offered through the Danças Project, available at UTFPR-CP - Federal Technological University of Paraná - Campus Cornélio Procópio, fulfill an important social role, in which belly dancing stands out. This ancient dance that exalts the feminine with its movements, demonstrates positive impacts such as the strengthening of the pelvic musculature and aid in the treatment of primary dysmenorrhea and fibromyalgia, in addition to the benefits obtained with regular physical activity. It is advantageous, with the pleasure of dancing as an incentive to continue the practice. Thus, the potential impact of belly dance classes on the health of women in the internal and external community in the municipality where UTFPR-CP is located is evident.

KEYWORDS: Belly Dance. Woman. Health.

Recebido: 19 ago. 2020.

Aprovado: 01 out. 2020.

Direito autorial: Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



INTRODUÇÃO

A dança traz consigo a possibilidade de expressão artística, autoconhecimento, lazer, consciência de si e do próprio corpo, benefícios físicos e até mentais. Para SZUSTER (2011, p.29)

“a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de depressão”.

Portanto, a prática da dança melhora a qualidade de vida ao impactar positivamente sobre a saúde de seus praticantes. MARBÁ *et al.* (2016) corrobora com esse pensamento ao relatar que a dança é uma atividade física que melhora a saúde, proporcionando benefícios e melhorando o estilo de vida de quem a pratica, também a considera como promotora da qualidade de vida.

A dança do ventre, dança milenar que tem sua origem no Antigo Egito e atribuída a rituais de fertilidade, tem a sua prática atual muito mais ligada a festividade e tradição da cultura árabe, mas ainda carrega consigo a ancestralidade e exaltação do corpo feminino com movimentos específicos para o gênero.

Era uma dança ritualística e segundo SERPA (1999), “Essas danças simulavam a origem da vida através de movimentos e ondulações do baixo ventre, movimentos circulares dos seios, simbolizando a nutrição da vida gerada no ventre.”. Tais movimentos na prática constante exigem muito dos músculos pélvicos e abdominais, o que ocasiona benefícios para a saúde feminina além dos decorrentes de uma atividade física regular.

O foco dessa modalidade no público feminino é extremamente significativo, já que diversas pesquisas apontam como SALLES-COSTA *et al* (2003) que “a inatividade física no tempo destinado ao lazer foi altamente prevalente, sendo maior entre as mulheres [...]”, conduta refletida pelas universitárias.

Ressalta-se que um estudo realizado na Universidade Estadual de Santa Cruz na Bahia, indica mulheres e estudantes de maior faixa etária como “fatores que se mantiveram associados com maiores prevalências de menores níveis de atividades físicas no lazer [...]”. (SOUZA; JOSÉ; BARBOSA, 2013). Portanto é importante que se propicie no ambiente universitário uma atividade que venha colaborar para que haja, atividades físicas que ofereçam momentos de lazer.

A Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Câmpus Cornélio Procópio (UTFPR-CP), disponibiliza aos acadêmicos e à comunidade de Cornélio Procópio a prática da dança a mais de 23 anos (REGHIM *et al*, 2018), durante muitos anos, por meio do Grupo de Dança UTFPR-CP.

Por meio do Projeto Danças, a UTFPR-CP oferece diversas modalidades de dança para a comunidade interna e externa, entre elas a dança do ventre que se destaca no atendimento ao público feminino das mais variadas idades. Para que o projeto possa acontecer, são convidados alunos e ex-alunos que já participaram do Grupo de Dança ou alunos que já tenham experiência com a modalidade ao ingressar nos cursos de graduação do câmpus, que se interessam pelo projeto, para atuarem como monitores voluntários, sob a coordenação da professora Sônia Maria Rodrigues.

A divulgação para participação no projeto é realizada no início dos semestres, por meio de editais internos, banners colocados no hall de entrada e/ou *facebook* e as inscrições podem ser realizadas a qualquer momento do semestre.

MATERIAIS E MÉTODOS

Ao longo dos anos as aulas de dança do ventre acompanharam as mudanças decorrentes da expansão dos espaços físicos e material da UTFPR-CP e, conseqüentemente, do ambiente e materiais destinado ao Grupo de Dança, no qual está inserida. Atualmente usufrui de uma sala exclusivamente destinada a prática de dança, equipada com espelhos e equipamento de som, assim como adereços estéticos e didáticos para o ensino dos mais variados estilos de dança do ventre, como bengala, véus, véus *wings*, véus-leques e roupas (saia, bustiê, cinturão), por exemplo.

Porém a metodologia de ensino aplicada se manteve aos longos dos anos por ser uma aula prática, mas com variações na sequência de ensino didático dos movimentos devido a troca das monitoras voluntárias.

As aulas de dança do ventre iniciam-se com aquecimento, posterior demonstração e explicação da técnica ou movimento a ser praticado, repetição da técnica, por vezes incluindo sequências coreográficas para fixação, por fim alongamento e finalização. Sendo ofertada com uma frequência de duas (02) aulas por semana com duração de uma hora. Em 2019, por conta da procura por aulas de dança do ventre para crianças, foi criado um horário especial com duas (02) aulas por semana e quarenta (40) minutos de duração cada aula, conforme o calendário acadêmico da UTFPR-CP.

Como incentivo e reconhecimento pelo aprendizado dos movimentos e coreografias, são oportunizadas, sem obrigatoriedade, a participação em apresentações internas e externas ao ambiente da universidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Decorrentes dos movimentos característicos da dança do ventre, um estudo realizado com cinco alunas iniciantes em escola de dança do ventre em Salvador, afirma que “[...] verificou-se que todas as participantes obtiveram aumento de força muscular do assoalho pélvico após as aulas de dança.” SILVA (2009). Sendo esse fortalecimento da musculatura em questão, fator preventivo para o aparecimento de disfunções como prolapso e incontinência urinária, entre outros.

