

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”  
FACULDADE DE CIÊNCIAS  
CAMPUS - BAURU**

**DANÇA DO VENTRE E FEMINILIDADE: ANÁLISE DOS  
RELATOS DE PRATICANTES**

**AMINE NASSIF MAGALHÃES SERRETTI**

**BAURU  
2015**

# **DANÇA DO VENTRE E FEMINILIDADE: ANÁLISE DOS RELATOS DE PRATICANTES**

**AMINE NASSIF MAGALHÃES SERRETTI**

Dissertação apresentada à Faculdade de ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Campus de Bauru, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem (Área de Concentração: Comportamento e Saúde).

Orientação: Prof. Dr. Sandro Caramaschi.

BAURU  
2015

Serretti, Amine Nassif Magalhães.  
Dança do ventre e feminilidade: análise dos relatos  
de praticantes/ Amine Nassif Magalhães Serretti, 2015  
84 f.

Orientador: Sandro Caramaschi

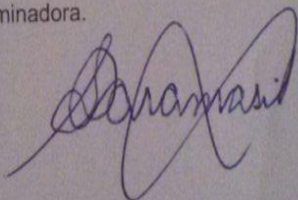
Dissertação (Mestrado)-Universidade Estadual  
Paulista. Faculdade de Ciências, Bauru, 2015

1. Dança do ventre. 2. Feminino. 3. Autoestima.  
4. Mulher I. Universidade Estadual Paulista.  
Faculdade de Engenharia. II. Título.

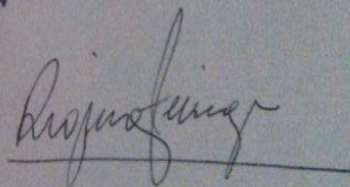
**ATA DA DEFESA PÚBLICA DA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DE AMINE NASSIF MAGALHÃES SERRETTI, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, DO(A) FACULDADE DE CIÊNCIAS DE BAURU.**

Aos 25 dias do mês de agosto do ano de 2015, às 09:00 horas, no(a) Anfiteatro da Pós-graduação, reuniu-se a Comissão Examinadora da Defesa Pública, composta pelos seguintes membros: Prof. Dr. SANDRO CARAMASCHI do(a) Departamento de Psicologia / Faculdade de Ciências de Bauru, Profa. Dra. REGINA CÉLIA PAGANINI LOURENÇO FURIGO do(a) Departamento de Psicologia / Universidade do Sagrado Coração, Prof. Dr. KESTER CARRARA do(a) Departamento de Psicologia / Faculdade de Ciências de Bauru, sob a presidência do primeiro, a fim de proceder a arguição pública da DISSERTAÇÃO DE MESTRADO de AMINE NASSIF MAGALHÃES SERRETTI, intitulada "Dança do Ventre e feminilidade: análise dos relatos de praticantes". Após a exposição, a discente foi arguida oralmente pelos membros da Comissão Examinadora, tendo recebido o conceito final: APROVADA. Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que, após lida e aprovada, foi assinada pelos membros da Comissão Examinadora.

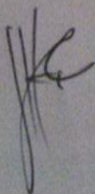
Prof. Dr. SANDRO CARAMASCHI



Profa. Dra. REGINA CÉLIA PAGANINI LOURENÇO FURIGO



Prof. Dr. KESTER CARRARA



## **Dedicatória**

À memória de minha tão amada avó Meire, meu grande exemplo de mulher e fonte inesgotável de energia, amor, feminilidade e força, a qual nada nem ninguém tiravam sua coragem perante a vida; dona do abençoado ventre que me liga à minha ancestralidade.

A todas as minhas ancestrais, mulheres poderosas que auxiliaram na minha construção como mulher, na minha visão ampla sobre o feminino e que hoje, por elas, carrego em meu gene a garra e o sacrifício como propulsores de meus sonhos, principalmente à minha tão amada mãe, o primeiro ventre com o qual tive contato e, através dele, tive minhas primeiras experiências de amor e prazer.

## **Agradecimentos**

Às minhas ancestrais, principalmente minhas avós Meire e Cora, minhas bisavós Amine, Maria, Hermínia Stella e Ana Lúcia, minhas tias-avós Nelly e Ju, por terem trilhado caminhos pelos quais hoje eu possa desfrutar e seguir. Por serem exemplos de tantas dimensões da vida humana, mas, principalmente, exemplos do quão importante é ser mulher.

Aos meus pais, amigos, cúmplices e motivadores, pelo apoio incondicional, confiança e fé no meu desenvolvimento profissional. Por todos os sacrifícios em detrimento aos meus estudos e por sempre nos colocarem em primeiro lugar, independente de qualquer coisa. Pelo amor inigualável, inesgotável e incomparável de sempre.

Aos meus avôs Jorge e Luiz, por me ensinarem que a sabedoria vai muito além de um diploma acadêmico; que ela é feita de vivências simples nessa existência.

Ao meu irmão, exemplo de foco, responsabilidade e seriedade. Por ter sido minha primeira companhia no desfrutar da vida, minha primeira e mais importante referência de amor fraterno. Por me fazer aperfeiçoar minha paciência todos os dias e por ser a figura de irmão mais velho tradicional que sempre me amparou, sempre me passou segurança.

Ao meu querido orientador, Prof. Dr. Sandro Caramaschi, pelo interesse no tema proposto e pela disponibilidade de aprender, inclusive, o que eram os tutus; pela paciência e confiança; por sempre estar aberto a discutir minhas ideias e auxiliar no meu crescimento acadêmico com seu conhecimento. Por dar autonomia e segurança, assim como um pai.

Ao Prof. Dr. Kester Carrara e Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regina Paganini Furigo, pela pronta disponibilidade para a composição da banca, mas, principalmente, pelas contribuições

preciosas que cada um deu, em suas devidas áreas, auxiliando na minha segurança diante do tema e pesquisa.

Às minhas professoras de dança do ventre, que me orientaram pelo caminho do feminino dançante: Iara De Lorenzo, Ju Marconato, Simone Hokama e Elaine Jalilah. A todas as mulheres que dançaram comigo, pelos exemplos de determinação e superação; por terem sido elas o motivo de todas as buscas por respostas. Pelas professoras acadêmicas que por mim passaram e deixaram um pouco de si dentro de mim, a quem tenho tanta gratidão.

Por aquelas que nunca dançaram comigo através de movimentos corporais, mas que me fizeram sentir e ver a vida com mais leveza, amplitude e com tantos significados, sobretudo às participantes da pesquisa. Às mulheres que fazem dos meus dias mais bonitos, misteriosos e abençoados.

Por fim, dedico às mulheres que ainda não se descobriram como deusas; ainda não encontraram o caminho de volta ao seu feminino, fonte de amor próprio e gratidão à vida.

*“A Mulher cria o universo, ela é o próprio corpo desse universo. A Mulher é o suporte dos três mundos, ela é a essência de nosso corpo. Não há outra felicidade senão aquela proporcionada pela Mulher. Não há outro caminho senão aquele que a Mulher pode abrir para nós. Nunca houve e nunca haverá, nem ontem, nem agora, nem amanhã, outra ventura senão a Mulher; nem reino, nem peregrinação, nem yoga, nem prece, nem fórmula mágica (mantra), nem ascese, nem plenitude além daquela prodigalizada pela Mulher.”*

*(Shaktisangama – Tantra II)*



## RESUMO

A dança do ventre está entre as danças primitivas sagradas do contexto mítico-religioso das antigas civilizações do Oriente Médio. Provinda de rituais voltados às divindades femininas, esta dança simboliza a vida, a fertilidade e o crescimento. Investigou-se de que modo a dança, como produção cultural, atua como elemento de comunicação não verbal em diversas dimensões relativas às praticantes. Este estudo poderá contribuir para ampliar a compreensão sobre a crescente expansão de festivais, procura por aulas e materiais midiáticos da área, considerando-se a falta de estudos quantitativos acerca do tema. O objetivo principal deste estudo foi investigar de que modo a dança interfere e transforma quantitativa e qualitativamente a visão que a mulher tem de si mesma e de suas relações. A amostra foi composta por 100 participantes do sexo feminino, praticantes há pelo menos um ano de dança do ventre, de 5 escolas de dança diferentes de duas cidades distintas do interior de São Paulo, cujas idades estavam entre 20 e 65 anos. A coleta de dados realizou-se através de dois instrumentos: a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) e um questionário contendo perguntas abertas e fechadas, com escalas quantitativas. Diante da análise das questões fechadas de intensidade e frequência, os itens “feminilidade” e “alegria ao dançar” foram os que tiveram a maior média e o menor valor de desvio padrão de respostas. Já a menor média obtida foi o sentimento de “erotismo ao dançar”, contrariando as crenças sociais. Quanto às correlações feitas entre autoestima e as outras variáveis, obtivemos resultado significativo em: frequência com que dança sozinha, melhor postura física e mudanças nos relacionamentos interpessoais. A mulher, quando dança, aprende a lidar com o próprio corpo, o qual muda dia após dia. Com disciplina e auto-observação dos seus erros e dificuldades, a mulher torna-se mais autoconfiante, pois passa a se conhecer mais; aprende a lidar com seu corpo e com suas emoções. Da autoconfiança e do autoconceito positivo que tem de si, surge a autoestima e as consequências advindas dela, passando a ver seu corpo como um templo de suas emoções, sentimentos e pensamento; um veículo cuja função pode ser se comunicar com o mundo ou consigo mesma.

**Palavras-chave:** Dança do Ventre. Feminino. Autoestima. Mulher.

## ABSTRACT

Belly dancing is among the primitive sacred dances in a mythical-religious context of ancient Middle East civilizations. Arising from rituals geared to female divinities, this dance symbolizes life, fertility and growth. We investigated how the dance, as a cultural production, acts as a nonverbal communication element in several dimensions related to the practitioners. This study may contribute to broaden the comprehension of the growing expansion of festivals, demand for lessons and media materials of the area, considering the lack of quantitative studies on the subject. The aim of this study was to investigate how dancing interferes and transforms quantitatively and qualitatively the image that women have of themselves and of their relationships. The study sample consisted of 100 female participants, practicing belly dance for at least one year, from 5 different dance schools in two distinct cities in the countryside of Sao Paulo State, whose ages varied between 20 and 65 years. Data were collected through two instruments: the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and a questionnaire with open and closed questions, with quantitative scales. Analyzing closed questions of intensity and frequency, the items "femininity" and "joy of dancing" were the ones with the highest average and the lowest standard deviation among the answers. The lowest average, however, was the feeling of "eroticism of dancing," contradicting the social beliefs. As for correlations made between self-esteem and other variables, we obtained significant results in: how often dance alone, improved physical posture and changes in interpersonal relationships. When a woman dances, she learns how to deal with her body, which changes every day. With discipline and self-observation of her mistakes and difficulties, the woman becomes more confident by getting to know herself more; learns how to deal with her body and her emotions. From the self-confidence and positive self-concept that has of herself, rises the self-esteem and the resulting consequences of it, seeing her body as a temple of her emotions, feelings and thoughts; a vehicle whose function may be to communicate with the world and with herself.

**Keywords:** Belly Dance. Female. Self-Esteem. Women.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1: Vênus de Wilendorf (SHARIF, 2004)</b>	<b>15</b>
<b>Figura 2: Escultura do Período Neolítico Egito – 4000 a.C. (SHARIF, 2004)</b>	<b>15</b>
<b>Figura 3: Luís XIV como “Rei Sol”, no <i>Ballet Royal de La nuit</i></b>	<b>23</b>
<b>Figura 4: Frequência de motivos pelos quais a participante procurou a dança do ventre, relatados na primeira questão aberta. As respostas totalizam mais de 100 porque as participantes podiam apresentar vários motivos.</b>	<b>50</b>
<b>Figura 5: Motivos pelos quais escolheram a dança do ventre e não outra dança. As respostas totalizam mais de 100 porque as participantes podiam apresentar vários motivos</b>	<b>51</b>
<b>Figura 6: Respostas dadas referentes ao questionamento de quais foram as mudanças percebidas após a prática de dança do ventre. As respostas totalizam mais de 100 porque as participantes podiam apresentar várias mudanças.</b>	<b>52</b>

## **LISTA DE TABELAS**

**Tabela 1: Valores da média e desvio padrão das escalas quantitativas apresentadas às participantes com valores variando de 0 (nada/nunca) a 10 (muito/sempr).** 46

**Tabela 2: Correlações de Pearson entre a autoestima e variáveis investigadas no questionário.** 48

**Tabela 3: Maiores resultados de correlações entre todas as variáveis investigadas no questionário.** 49

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>13</b>
<b>1.1 A mulher na história</b>	<b>13</b>
<b>1.2 Feminilidade</b>	<b>17</b>
<b>1.3 Dança</b>	<b>20</b>
<b>1.4 Balé Clássico: breve histórico, técnica e vestuário</b>	<b>23</b>
<b>1.5 Dança do ventre: história, técnica e vestuário.</b>	<b>26</b>
1.5.1. O feminino, a dança do ventre e a mitologia.	33
1.5.1. O ventre	35
<b>1.6 Autoestima</b>	<b>36</b>
<b>1.7 Autoimagem</b>	<b>37</b>
<b>2. JUSTIFICATIVA</b>	<b>39</b>
<b>3. OBJETIVOS</b>	<b>41</b>
<b>3.1 Geral</b>	<b>41</b>
<b>3.2 Específicos</b>	<b>41</b>
<b>4. MÉTODO</b>	<b>42</b>
<b>4.1 Participantes</b>	<b>42</b>
<b>4.2 Material</b>	<b>42</b>
4.2.1 Questionário	42
4.2.2. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)	44
<b>4.3 Procedimento</b>	<b>44</b>
<b>4.4 Análises de dados</b>	<b>45</b>
<b>5. RESULTADOS</b>	<b>46</b>
<b>5.1 Identificação geral da amostra</b>	<b>46</b>
<b>5.2 Intensidade e frequência de sensações e comportamentos relatados</b>	<b>46</b>
<b>5.3 Autoestima (AE)</b>	<b>48</b>
<b>5.4 Resultados das correlações entre as variáveis do questionário</b>	<b>48</b>
<b>5.5 A procura pela dança do ventre</b>	<b>49</b>
<b>5.6 Escolha da dança do ventre entre outras opções</b>	<b>51</b>
<b>5.7 Aspectos e mudanças percebidas com a prática da dança do ventre</b>	<b>51</b>
<b>6. DISCUSSÃO</b>	<b>54</b>
<b>6.1 Quanto à opção pela dança do ventre e não outras danças.</b>	<b>55</b>
<b>6.2 Sobre a beleza</b>	<b>58</b>
<b>6.3 A dança como símbolo erótico e sagrado</b>	<b>58</b>

<b>6.4 Sobre os benefícios físicos</b>	<b>59</b>
<b>6.5 Combate à depressão</b>	<b>61</b>
<b>6.6 Relacionamentos interpessoais melhores e autoconhecimento</b>	<b>62</b>
<b>6.7 Autonomia e “Superação”</b>	<b>64</b>
<b>6.8 Autoestima</b>	<b>66</b>
<b>7. CONCLUSÃO</b>	<b>71</b>
<b>APÊNDICE A</b>	<b>84</b>
<b>APÊNDICE B</b>	<b>87</b>
<b>ANEXO A</b>	<b>88</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Entre as danças primitivas sagradas, encontramos a dança do ventre, cujas origens podem ser situadas no contexto mítico-religioso das antigas civilizações do Oriente Médio. Oriunda de rituais em homenagem às divindades femininas, a dança do ventre simboliza a vida, a fertilidade e o crescimento, características estas associadas ao feminino.

Ao relacionar-se Psicologia e a dança, perguntamo-nos de que modo a dança, como produção cultural, interfere e modifica a visão que a mulher tem de si mesma e de suas relações.

### 1.1 A mulher na história

É preciso prostrar-se diante de qualquer mulher, seja ela moça, no esplendor juvenil, seja velha; seja bela ou feia, boa ou má. Nunca se deve enganá-la, nem caluniá-la nem fazer-lhe mal, nunca bater-lhe. Esses atos tornam qualquer realização impossível (Kaulâvali-Tantra).

Antes de abordarmos o tema proposto, faz-se imprescindível uma digressão histórica da simbologia e significado dados à mulher através dos séculos para, a partir daí, compreender as transformações paradigmáticas atuais.

A história das mulheres ficou à mercê da visão dominante, ou seja, desde o início da escrita, as relações e registros de fatos historiográficos foram predominantemente produzidos por homens (PEDRO, 2005), portanto, suas participações na arte, literatura, política e em vários outros contextos, ficaram reduzidas e quase inexistentes.

Em tempos anteriores ao período da concretização da sociedade patriarcal conhecida por centralizar e fixar o homem no poder, houve por centenas de anos uma sociedade fundamentada nas mulheres e no poder matriarcal, segundo a teoria de Johann Jakob Bachofen (1815–1887) (BACHOFEN, 1967). O mesmo admite ter sido a estrutura social matriarcal (ou matrilinear) anterior ao patriarcado, através das evidências de imagens pré-históricas encontradas. Seus estudos foram fruto de pesquisas e análises documentais de inúmeras estatuetas encontradas na Europa e em todo o mundo. Sociedade matriarcal é o termo usado por Bachofen às sociedades nas quais o poder é exercido não só pelas mulheres, mas, especialmente, pelas mães das comunidades. Seus estudos foram

criticados pela falta de comprovação de que as sociedades estudadas eram matriarcais<sup>1</sup>, matrilineares<sup>2</sup> ou apenas matrifocais<sup>3</sup>, mas, em contrapartida, serviu de base para grandes teorias; sua obra exerceu grande influência nas gerações seguintes, e sobre autores como Jane Ellen Harrison, Arthur Evans, Walter Burkert, Merlin Stone, Robert Graves, Marija Gimbutas e Joseph Campbell (DUBY & PERROT, 1991).

Antigas civilizações localizadas principalmente no Egito, Babilônia, Grécia e Roma, tiveram nos últimos dois séculos, por meio de descobertas arqueológicas, seus registros pré-históricos remontados. Tais registros arqueológicos constataram por diferentes evidências que, dentro do período Neolítico e Paleolítico, o culto à mulher era o epicentro da sociedade daquela época, e que esta sociedade fundamentava-se principalmente no culto aos corpos femininos e sua fertilidade como forma de reverenciar a geração e continuação da vida através da mulher (SERRETTI, 2014). Já Kaha (2011) diz que nem todas as culturas da Antiguidade eram matriarcais ou matrifocais. Algumas como a grega, romana e escandinava sempre foram patriarcais.

As mesmas descobertas revelaram que os clãs no período Paleolítico eram matriarcais, pois era delas a tarefa do sedentarismo (fixarem-se em algum lugar), visto que os homens deslocavam-se para caçar, determinando assim, os primeiros registros de que se tem conhecimento de uma sociedade tribal (clã) e um governo familiar sedentário liderado pelas mulheres.

Ainda nestas mesmas descobertas, revelou-se a existência de artefatos de Arte Rupestre e de estatuetas de cultuação ao corpo feminino, a mais famosa delas é a Vênus de Wilendorf (Figura 1). Tais estátuas demonstravam as mulheres de forma obesa ou grávida, buscando principalmente remeter à ideia de fertilidade e origem da vida e do mundo, ao qual a mulher era biológica e mitologicamente incumbida (SERRETTI, 2014). Todas estas descobertas justificam a teoria de Bachofen (1861/1967) da sociedade matriarcal.

---

<sup>1</sup> Matriarcado: sistema social em que o poder predominante é o da mulher.

<sup>2</sup> Matrilinear: sistema de filiação e de organização social no qual somente a ascendência maternal é considerada.

<sup>3</sup> Matrifocal/Matrifocalidade: grupo doméstico centrado na mãe, estando o pai frequentemente ausente ou detendo apenas um papel secundário (BARRY *et al*, 2007).





**Fig.1: Vênus de Wilendorf (SHARIF, 2004)**



**Fig.2: Escultura do Período Neolítico Egito – 4000 a.C. (SHARIF, 2004)**

No cenário da cultura ocidental por muitos séculos, a mulher era vista como um elemento de manipulação e dominação, com estereótipos e papéis criados pelo patriarcado: filha, esposa e mãe; deixando-as à margem da sociedade, sendo, inclusive, analfabetas (MOURA, 2008). Tal fato justifica a história da mulher ser tão fragmentada e ter sido escrita predominantemente por homens, inclusive com seus vieses.