Outro estudo também relaciona a prática da dança do ventre com a diminuição da dismenorreia primária, ou seja, dor relacionada ao período menstrual, segundo CARDOSO e LEME (2003), dentro do grupo estudado “[...] (78,43%) consideraram que houve uma redução da cólica menstrual após a entrada da Dança do Ventre”, fato que também foi verificado no estudo citado anteriormente.

Ambos os estudos supracitados apontam para as semelhanças entre os movimentos praticados na dança do ventre para os movimentos e tratamentos

fisioterapêuticos, como a cinesioterapia, o que a coloca como método preventivo, mas também como possível método de intervenção em pacientes com doenças relacionadas a área pélvica.

Os benefícios a saúde feminina devido a essa dança estão ligados aos movimentos ondulatórios, de contração, encaixe e desencaixe dos quadris e pelve, logo são mais frequentemente apontados nos estudos sobre saúde ginecológica.

Mas não se limita aos movimentos abdominais, e portanto, podem contribuir em outros aspectos, como por exemplo, no tratamento de pacientes com fibromialgia, doença crônica com principal sintoma a dor difusa pelo corpo, como constatou em seu estudo BAPTISTA *et al* (2012), “[...] o grupo de dança obteve redução de 40% da dor e essa melhora se manteve por 32 semanas.”

Ainda de acordo com o estudo de BAPTISTA *et al.* (2012) “Devido aos benefícios alcançados, 60% dos pacientes continuaram dançando ou procuraram outra atividade física.”. Essa alta taxa de adesão a atividade é também comprovada por SILVA (2009), “a dança do ventre pode vir a ser utilizada como método alternativo complementar à terapia domiciliar já que há entre as praticantes uma motivação natural para prática [...]”.

Pode-se considerar o prazer de dançar, como vantagem sobre os métodos e atividades de intervenção ou prevenção a doenças. Sendo possível pontuar a demanda que existe a vinte e dois anos na UTFPR-CP sobre as aulas de dança do ventre para corroborar com a facilidade de adesão das mulheres nessa modalidade.

CONCLUSÃO

Com base na pesquisa realizada é possível demonstrar a importância do trabalho que vem sendo realizado a tantos anos na UTFPR-CP e mais recentemente pelo Projeto Danças, no atendimento e incentivo a prática da dança. Observa-se especificamente os benefícios que advêm da prática de dança do ventre tanto para o público feminino interno, diante de um cenário geral de maus hábitos e poucas atividades físicas, e externo, muitas vezes carente de opções de atividades físicas e de lazer.

Portanto é interessante enfatizar o potencial que a oferta dessa modalidade de dança tem para impactar positivamente na saúde e, conseqüentemente, na qualidade de vida das mulheres dentro da comunidade na qual a instituição está inserida.

AGRADECIMENTOS

Minha gratidão à minha orientadora Profa. Ma. Sônia Maria Rodrigues, especialmente nesses últimos anos por tornar possível este projeto e artigo. Meu agradecimento especial à PROREC por oferecer a bolsa, à DIREC-CP, ao DEPEX-CP e a Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Campus Cornélio Procópio pela oportunidade de desenvolver esse trabalho.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, A. S. et al. Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia a randomize, single-blind, controlled study. *Clinical Experimental Rheumatology*, 30 (Suppl. 74), p. 18-23. 2012. Disponível em:
<https://www.clinexprheumatol.org/article.asp?a=5294>. Acesso em: 27 ago 2020.

CARDOSO, T. S. M.; LEME, A. P. C. B. P. A equivalência da dança do ventre à cinesioterapia na terapêutica da dismenorréia primária. *Fisioterapia Brasil*, v.4, n.2, mar-abril 2003. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=361939&indexSearch=ID>. Acesso em: 27 ago 2020.

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. *Revista Científica do ITPAC, Araguaína*, v.9, n.1, Pub.3, fev. 2016. Disponível em:
https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf. Acesso em: 25 ago 2020.

REGHIM, D. C. L. et al. Memórias do grupo de dança da Universidade Tecnológica Federal do Paraná Câmpus Cornélio Procópio. [s. l.]: Seminário de Extensão de Inovação da UTFPR, 2018. Disponível em:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ir01449a&AN=pecutf.paper.2999&lang=pt-br&site=eds-live&scope=site>. Acesso em: 1 set. 2020.

SALLES-COSTA, R. et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. *Caderno Saúde Pública*, 2003. Disponível em:
<https://www.scielo.org/article/csp/2003.v19suppl2/S325-S333/>. Acesso em: 25 ago 2020.

SERPA, R. Dança do ventre: a ciência do movimento sustentando a beleza da arte. 1999. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Treinamento em Esportes) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999. Disponível em:
<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000337307&opt=1>. Acesso em: 26 ago 2020.

SILVA, A. M. Fortalecimento do assoalho pélvico através da dança do ventre. 2009. Dissertação (Trabalho de Conclusão de Curso em Fisioterapia) – Universidade Católica de Salvador. 2009 Disponível em:
<https://www.centraldancadoventre.com.br/trabalhos/fortalecimento-assoalho-pelvico-danca-do-ventre.pdf>. Acesso em: 1 set 2020.

SOUSA, T. H.; JOSÉ, H.P.M.; BARBOSA, A. R. Conduitas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. *Ciência&Saúde Coletiva*, v.18, n.12, Rio de

Janeiro, dez. 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232013001200013&script=sci_arttext. Acesso em: 26 ago 2020

SZUSTER, L. Estudo qualitativo sobre a prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/39328#?>. Acesso em: 25 ago 2020.