Ainda segundo Regina Moura (2008), na Antiguidade, a mulher ateniense mantinha uma relação de dependência e exclusão da sociedade, não possuindo os mesmos direitos civis que o homem, apesar da democracia existente na Grécia, dependendo do homem para gerir seus bens herdados, não podendo nem adquirir, nem sequer administrar. Porém, no Ocidente, sabe-se que, embora ainda muito dependente, a mulher europeia do século X tinha alguns direitos a mais, independentemente do marido, tais como comprar, vender e administrar seus bens materiais.

A partir do século XIV, inicia-se a degradação dos direitos da mulher, perdendo-os por completo ao chegarem ao século XV, sendo tratadas como “incapazes”. Todo e qualquer ato necessitava da autorização do marido – figura esta que exerce uma espécie de monarquia doméstica que, em parceria com a Igreja, comandava seus comportamentos e impunha suas regras. No decorrer do período da escravatura (1530-1888), as mulheres negras faziam os serviços domésticos e os sexuais prestados ao senhor; já à mulher branca, só restava o cuidado dos filhos e a religião, levando-as muitas vezes, segundo registros de Gilberto Freyre (1986), à loucura e à doença. A mulher, até o início do século XX era

considerada parcialmente incapaz, assim como os índios, os loucos e as crianças, conforme os registros do Código Civil na República de 1916.

Em meados do século XIX, movimentos sociais, políticos e econômicos contribuíram para profundas e amplas mudanças no cenário social das mulheres. Mas foi no século XX, especialmente a partir dos anos 60, a ascensão social das mulheres, decorrente do processo que buscava a igualdade em direitos – surgimento de diversos movimentos feministas – no qual a pílula anticoncepcional, a liberdade do corpo e as obras de Simone de Beauvoir eram muito discutidas e valorizadas pelas militantes (MOURA, 2008).

Ainda hoje, em nossa sociedade ocidental, há os resquícios de tantos anos de dominação social e de um sistema patriarcal tradicional, onde o senhor era o dono absoluto de seus escravos, filhos e, principalmente, da mulher. O espaço sociocultural e político feminino foram conquistados e construídos ao longo de muito tempo, havendo ainda atualmente resquícios de preconceito a respeito da condição feminina e, novos caminhos e perspectivas sendo percorridos quanto ao gênero, se despojando da imagem construída por séculos e representada pelo olhar masculino.

Atualmente, a mulher ocidental é refém do culto ao corpo, observado pelos incontáveis métodos para rejuvenescimento, cosméticos, excessos de academias, centros de estética, salões de beleza, clínicas de cirurgia plástica parcelando cirurgias em até doze meses, revistas sobre beleza e boa forma, suplementos e remédios emagrecedores. O mercado da “beleza” é um dos que mais cresce atualmente em todo o Ocidente. Negócios nesse ramo proliferam atendendo uma enorme demanda apresentada pela sociedade (WOLF, 1992).

Sabe-se que a mulher conseguiu a tão esperada emancipação de tantas amarras sociais, principalmente às referentes ao seu corpo, porém, sabe-se também que apesar desta emancipação (sexual, política ou profissional), o corpo feminino está submetido a uma série de imposições estéticas, capazes de gerar tanta ansiedade quanto qualquer outro tipo de imposição enfrentada no passado. Espaços de cuidados corporais e estéticos são cada vez mais comuns, e a mídia, por sua vez, potencializa com imagens, palavras e expressões como: emagreça, perca barriga, perca calorias, malhe, fique bonita, entre tantas outras. Estes discursos reforçam diariamente a importância do padrão corporal e o universo feminino é o mais atingido pela “indústria do belo” (ALVES; BARROS; SCHROEDER, 2013).

Sobre as diferenças referentes às visões e tratamentos para com a mulher em diferentes civilizações, épocas e culturas, Jane Flax (1991) diz que este fato baseia-se nas relações de gênero, com divisões e atribuições diferentes segundo os traços e capacidades por eles julgadas em cada momento histórico, ou seja, nenhum conceito, visão ou tratamento à mulher pelo mundo é estático e engessado.

## **1.2 Feminilidade**

Como visto anteriormente, em certo momento histórico, as mulheres precisaram romper barreiras para que pudessem exercer as mesmas funções e terem os mesmos direitos que os homens, deixando o status de submissa e inferior, porém, com este movimento em busca de igualdade, as mulheres viram-se obrigadas a romper com as funções domésticas, a competir com os homens em muitos contextos e, conseqüentemente, afastaram-se de suas características essenciais de fêmeas, tais como intuição e procriação natural (inclui-se o parto).

Braga (2008) nos diz que a anatomia da mulher influencia diretamente e naturalmente a iniciação da mesma à sua feminilidade, desenvolvendo um processo consciente de tornar-se mulher, iniciando ainda na infância, com a idealização da figura materna e a identificação com a mesma. Salienta-se que a mulher é simbolizada e evocada nas primeiras esculturas pré-históricas do ser humano, sendo ela, a primeira religião do homem.

Ao analisar a teoria de Sigmund Freud sobre o acesso da mulher à feminilidade, Emidio (2011) julga ser uma abordagem confusa e impregnada de sua visão masculina, compreensível pelo momento histórico em que estava inserido, onde faz a comparação entre mulher e homem e coloca-as como pessoas não possuidoras do falo masculino, fonte esta de inveja e processos psicológicos e emocionais intensos. Falo neste sentido, não se refere ao órgão genital apenas, mas sim do poder exercido pelos homens da época. Tais reflexões não foram dissociadas da realidade em que Freud e suas obras estavam inseridos, legitimando o papel social ocupado pela mulher e da supremacia masculina da época, e embora possa haver a compreensão e aceitação pelas diferenças entre os sexos, suas obras nos trazem a perfeição e onipotência masculina. Seus escritos e estudos acerca da mulher e do feminino giram sempre em torno da comparação ao outro e nunca como um ser independente. Freud, ao encerrar seu texto sobre a feminilidade, delega a compreensão da

feminilidade a outros estudiosos e artistas, considerando o tema como um enigma e explícita a necessidade de novos estudos e reflexões.

Carl G. Jung, colaborador de Freud, ao desenvolver sua teoria da Psicologia Analítica, descreve que o feminino possui relação com a energia intrínseca das mulheres, principalmente a intuição e a habilidade na dança, canto e oração. Embasadas também pela teoria Bioenergética, as autoras afirmam que o ventre é o meio pelo qual a mulher consegue se ligar à sua intuição e se (re)ligar às suas questões femininas ancestrais (de procriar) e transcendentais que, através da globalização e mudanças sociais, precisaram criar verdadeiras armaduras e excesso de rigidez diante da vida (EIDT; VOLPI, 2014).

Baseando-nos numa bibliografia alternativa, encontra-se o feminino sendo intensamente refletido e estudado através do Tantra (ou Tantrismo), uma doutrina indiana mística. Em Sânscrito **tantra** simboliza um ritual ou uma espécie de disciplina. É uma filosofia que possui na sua essência as características matriarcais e sensoriais. A prática comportamental possui o objetivo de desenvolver integralmente o ser humano, nos aspectos físicos, mental e, principalmente, espiritual. “Tan” significa expansão e “tra” libertação (AVALON, 1952). Os indianos, chineses e tibetanos praticam o tantrismo ligado à arte espiritual do sexo, fundamentando-se no reconhecimento das forças femininas e masculinas como elementos espirituais e instrumentais para o encontro com o Sagrado/Transcendente (JUNQUEIRA; SCHLÖGL; KLUCK, 2013).

Segundo Lysebeth (1994), a mulher, através desta doutrina, é vista como uma intermediária cósmica, ou seja, capta os ritmos cósmicos do universo, daí as questões de intuição e percepção extrassensorial características tão fortes do feminino; é o símbolo mais importante, a mensagem milenar mais importante e essencial da existência do homem. O tantrismo busca o acesso dos aspectos ocultos na mulher real, relacionados à Deusa-mãe, iniciadora e origem de toda a vida. Os estudiosos e adeptos do Tantra, segundo o mesmo autor, acreditam que a mulher seja o caminho mais importante para a transcendência com o Divino. A mulher não é vista, simplesmente, como um objeto sexual a ser cortejado para obter favores. Para o tantra, a mulher é a verdadeira deusa; a encarnação da energia cósmica mais importante do universo. A doutrina postula a necessidade de mudança de atitude das próprias mulheres e dos homens perante seu próprio mistério: o mistério de carregar em seu próprio ventre o dom da vida e procriação. A seguir, exemplifica-se a importância da mulher perante o tantra:

A Mulher cria o universo, ela é o próprio corpo desse universo. A Mulher é o suporte dos três mundos, ela é a essência de nosso corpo. Não há outra felicidade senão aquela proporcionada pela Mulher. Não há outro caminho senão aquele que a Mulher pode abrir para nós. Nunca houve e nunca haverá, nem ontem, nem agora, nem amanhã, outra ventura senão a Mulher; nem reino, nem peregrinação, nem yoga, nem prece, nem fórmula mágica, nem ascese, nem plenitude além daquela prodigalizada pela Mulher (Shaktisangama – Tantra II, 52).

Em decorrência dos estudos científicos, os segredos e mistérios da concepção e nascimento foram desmistificados e, conseqüentemente, a sociedade já não mais valoriza àquela que em seu útero procria um novo ser, já que em qualquer laboratório o ser humano manipula os gametas criando outro ser. O tântrico (homem e mulher) ressalta que embora tenhamos condições técnicas e científicas para manipular muitos aspectos da vida humana, inclusive o nascimento – o poder mais natural retirado das mulheres através da cultura da cesárea, o mistério da mulher continua sendo “aquilo” que produz o óvulo, sendo o precursor de toda a criação. A adoração à mulher vem da ideia de que seu próprio corpo *faz* a criança e não simplesmente a deixa crescer dentro de si. O homem, embora também possua sua importante contribuição, possui sua base feminina, portanto não pode ser comparado àquela que em si gera o próprio homem (LYSEBETH,1994). Eidt e Volpi (2014) também concordam com este fato, ao dizerem que o princípio e as características do feminino estão na essência e na base de todos os seres humanos, apesar de serem mais intensos nas mulheres, já que estas possuem o ventre e as características do sexo feminino, assim como as Deusas. Para Campbell (1990), o feminino representa o que chamam de *formas da sensibilidade*. A Deusa não é nem feminina nem masculina; tudo está dentro dela e os deuses são seus filhos. E, ainda nesta reflexão, o tantra faz-nos enxergar a Deusa encarnada em todas as mulheres – sem exceção, através da criança que, embora com uma mãe feia, rabugenta ou brava, aquela mulher continua sendo perfeita e ideal. Para o bebê a mãe é beleza, bondade e amor encarnados; é Deusa, portanto, sabe tudo o que ele deseja para ser feliz. Só descobrirá a mulher “real” muitos anos depois, com suas dualidades e defeitos. Para o tantra, então, não é o bebê quem está enganado quanto à visão que tem de sua mãe-mulher, é o adulto, pois a criança enxerga além das aparências, percebendo a realidade íntima da mulher, enxerga a Mãe Divina encarnada naquele ser (LYSEBETH,1994).

### 1.3 Dança

“Dançar é humano” e a humanidade quase que universalmente se expressa pela dança. A dança se relaciona com outros aspectos da vida humana tais como: comunicação, aprendizagem, sistema de crenças, relações sociais e dinâmicas políticas, amor, ódio, urbanizações e mudanças. O dançar pode inclusive interferir no desenvolvimento biológico e evolucionário da raça humana: quando a dança é suprimida por razões morais, religiosas ou políticas, isso interfere na essência do homem. Razões físicas, culturais, sociais, psicológicas, econômicas, políticas e comunicativas levam as pessoas a dançarem (HANNA, 1979).

Garaudy (1980) afirma que a dança nada mais é do que a expressão corporal do indivíduo, através de movimentos organizados em sequências que possuem um significado próprio, transcendendo as palavras e a mímica. Já para Greiner (2003), a dança é simplesmente um processo de comunicação complexo e especializado, pois trabalha com a matriz primária da comunicação: o corpo em movimento.

Acredita-se que a dança foi a primeira expressão artística do ser humano, com a finalidade, a princípio, de imitar os animais, a natureza e os elementos mágicos que não havia explicação; foi a primeira forma simbólica do corpo se reverenciar ao sagrado e à natureza (SCÁRDUA, 2007).

Desde que se têm indícios históricos da existência do *Homo sapiens sapiens*, a dança está presente. Isto faz com que as informações não sejam inteiramente fidedignas, já que há algumas controvérsias entre os textos. O que se sabe, com certeza, é que desde a antiguidade, a humanidade já dançava como forma de se comunicar e se expressar. Durante os séculos, as influências culturais e territoriais dos países foram adaptando as formas e técnicas das danças originadas nos territórios, porém, cada cultura transporta seus conteúdos característicos às diferentes áreas da vida, principalmente à dança.

Ao longo da história da humanidade, o homem anuncia seus sentimentos mais íntimos através da dança, através de expressões corporais baseadas num ritmo e que mantêm forte ligação com a religiosidade e o misticismo, a energia e a sexualidade, a ludicidade e o prazer, definindo sua presença em todos os contextos da vida, tanto no âmbito do sagrado (rituais) quanto no profano (social e lazer) (NANNI, 2005).

Segundo Maribel Portinari, em sua obra *História da Dança* (1985), Isadora Duncan<sup>4</sup> dizia que a dança estava na origem da vida, como manifestação instintiva do ser humano. Portinari (1985) cita também Havelock Ellis e Curt Sachs, que dizem que a dança antecedeu o homem e que os movimentos os quais julgamos dançantes, compõem os rituais de todas as espécies, desde insetos até mamíferos, a fim de estabelecer contato para o acasalamento.

Arqueólogos e antropólogos relatam que o homem primitivo dançava como referência à sua exuberância física e a fim de se comunicar e, após um tempo, como forma de ritual de fato. “Dançou-se assim desde tempos imemoriais, em torno de fogueiras e diante de cavernas: gestos rítmicos, repetitivos, às vezes levados ao paroxismo, serviam para aquecer os corpos antes da caça e do combate.” (PORTINARI, 1985, p.17).

No período Neolítico, por volta de 6500 aC, o homem trocou o nomadismo pela agricultura e domesticação de animais. No Crescente Fértil que ficava na atual área do Oriente Médio, encontram-se vestígios da atividade agrícola, onde se originaram os ritos de fertilidade, os quais eram maneiras de tentar controlar a natureza, com o objetivo de obterem colheitas fartas. Os ritos integravam sacrifícios sangrentos, danças, símbolos fálicos e dramatizações. Esta passagem é mencionada, pois foi através dos rituais de fertilidade, segundo os estudos de Portinari (1985), que nasceu a dança do ventre, com seus movimentos sinuosos, simbolizando algumas vezes, o ato sexual e, conseqüentemente, a fertilidade.

Havelock Ellis em sua obra *The Dance of Life* (1923), explorou o assunto e concluiu que a dança do ventre possui relação ao matriarcado, ou seja, teria sido um ritual secreto no qual os homens eram banidos.

A dança chega, então, entre os séculos VI e V a.C., ao teatro através da tragédia e, com isso, a mulher passa a ser excluída do teatro, o qual era escrito e interpretado apenas por homens, já que a estrutura social da época limitava a mulher à tarefa de procriar, sendo dominadas pelo homem do nascimento à morte, primeiro pelo pai e posteriormente pelo marido. Mas, apesar de banida, as mulheres continuaram dançando em festas religiosas e comunitárias, sem que as vissem.

No período Clássico (V e IV a.C.), surgiram normas rígidas no teatro que vigoraram em outros contextos artísticos, sendo que tudo deveria obedecer ao ideal de

---

<sup>4</sup> Duncan (1877 – 1927) era norte-americana e foi considerada a pioneira da dança moderna, causando polêmica ao ignorar as técnicas e rigidez do balé clássico (DUNCAN, 1956).

beleza, harmonia e perfeição proposto na época. A Era Clássica foi marcada por uma série de invasões e conflitos que transformaram a Grécia em um cenário de guerra. Já no Renascimento, a dança passa a servir as cortes, assim como as outras artes, sendo enquadradas nas regras e necessidades condizentes com a época. Surgem em meados do século XIV na Itália e irradiando para o resto da Europa ao longo dos anos.

O primeiro espetáculo que, segundo Portinari (1985) pode ser considerado um balé (não da forma com o conhecemos hoje) foi uma comemoração do casamento do Duque de Milão com Isabella de Aragão, em 1459, musicado e dirigido por Bengonzio di Botta. Os convidados eram surpreendidos com uma apresentação de danças apropriadas a cada banquete nupcial oferecido, tendo como tema Jasão e os Argonautas, um mito que descreve a expedição dos argonautas (tripulantes de Argo - embarcação construída com a ajuda da deusa Atena) que foram até Cólquida (atual Geórgia) em busca do Velocino de Ouro (a lã de ouro do carneiro alado Crisómalo), onde Jasão era chefe e comandante da expedição.

Luís XIV (1638-1715) era tão apaixonado pela dança e por si mesmo que, aos quinze anos de idade, ganhou o título que o acompanhou por toda a sua vida: o Rei Sol, consequência de seu ótimo desempenho no *Ballet de la nuit* (Figura 3). Todas as atenções foram voltadas para ele, pois o Sol simboliza a estrela maior e o elemento mais importante da dança (PEREIRA, 2006, p.177). Tal fato fez com que fosse instaurada a ideia de primeiro bailarino, porém, apenas com a figura da mulher este conceito se solidifica, estando presente em todas as apresentações de dança.





**Figura 1: Luís XIV como “Rei Sol”, no *Ballet Royal de La nuit*.**

A partir de 1720, a supremacia masculina começa a ganhar concorrências femininas, com o surgimento de várias bailarinas se aventurando a tomar o lugar de seus parceiros: Mariee-Anne Cupis de Camargo – La Camargo- e Marie Sallé.

A Idade Moderna, que se iniciara em 1453 e se encerra em 1789 com a Revolução Francesa, marcou a transição da dança de diversão aristocrática para uma forma teatral. Dos triunfos renascentistas ao apogeu do balé de corte com Luís XV, ela se diversifica e recebe normas. Os mestres já não se limitam a ensinar à nobreza. Lecionam em academias abertas a alunos das mais diferentes origens sociais. O apuro técnico que lhes é exigido assinala a alvorada do profissionalismo (PORTINARI, 1985, p.69).

Para Peto (2000), atualmente, a dança pode ser vista também como sinônimo de comunicação em códigos (balé clássico, moderno, contemporâneo), de coreografias ou passos prontos e estilo musical, tais como funk, rap, reggae, street dance e dança do ventre e, principalmente, características atribuídas à dança e fixadas pela mídia.

#### **1.4 Balé Clássico: breve histórico, técnica e vestuário**

Faz-se necessário uma breve conceituação do balé clássico, visto que esta foi, por séculos, considerada como a dança mais feminina no cenário nacional e ocidental.

Portinari (1989) define o balé como uma dança que nasceu na corte renascentista, sendo destinada para lazer e entretenimento, conforme as regras estipuladas que, dificilmente, seriam compreendidas pelas classes baixas, portanto, desde seu surgimento, o balé fixou-se como uma arte aristocrática.

A referida dança surgiu através das cortes reais da França e da Itália, por volta do século XVI. Porém, foi apenas no reinado de Luís XIV que o balé ganhou o status de arte, cujo rei também era um grande bailarino e contribuiu para o crescimento e profissionalização da dança no país, com a criação da Academia Real da Dança (1661), rebatizada por Ópera de Paris (XAVIER, 2002; BAMBIRRA, 1993; DI DONATO, 1994).

Dentre tantas danças praticadas ao longo dos séculos, o balé clássico sempre foi um dos mais praticados, cuja técnica surgiu através da evolução de movimentos ritmados primitivos, para uma técnica baseada por passos diferentes, ligações, gestos, movimentos, interpretações e padrões típicos da época (BAMBIRRA, 1993; DI DONATO, 1994).

Vale lembrar que até o fim do século XVIII apenas homens eram admitidos na Academia, sendo que os papéis femininos eram dançados por bailarinos travestidos, pois consideravam um espaço inapropriado para as mulheres. A primeira mulher que dançou num palco foi Mademoiselles de La Fontaine, em 1681, porém, as bailarinas não podiam mostrar o corpo e era necessário manter a difícil técnica usando figurinos pesados, que limitavam seus movimentos (XAVIER, 2002).

Diante de uma crise no governo de Luís XV, o público parisiense deu as costas para o balé, por considerá-lo entretenimento da aristocracia e um símbolo da monarquia absolutista, o que fez com que abolissem adereços exagerados como máscaras e perucas, e deixassem de lado poesia e declamações, gerando uma maior expansão das danças populares (XAVIER, 2002). O balé retomou seu prestígio apenas no século XIX, com o romantismo, período cujo enredo e vestuário mudaram: o primeiro antes povoado por heróis míticos e agora por seres mágicos e criaturas etéreas; e o segundo, introduziu o uso de sapatilhas de ponta, enfatizando a impressão de eternidade e elevação, assim como os tutus<sup>5</sup> (BOGÉA, 2007). A figura feminina, no romantismo, passa a ser valorizada, deixando de ser associada à figura demoníaca e passa a ser considerada uma figura angelical, sendo que neste momento, surge também a figura da primeira bailarina,

---

<sup>5</sup> Marie Taglioni (1804-1884) foi a bailarina que imortalizou este figurino: um corpete apertado e uma saia de várias camadas em forma de pétalas, Pode se alongar quase até o tornozelo - chamado Tutu Romântico, ou curto - Tutu Italiano, deixando expostas as pernas. Geralmente é um conjunto de saiotos brancos, embora haja uma variedade colorida e brilhante (LOOSELEAF, 2007).

deixando de lado o corpo de baile e a figura masculina, outrora tão valorizada (XAVIER, 2002).

No Brasil, ainda segundo Xavier (2002), a primeira companhia de balé se apresentou no Rio de Janeiro, em 1826, mas a dança se fixou definitivamente com a chegada da bailarina russa Maria Oleneva, em 1927. O balé clássico também serviu de estratégia da burguesia em ascensão de São Paulo, que ansiava elevar a cidade nos níveis culturais, além dos econômicos já fixados na época. Salientavam, então, a elevação da visão burguesa paulista (AQUINO; SCHWARTZ, 2011).

No início, a técnica do balé clássico foi norteada pela leveza e agilidade exigida do bailarino, onde o mesmo deveria ter o total domínio do corpo, músculos e movimentos, sem limitações naturais do próprio ser humano, o que faz com que necessitem de horas seguidas de treino, com muita disciplina. A técnica possui princípios de postura – ereta e alongada – que devem ser conservados durante todos os movimentos, exigindo o máximo de equilíbrio, agilidade e movimentos coordenados e harmônicos do corpo do bailarino, chegando a um nível altíssimo de uso de suas potencialidades e esforço, pela permanência no tempo com estas posturas já mencionadas. As posições básicas do balé clássico delimitam o começo e/ou o fim obrigatório de todos os passos, no final do século XVII, com Pierre Beauchamps. Realça-se muito na literatura (BAMBIRRA, 1993; MALANGA, 1985, LIMA, 1995) que o domínio da técnica é imprescindível para o balé clássico.

A imagem corporal faz parte da rotina do balé clássico, já que é exigido equilíbrio, sustentação e força, portanto, o corpo magro é uma constante busca na vida dos bailarinos, embora não existam dados científicos que comprovem que o baixo peso seja ideal para dançar. O treinador (professor), por vezes, cobra e insiste para que os bailarinos percam peso (SIMAS; GUIMARÃES, 2002), tornando-se uma cultura muito presente no balé.

Isadora Duncan (1877 – 1927) foi a precursora da libertação feminina, inovando na técnica e no vestuário do balé. Propunha uma dança com movimentos improvisados, inspirados nos movimentos da natureza: vento e plantas, por exemplo. “Desde muito cedo, pareceu evidente a Isadora que a mulher deveria procurar sua emancipação, que deveria romper com uma tradição secular que fez da mulher um ser eternamente submisso a regras inflexíveis instauradas por tabus” (BARIL, p.20, 1977). O figurino da dança também sofreu uma revolução: usava túnicas gregas com muito tecido no lugar dos espartilhos, maiôs apertados e sapatilhas de ponta. Apresentava-se com vestimentas leves, cabelos meio soltos e pés descalços (DUNCAN, 1956; BARIL, 1977).

### **1.5 Dança do ventre: história, técnica e vestuário.**

Como já dito, a dança existe desde os primórdios da humanidade, quando o homem percebeu que os galhos batiam em pedaços ocos de troncos e produziam diversos sons, e que seu corpo poderia acompanhar esse conjunto de sons, manifestando um sentimento diferente nos indivíduos. As danças, em sua maioria, tiveram origem em rituais de adoração ao Divino e/ou Deuses da natureza, potencializada pela intensa luta pela sobrevivência, o pouco desenvolvimento intelectual e a grande vivência física. Sabe-se que a origem da dança do ventre é milenar, porém, é muito difícil estipular com precisão seu início. Encontram-se registros em países como Turquia, Egito e Índia, os quais sinalizam os movimentos e cultos originais do que conhecemos hoje como dança do ventre. Estes registros e tantos outros nos mostram que a civilização Suméria já a praticava.

A dança do ventre é permeada de mistérios e informações controversas a respeito de seu surgimento, por ser uma arte milenar. Segundo Bencardini (p.17, 2008) “[...] a Dança do Ventre não pertence apenas aos países árabes. Faz parte do contexto folclórico de países como a Grécia, Turquia, Armênia, e até Israel”, portanto, não se originou apenas em um país ou uma região. Alguns movimentos da dança do ventre possuem execução e significados semelhantes em várias civilizações, como é o caso das dançarinas de *hula* e seus movimentos com o quadril. E, na medida em que nos aprofundamos na história da dança, fica mais difícil precisar sua origem exata.

Na Antiguidade, os deuses e deusas eram representações de fenômenos naturais, tais como: mar agitado, trovão, sol, lua, vento, chuva, tempestades etc. Mas, buscando um Deus ou uma Deusa superior a todos estes Deuses, supuseram que havia uma energia suprema cuja função teria sido gerar a vida, de todos os seres e reinos habitantes do mundo. Ao observarem as mulheres gestando novas vidas por um período de nove luas, chegaram à conclusão de que o universo havia sido gerado por uma Grande Mãe. Com isso, o útero das mulheres passou a ser reverenciado e elevado ao status de sagrado, divino. Segundo eles, era a Grande Mãe quem tornava a terra fértil para a lavoura e, para celebrá-la, homenageá-la e mantê-las férteis, as mulheres expunham seus ventres sagrados, fazendo-os vibrar e ondular, dançando (CERAM, 1955; PENNA, 1993).

O conceito de Grande Deusa-Mãe, habitualmente usado no âmbito da dança do ventre, foi trazido pela filosofia sofista e pelo politeísmo do período neolítico, entende-se como o princípio feminino divino presente em todos os seres; é a força motriz na geração de novas vidas. As mulheres são vistas como as deusas, em consequência de seus ventres

serem capazes de gerar vidas; aos homens é dada a função de fertilizar a mulher. A dança era uma forma de representação da Grande-Mãe; um culto que representava a Deusa através de figuras de mulheres com seios fartos, quadris largos e abdomens gravídicos. Seu culto originou-se na pré-história e pode ser encontrado na história de civilizações como: Índia, Oriente Médio, povos celtas, povos nórdicos, índios americanos e tribos africanas. Acreditava-se que as mulheres que dançavam homenageando as Deusas, seriam agraciadas com fertilidade abundante e partos tranquilos (FAUR, 1999).

Na obra *Caminhos para a iniciação feminina*, Silvia Brinton Perera (1985) diz que os sumérios reverenciavam a Grande Mãe através da imagem e forma da deusa Inana. Consideravam o seu útero como o vaso da Criação Divina, onde era possível florescer grãos, frutas e legumes. Consideravam-na, também, como a deusa do amor e da alegria de viver, do céu e da terra, sendo que as sacerdotisas dirigiam os rituais voltados à Inana e dançavam de maneira sedutora, cantando e declamando poesias, exaltando as virtudes da deusa. A autora refere-se a estas manifestações, como sendo a dança do ventre que conhecemos atualmente (ou próxima a ela), porém, acredita-se ser muito difícil saber com exatidão como eram essas danças, visto que a autora não nos expõe como suas conclusões foram tiradas ou quais os meios pelos quais ela elaborou sua teoria.

Perera (1985) ainda ressalta que o nome semítico de Inana é Ishtar e que suas características e imagens mais fortes era a alegria de viver, do amor sexual e imprevisibilidade; não havia possibilidade de a considerarem como uma esposa e mãe sem visibilidade, dependente e sem magnetismo. E, ainda para a autora, o arquétipo de Ishtar/Inana é de uma jovem ativa e receptiva. Em seu canto, a deusa chama seu amado para preenchê-la dizendo “vem arar a minha vulva, homem do meu coração”, mostrando a segurança em si, a autoestima e o orgulho pela condição de ser mulher. Ainda segundo Perera, este modelo é muito necessário às mulheres, visto que vivenciamos o patriarcalismo há tantos séculos; diz que é necessário nos religarmos ao inconsciente, como fez Inana, pois assim há a possibilidade de nos renascer diante do controle da alegria e do amor, que é a figura masculina.

Durante um determinado momento da história, não sendo possível determinar precisamente através da bibliografia, a dança do ventre era transmitida de mãe para filha, a fim de prepará-la para o casamento, para futura gravidez e parto. A sociedade começou a desvendar os mistérios sobre a fertilidade na modernidade e, com isso, a mulher deixou de ser a entidade sagrada que gerava bebês e sim, apenas uma participante do processo

juntamente com o homem. As mulheres passaram então, a ser propriedade dos homens, tanto do pai quanto do marido, sendo submissas e dependentes dos mesmos, e seus filhos passaram a ser linhagem de seus pais e não das mães, como se aceitava na antiguidade, adquirindo o sobrenome de sua família paterna como símbolo de sua linhagem hereditária.

Com o passar dos anos, em meio às guerras e dominações, as danças deixaram os templos nos quais eram realizadas e foram para as ruas, se popularizando. O contato com diferentes culturas pôde disseminar a dança em diversas civilizações, deixando o significado de uma dança sagrada para o de entretenimento e, surgindo o preconceito contra as dançarinas, pela passagem do politeísmo para o monoteísmo. A dança chegou ao Ocidente através do imperador francês Napoleão Bonaparte, no século XVIII, após invadir o Egito e ficar encantado com as mulheres dançando.

No Ocidente, ainda hoje, a dança do ventre possui estreito significado com a sexualidade e sensualidade, sendo descrita no livro “As mil e uma noites”, uma das mais famosas obras literárias árabes e, que em meio à história, narram histórias de mulheres que dançavam como forma de sedução ou em troca de sua liberdade. Assim como na coletânea de contos, a beleza e poder da dança do ventre também são retratados na Bíblia, na história de Salomé, que pediu a cabeça de João Batista ao rei Herodes após apresentar-se dançando, tornando-se a bailarina mais conhecida mundialmente. Sobre a erotização de algumas técnicas, Langer (1980) diz que “nenhuma arte é vítima de maior número de mal-entendidos, juízos sentimentais e interpretações místicas do que a arte da dança”. (p.177), o que nos remete diretamente à Dança do Ventre e da imagem construída no Ocidente.

Se pesquisarmos a palavra “sensualidade” nos sites de busca na internet, surgem milhares de sites pornográficos. E, de pornografia, pode-se entender como sendo uma sensualidade vulgarizada, na qual a mulher se torna um objeto e/ou está vinculada à prostituição. Já na dança do ventre, a visão que as bailarinas têm em relação à sensualidade, ultrapassa as margens da erotização e pornografia, sendo cautelosas, inclusive, na técnica de dança (dançar de pernas abertas ou aparecer as roupas íntimas por baixo da roupa, são considerados atos vulgares e constrangedores). A sensualidade, na dança do ventre, pode ser utilizada e/ou considerada com o intuito de seduzir a plateia de forma a serem vistas e apreciadas pela arte, sendo que o ato de seduzir através da dança encontra-se no arquétipo da *femme fatale*, de Salomé, uma visão de mulher diabólica e perigosa (SARAIVA; CAMARGO, 2008).

Em consequência das guerras e das mudanças sociais, restaram poucos textos e informações sobre como as mulheres sentiam-se ao dançar e como viviam. Sabe-se que à ascensão patriarcal sobre o matriarcal e as guerras e disputas territoriais, tiveram grande influência sobre o fato de que, no início a dança do ventre era considerada sagrada, onde possibilitava o encontro da mulher consigo mesma e com a divindade; depois, consideraram-na símbolo do profano, deturpando seu significado original. Mas, em meio às mudanças de visões e significados da dança do ventre, sabe-se que a mesma se manteve pela existência dos haréns e das mulheres que lá viviam, usando-as como forma de diversão.

As escravas que sabiam (dançar) valiam até três vezes mais do que as que sabiam cozinhar. Se também fossem bonitas e conhecessem artes, como a música e a poesia, teriam vida quase de rainha e custavam a seus “donos” verdadeiras fortunas. Por maior contradição que pareça, uma escrava que sabia dançar, declamar poesias e cantar, poderia ter uma vida mais interessante que a das princesas. Ela se apresentava em diversos palácios, viajava muito e tinha escravas a sua disposição, para cuidar de seus pertences e de seu bem-estar. Tudo, de acordo com a vontade e os interesses políticos de seu proprietário (BENCARDINI, p.19, 2008).

Pelo fato da dança do ventre ser muito antiga, passou por muitas transformações em sociedades diferentes, a técnica também sofreu influências, podendo existir diferenças regionais, não havendo “certo” e “errado”, “pode” ou “não pode”. Porém, dividem-se as técnicas em: clássica e danças populares/folclóricas (Bencardini, 2008). Nas danças folclóricas, é possível trazer para as apresentações alguns elementos, cujos significados também diferem de cada lugar, tais como:

- Espadas ou punhais: simbolizando a defesa da mulher contra si mesma;
- Os lenços ou xales: sugerindo apenas uma brincadeira com as vestimentas usadas diariamente;
- Pandeiro (*daff*): é um acessório cênico utilizado pela bailarina enquanto dança e é tocado apenas em alguns momentos para fazer as marcações da música. Ou seja, ela não toca o tempo inteiro como faz o músico com o pandeiro; serve para incrementar a dança.
- Jarro: O jarro simboliza o valor da água para os povos nômades, os quais atravessavam extensas áreas áridas durante meses carregando água em bolsas de couro e jarros nos lombos dos camelos.

- Vêú: é visto como uma extensão da bailarina, de seus braços, proporcionando um ar de mistério, leveza e encanto. A dança com vêú pode variar de acordo com a intenção e criatividade da bailarina: pode-se dançar com um único vêú, com dois ou até nove.
- Candelabros ou taças com velas: É uma dança antiga que fazia parte das celebrações egípcias de casamento, nascimento e aniversários, como ainda o é em muitos países árabes. Desta maneira simboliza-se o desejo de iluminar o caminho daquele que se dedica a dança, como uma forma de trazer felicidade. É uma dança que serve para celebrar a vida e a união entre as pessoas.
- Serpentes: símbolo universal da energia, força e sabedoria. Seus movimentos são traduzidos na dança.
- *Snujs*: são címbalos de metal, usados um par em cada mão. Podem ser tocados pelos músicos, ou então pela própria bailarina enquanto dança (CDV, 2010).

Os trajes nas danças populares são cheios de guizos e contas que fazem barulhos e atraem os olhares, aumentando a chance daquelas que dançavam na rua em troca de dinheiro, faturarem mais.

As novas tendências da dança do ventre incluem performances ao som de outros ritmos e músicas, tal como o rock, pop, new age, samba, tango ou qualquer outro ritmo escolhido pela bailarina. Essa mistura é chamada de *Mazij*, *Alternative Bellydance* ou ainda *Bellydance Fusion*. Há quem acredite que tal proposta aproxime mais ainda as diferentes sociedades e grupos da dança do ventre e há os mais tradicionais que creem na descaracterização da arte (KAHAL, 2011). Sabe-se que, aproximando ou descaracterizando, a dança do ventre torna-se mais próxima de países como o Brasil com o *Mazij*, visto que este é um país caracterizado por diversas miscigenações.

A dança do ventre é tradicionalmente dançada sem sapatos, fixando os pés no chão, mantendo direta ligação com a terra e com as forças que dela emergem. Com a propagação da dança pelo mundo, as bailarinas egípcias introduziram os sapatos e sandálias para, inicialmente, mostrarem seu poder aquisitivo. Já na América do Sul, as bailarinas iniciaram a dança em meia ponta de pé, elevando sua postura durante as apresentações. A boa postura, por sua vez, é prezada pelas artes e atividades físicas orientais. A filosofia oriental orienta-nos a manter sempre a postura em equilíbrio, ou seja, a posição do corpo em



equilíbrio com as estruturas ósseas e musculares, a circulação sanguínea e um menor gasto energético na execução dos movimentos, pois a mesma nos leva a conquistar uma saúde perfeita (BENCARDINI, 2008; KAHAL, 2011).

A arte da dança do ventre é voltada, segundo Lucy Penna (1996), unicamente ao corpo feminino, enfatizando os músculos abdominais e os de quadris e tórax; praticada com os pés descalços firmados no solo, e caracteriza-se pelos movimentos suaves, fluidos, complexos e sensuais do tronco, alternados com movimentos de batida e tremidos. As dançarinas do ventre sobressaem-se no ocidente, pois realizam uma “dança dos músculos”, ao contrário das “danças de passos”, muito praticados por aqui. É necessário enfatizarmos que o corpo da mulher que dança o ventre não exige padrões, estereótipos ou o corpo perfeito manipulado pela mídia; as curvas e características pessoais e corporais de cada mulher são valorizados e apreciados como natural e belo. As vestimentas das bailarinas acentuam os quadris largos com lenços e chamando atenção para cada parte do corpo, estimulando a valorização do corpo da mulher, tal como é.

A vivência da dança do ventre, somada às suas filosofias, conquistam o equilíbrio entre mente, corpo e emoções. Os movimentos são feitos através de um eixo, o qual para encontrá-lo, é necessária disciplina do corpo, calma e concentração da mente. Segundo Lyz (2009), o conceito dos quatro elementos da natureza como influenciadores da vida e energia humana, existentes na Grécia, China e Índia, é transposto para a prática da dança do ventre como uma filosofia norteadora para o desenvolvimento da técnica da bailarina e para promover o equilíbrio da vida emocional, afetiva e social da mulher. Os quatro elementos são entendidos e trabalhados das seguintes formas abaixo expostas:

- O fogo simboliza a sensualidade, poder, controle, ousadia e mistério da mulher. A mulher está em equilíbrio com o elemento fogo quando se sente bonita, atraente e sensual. Há de se ter equilíbrio neste elemento, visto que excessos levariam a mulher à vulgaridade. Mulheres com predominância de fogo estão sempre bem arrumadas, se enfeitam muito e vivem maquiadas. Na dança, usam-se movimentos ondulatórios, entradas altivas, danças com candelabros e velas. É o elemento em que representam as fortes emoções, com olhares marcantes e postura sensual e elegante sempre muito presentes.
- O elemento água está ligado à alegria, descontração, celebrações de vida. Na dança, é este elemento quem faz a bailarina brincar e se comunicar com o público de forma alegre. É o elemento que nos traz a flexibilidade para lidar com os obstáculos

vivenciados, tanto na dança quanto na vida. O ato de compartilhar, dividir e alegrar os ambientes, é sempre regido pelo elemento água. Mulheres com predominância em água são alegres, com bom humor e adoram festas.

- No elemento ar é quando a dança se torna angelical e espiritual. A mulher liga-se ao Divino através deste elemento que nos orienta a compreender o outro além daquilo que se vê, livre de vaidade e julgamentos. Na dança, há presença de gestos sutis e movimentos que simbolizam a ligação com o Sagrado, muitos movimentos de deslocamento, véus esvoaçantes, agilidade e giros. Mulheres as quais são mais envolvidas pelo elemento ar, possuem mais capacidade de visualizar outros pontos de vista e são, sempre, muito espiritualizadas. Há que se transmitir, segundo esta filosofia, sentimentos e pensamentos bons sempre que a mulher está dançando.
- Por fim, o elemento terra é quem nos dá sustentação, equilíbrio e noção de realidade. É a ligação mais forte com o ser humano. Na dança é representado através de movimentos que mantenham, sempre, a conexão total com o solo – pés no chão, marcações de quadril firmes e precisas. É o elemento que fornece à mulher vitalidade, energia e força. Geralmente é o elemento visto em danças com solo de percussão e folclore árabe, sendo a coreografia uma ótima estratégia para estimular este elemento (disciplina). Mulheres que possuem este elemento mais desenvolvido são muito organizadas, focadas e decididas.

Todos os elementos devem estar em equilíbrio para que a dança e a vida pessoal da mulher esteja em pleno funcionamento, segundo esta filosofia oriental. Para descobrir se há excesso ou falta de algum deles, a bailarina é orientada a se auto-observar diariamente, para analisar seus comportamentos frente às outras pessoas e consigo mesma e, só assim, aprender novas habilidades para equilibrá-las a fim de que melhore, inclusive, sua dança (LYZ, 2009; MARCONATO, 2011, ARROYO, 2013).

Embora os aspectos do sagrado (relembrando as deusas) estejam presentes nas apresentações de muitas bailarinas, atualmente, a dança do ventre não se encontra no âmbito do sagrado, tampouco do profano na sociedade ocidental. É vista mais como uma técnica desenvolvida para o corpo da mulher e que traz como consequência a quem pratica muitos benefícios físicos e psicológicos. Os benefícios da dança do ventre, entre tantos, destaca-se a correção e melhora da postura, tonificação e fortalecimento dos músculos de todo o corpo; alongamento da musculatura, prevenção de lesões; modelagem da cintura; melhor controle sobre os esfíncteres; fortalecimento da musculatura do períneo e assoalho

pélvico; melhora da vida sexual; estímulo das funções ovarianas; diminuição ou alívio de cólicas menstruais; aprimoramento da capacidade respiratória; preparação do corpo da mulher para a gravidez e o parto; aprimoramento da capacidade neuromotora; melhora da circulação sanguínea; desenvolvimento da criatividade; aumento da sensibilidade e a intuição (percepção do ambiente); desenvolvimento da autoconfiança e autoestima; queima de calorias e auxílio no trabalho de emagrecimento; diminuição da celulite; melhora nas funções digestivas; combate à depressão (BENCARDINI, 2008). No presente estudo, focaremos nos benefícios: desenvolvimento de autoconfiança e autoestima e combate à depressão.

### **1.5.1. O feminino, a dança do ventre e a mitologia.**

Kaha (2011) diz que a dança do ventre é um arquétipo do feminino, pois seu surgimento foi mítico e materializou-se através de formas concretas e dos benefícios psicológicos das inúmeras gerações que se beneficiaram com ela. A dança do ventre é a expressão do arquétipo da Grande Mãe que, assim como a imagem amorosa que tem-se das mães, disponibilizou a dança para o planeta

Sobre os arquétipos, os principais autores que discorrem sobre o tema são Carl G. Jung e Joseph Campbell. Para Jung (2006), o arquétipo é um símbolo universal e cultural, situado no inconsciente coletivo, ou seja, todos os seres humanos possuem; se comunica com nosso inconsciente através de imagens possíveis de serem compreendidas. O arquétipo não é um sistema filosófico, tampouco algo mecânico que rege nosso comportamento. Através da perspectiva do teórico, os arquétipos são principais influenciadores da estruturação psíquica e física. São estruturas pertencentes ao inconsciente coletivo, que são levados à nossa consciência através de símbolos (LOPES; BARROS, 2006). Os arquétipos mais vivenciados são aqueles que interferem no ego, tais como: a grande mãe, grande pai, persona, sombra, anima/animus, herói e *self*.

Já para Campbell (1990;1997), os arquétipos se escondem em nossas crenças e estão na mitologia; ele não compreendia a sociedade através da sociologia e da política, e sim da própria mitologia. Nos diz ainda, que os mitos não devem ser julgados como verdadeiros ou falsos, mas como eficazes ou não, salutares ou patogênicos.

O mito cristão, segundo Kaha (2011), é um ótimo exemplo para compreendermos a importância e força de um arquétipo, onde temos a imagem de Jesus determinando a conduta religiosa do povo ocidental, assim como Allah, Buda e outros, em seus respectivos

povos e regiões. E entre os mitos mais estudados na Psicanálise, estão os mitos gregos de Zeus, Athena, Dionísio, Afrodite, Ártemis e muitos outros. Além dos deuses, os arquétipos também podem ser representados por símbolos como formas geométricas e cores, que também definem temperamentos e comportamentos.

A ciência nos explica inúmeros fenômenos vivenciados por nós, porém, o mito ainda tem sua influência através dos símbolos, na cultura, comportamento, arte, personalidade etc. Eles exercem influência no nosso subconsciente e os adeptos da psicanálise e da teoria analítica veem na Mitologia os comportamentos humanos e as explicações sobre a vida.

A autora explica que no Período Neolítico, havia sistemas religiosos em que a mãe era a fonte principal da sociedade, visto que é ela quem está mais próxima do bebê e a responsável por sua alimentação e primeiro contato com a mãe é feito através da amamentação. Esta imagem da mulher com sua cria era atribuída às questões divinas, já que não conheciam as explicações acerca da concepção, com explicações mágicas e ilustrativas. Logo, a mulher passou a ser considerada símbolo de vida e poder, assim como a terra. Segundo Jung (citado por Coutinho, 2008), na Santíssima Trindade está faltando um elemento que simbolize o feminino e, que a natureza e a terra são os elementos femininos que estão perdidos, sem ser dado o devido valor.

A partir destes pensamentos, que nasceram alguns exemplos mitológicos, tais como a Mãe-Terra dos gregos e Mãe-Céu, no Egito, a qual representava e inspirava reverência e sensualidade através de seu ventre, que era o centro do céu. Kaha (2011) salienta ainda que atualmente, em nossa sociedade ocidental, nos dirigimos à divindade através de orações que se iniciam com “Pai Nosso” e não com “Mãe Nossa”, classificando o gênero da divindade suprema. Dentro de nós, há uma imensa necessidade de busca instintiva pelo pai, submetida pela mitologia patriarcal, originada também pela ideia arquetípica de que nascemos da mãe, logo, já possuímos uma mãe simbólica. O pai não, o pai simbólico desconhecemos. E é esta necessidade de busca que dá nos motiva a todo custo a irmos em busca do Pai Supremo, para conhecermos e estarmos mais perto dele. A mãe é uma imagem muito presente para a maioria de nós, porém, o pai nem sempre, já que, por muito tempo, foi dele a função de prover a família. A busca pelo pai não se trata de uma busca física, e sim psicológica, emocional, existencial.

Com as invasões violentas semitas e indo-européias, os pastores primitivos e nômades substituíram a fertilidade e o falo pela espada e a morte, visto que a fertilidade

eles não dominavam, mas a morte sim. Assim, as mitologias masculinas desenvolveram mais poder sobre as pessoas, sendo exaltados deuses como Zeus e Jeová. A imagem da mulher como divina volta com Maria de Nazaré, no cristianismo.

Por estes motivos, os heróis são a grande maioria no universo mitológico. O livro *O feminino e o Sagrado - Mulheres na jornada do herói* (DEL PICCHIA; BALIEIRO, 2012), as autoras criam novas versões de mitos, em que as mulheres contemporâneas e reais são as grandes heroínas. São quinze mulheres que relatam suas buscas pela própria identidade e, a buscando, descobrem o Sagrado. Todos os relatos são analisados através da ótica de Joseph Campbell referente à busca pela individualidade e espiritualidade.

O significado de Sagrado dado pelas autoras é diferente do que é considerado na maioria das obras: aquilo que dá intenção ou sentido/propósito à vida; a superação/expansão de limites e das fronteiras do próprio eu. O sentimento intuitivo de que há algo bem intenso pulsando dentro de nós e que não é capaz de ser explicitado através de linguagem conhecida. O Sagrado também é visto como a experiência pessoal, sem que haja relação com religião ou manifestação de espiritualidade em si. A busca pelo Sagrado, é a busca por si mesma. Ou então pode-se dizer que, ao encontrarem o Sagrado, encontram-se a si mesma.

### **1.5.1. O ventre**

Os mitos mais antigos contam que o mundo foi criado através da relação dos deuses e deusas em uma dança sagrada. “Dos tempos em que mitos cosmogônicos narravam as danças ritualísticas que traziam vida à terra, restam alguns sinais, como aquele que hoje é chamado *dança do ventre*” (PENNA, 1993, p.84).

O ventre está situado no meio do corpo humano, é o nosso centro. Considera-se como um conjunto integrado em três partes: superior (situada entre o diafragma e as costelas), médio (das costelas até as cristas ilíacas) e inferior (toda a bacia). As autoras dizem ainda, que a parte mediana onde está o abdome, abriga também o umbigo, cuja região é um centro muito forte de consciência, segundo a teoria Bioenergética. Ainda segundo mesma teoria, somada à mitologia, a parte inferior do ventre contém os órgãos sexuais internos, externos e uma parte do intestino grosso e os órgãos de evacuação. No períneo e o assoalho pélvico encontra-se a *Kundalini* que, segundo estas teorias, atua a força que mantém o equilíbrio humano vital, representada por uma imagem de serpente de

fogo, energizando os principais centros de energias, que são chamados de Chakras (EIDT e VOLPE, 2014).

A Psicologia Corporal busca as compreensões através de uma visão holística frente aos homens, ou seja, procura compreender o indivíduo de uma forma global e integrada. A Bioenergética é uma abordagem da Psicologia Corporal, vista como uma neorreichiana. Visam o aumento vibratório e o equilíbrio energético do corpo, ampliando e melhorando a respiração e o desenvolvimento amplo do indivíduo.

Para Lowen (1985), a integração física, emocional, racional e energética é importantíssima para o equilíbrio do ser humano. Com isso, o autor nos diz que a cabeça é o foco do ego, da consciência e do comportamento voluntário, ou seja, tudo aquilo que fazemos com intenção; e a pelve é onde habita o nosso centro de vida e comportamento inconsciente e instintivo. Ainda para este autor, o ventre e a pelve são as partes do corpo mais funcionais em nossa vida: sentamos, utilizamos nossos órgãos sexuais e excretores, andamos e, acima de tudo, é no ventre que somos concebidos e, naturalmente, nascemos. Segundo esta abordagem neorreichiana, a perda de contato com este centro de energia, desequilibra e produz insegurança e ansiedade no indivíduo.

Segundo a teoria Bioenergética, exercitar e cuidar do ventre feminino favorece a mulher uma maior e melhor consciência corporal, principalmente acerca da sexualidade. Este fato não é restrito apenas àquelas que desejam gestar bebês e sim a todas as mulheres, inclusive para quem opta por não gestar e, por isso, sofre assédio e pressão social. A pelve é a base e pedra fundamental de nossa estrutura (EIDT; VOLPE, 2014).

Quem somos nós sem o ventre feminino: Por ele entramos na vida, dentro dele somos concebidos, formados e dele saímos para o mundo. Também da Terra somos todos filhos, enquanto matéria corpórea, nascidos deste planeta, feitos de suas substâncias, como os minerais, as plantas e os animais. A Terra é Gaia, Mãe-Natureza, e a sua canção é o amor, como dizem os mitos antigos. Ela é a nossa casa, assim como o corpo é a nossa terra (PENNA, 1993, p. 15).

## **1.6 Autoestima**

As definições de autoconceito e de autoestima têm despertado, ao longo dos anos, um vasto número de estudos e publicações nos mais variados campos da psicologia e no âmbito da autoajuda (HARTER, 1983; ROSENBERG, 1986; JANEIRO, 2008), refletindo a importância destas dimensões psicológicas na investigação do comportamento e do

desenvolvimento humano. Os dois autores que mais se destacaram no desenvolvimento e pesquisas neste tema foram Coopersmith (1981) e Rosenberg (1965).

Para Coopersmith (1981), a autoestima refere-se à:

[...] avaliação que a pessoa faz e usualmente mantém em relação a si própria e reflete uma atitude de aprovação ou desaprovação, indicando a extensão em que o indivíduo acredita em si próprio como capaz, significativo e com valor (p. 6).

Já para Rosenberg (1986) a autoestima pode ser definida de forma semelhante, sendo a mesma uma atitude positiva ou negativa em relação ao *self*, os quais envolvem sentimentos “de autoaprovação, autorrespeito e autovalorização” (p. 120).

Janeiro (2008) chama atenção para o fato de que a autoestima tem sido apontada como sendo um fator fundamental de sobrevivência saudável do psiquismo do indivíduo. A autoestima favorece no desenvolvimento da confiança para a busca de seus objetivos de vida; auxilia no grau de aceitação pessoal e social quanto a possíveis rejeições e, principalmente, protege contra os danos provocados pelas emoções negativas, tais como a ansiedade. A autoestima está, no geral, interligada ao desenvolvimento de sentimentos positivos, adaptação social e bem-estar psicológico do indivíduo.

A autoestima não é estática, apresenta altos e baixos, se revela nos acontecimentos psíquicos e fisiológicos, emite sinais em que podemos detectar seu grau de positividade ou negatividade. De certa forma, autoimagem e autoestima tentam responder às perguntas: quem sou eu? Que se espera de mim? Que qualidades/defeitos realmente possuo? Como posso me tornar válido e especialmente merecedor de afeto? (MOSQUERA & STOBÁUS, 2008, p.116).

A mulher, quando dança, aprende a lidar com o próprio corpo, o qual muda dia após dia. Com disciplina e auto-observação dos seus erros e dificuldades, a mulher torna-se mais autoconfiante, pois passa a se conhecer mais; sabe lidar com seu corpo e com suas emoções. Da autoconfiança surge a autoestima, e a mulher passa a ver seu corpo como uma extensão daquilo que pensa e sente, um veículo cuja função pode ser se comunicar com o mundo ou consigo mesma.

## 1.7 Autoimagem

A imagem corporal é construída ao longo de toda a vivência do ser humano, a partir de sua percepção e experiência com o mundo exterior. É uma representação mental que o sujeito possui do próprio corpo, ou seja, é quando o indivíduo consegue reproduzir sua própria imagem tal como ela é ou como a vê; representação esta feita através de sua

percepção, a qual é composta de aspectos fisiológicos, psicoafetivos, relacionais, cognitivos e socioculturais (DUARTE; ANDRADE, 2002).

A autoimagem, para Mosquera e Stobäus (2008), é organizada pela própria pessoa, se compõe de uma parte real e outra criada através da subjetividade. É convertida em significados governados pelas percepções que se dá ao ambiente e a si mesmo. Seu desenvolvimento ocorre através de um processo contínuo que ocorre através da experiência pessoal do sujeito, estruturando-se no comportamento social do mesmo; surge da interação pessoa-grupo.

As pessoas com uma melhor autoimagem e uma autoestima coerente, gostam de seres humanos, são afetuosas e tentam aprimorar os aspectos positivos encontrados em si mesmos e nos outros, aproveitando a oportunidade para desenvolver suas virtudes. A autoestima implica sempre em autoconhecimento, apreço e aceitação de nossas próprias características. Sua falta, porém, se caracteriza em uma doença grave, favorecendo o egoísmo e dependência, manifestando-se por sintomas e comportamentos psicopatológicos.



## 2. JUSTIFICATIVA

A dança do ventre é cercada de muito encanto e elegância, com roupas brilhantes, simbolizando riqueza e poder; com magia e significados nos movimentos, mas acima disto está o trabalho corporal e psicológico que esta arte exerce sobre a mulher que a pratica. Tal técnica tem se desenvolvido com muita rapidez em toda a civilização ocidental, a qual possui pouca ou nenhuma afinidade com a cultura oriental ou suas tradições. Esta crescente propagação da dança, talvez ocorra pela necessidade que as mulheres do mundo todo possuem de descobrir novos significados do que é ser mulher e o que é o feminino. A dança do ventre orienta a mulher para um profundo conhecimento acerca de si; desenvolve, nas mulheres que a praticam, assertividade para lidarem com suas escolhas e desejos pessoais, sem necessariamente, haver correlação com vitórias políticas de igualdade de gênero.

Há um leque de formatos na área de comunicação, abrangendo aspectos verbais e não verbais. O presente estudo incide sobre os aspectos dos comportamentos não verbais. Segundo Knapp & Hall (1999) e Adler & Towne (2002), a comunicação não verbal representa mensagens expressas por meios não linguísticos, dividindo-se em cinco áreas: (1) ambiente comunicacional; (2) aparência física; (3) proxêmica; (4) movimento corporal ou comportamento cinestésico (gestos, posturas, toques, expressões faciais e comportamento ocular) e (5) paralinguagem (qualidades vocais, vocalizações, latência de resposta, pausas e silêncios).

O corpo e as representações gestuais são os instrumentos básicos para a análise e a reflexão do âmbito do não verbal, portanto, a dança e os comportamentos espontâneos do ser humano são cheios de significados.

Este estudo se circunscreve sobre a esfera do não verbal, abordando a dança do ventre como fenômeno transformador de comportamento nas mulheres que as praticam, e nas suas relações com o ambiente em que estão inseridas. A dança é um fenômeno cultural, social, estético e simbólico, atuando em todas as dimensões da vida humana.

Este estudo pode contribuir para a compreensão dos motivos pelos quais as mulheres procuram tanto a prática da dança do ventre, mesmo não possuindo qualquer vínculo de ascendência; pela crescente expansão das danças árabes no Brasil, festivais específicos, revistas na área e principalmente pelo pouco número de estudos científicos quantitativos acerca do tema, visto que os estudos encontrados em base de dados e

bibliografias da área estão no âmbito da exploração fenomenológica e sócio-histórica. Contribuirá, acima de tudo, para a descoberta de uma nova técnica a ser oferecida às mulheres que possuem alteração em sua autoimagem e dificuldades decorrentes de sua baixa autoestima.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Geral**

- Investigar de que modo a dança interfere e transforma quantitativa e qualitativamente a perspectiva que a mulher tem de si mesma e de suas interações com seus pares.

#### **3.2 Específicos**

- Pesquisar os motivos para a procura da dança do ventre.
- Buscar as razões para a prática da dança do ventre e não outras danças.
- Investigar através de relatos, concepções e comportamentos associados à dança.
- Descobrir através de relatos, a aquisição de novos repertórios comportamentais advindos da prática da dança do ventre.
- Buscar correlações entre níveis de autoestima e as variáveis relacionadas à prática.
- Buscar correlações entre todas as variáveis do questionário.

## **4. MÉTODO**

### **4.1 Participantes**

A amostra foi composta por 100 participantes do sexo feminino, praticantes de dança do ventre, de 5 escolas de dança diferentes da cidade de Araraquara – SP e de Bauru - SP, cujas idades estavam entre 20 e 65 anos. O critério de seleção da amostra foi de que as participantes praticassem a dança do ventre há pelo menos 1 ano. A diversidade de academias não restringe os resultados, anulando a hipótese de que as respostas pudessem ser condicionadas a um grupo específico, ou seja, de que aquele grupo se comporta daquela forma em decorrência de imitação e aprendizagem. A diversidade de grupos pesquisados foi utilizada em função dos elementos comuns observados em todos os locais onde se pratica a dança do ventre, observando-se em redes sociais, festivais específicos e revistas da área. Nos adereços usados, maquiagem e palavras específicas utilizadas por quem vive no meio (como por exemplo: deusa, luxo, poderosa), são visivelmente comuns em vários ambientes diferentes, tais como academias de dança de grande ou pequeno porte.

### **4.2 Material**

O material metodológico constituiu de dois instrumentos: um questionário (APÊNDICE A) referente às indagações sobre a influência da dança do ventre em seu cotidiano e a Escala de Autoestima de Rosenberg – EAR (ROSENBERG, 1965) (ANEXO A).

Os materiais metodológicos não foram identificados através dos nomes das participantes. O questionário, assim como a Escala de Autoestima (EAR) foram reunidos em um único bloco, sendo que imediatamente antes da aplicação foi apresentado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B).

#### **4.2.1 Questionário**

Realizou-se um estudo piloto com o questionário a fim de testar o instrumento de coleta e avaliar a adequação das questões elaboradas aos objetivos previamente estabelecidos na pesquisa. Buscava-se, assim, o aprimoramento metodológico e procedimental da coleta de dados, assim como a identificação de dificuldades e necessidades advindas do material elaborado.

O questionário continha um cabeçalho com as seguintes informações a serem colhidas: idade; tempo de prática da dança do ventre; estado civil; possuir filhos e escolaridade. As duas primeiras questões eram perguntas abertas, relacionadas ao aspecto da escolha da modalidade, sendo que a participante poderia discorrer livremente sobre o assunto: 1) por que você procurou a dança do ventre; 2) por que a dança do ventre e não outras danças.

Nas questões seguintes (3 a 15) as participantes respondiam numa escala quantitativa de dez pontos, a intensidade ou a frequência frente às questões, sendo (0) muito pouco/ruim/nenhum/nunca/nada e (10) muito boa/muito/muitos/sempre. A escolha por utilizar a escala foi feita em função do aumento de alternativas a serem analisadas, já que a mesma possibilita maior sensibilidade nas medidas, pois normalmente as diferenças podiam ser pequenas.

As questões abordaram: 3) a intensidade de alguns sentimentos ao praticar a dança do ventre; 4) disposição após as aulas; 5) mudanças nos relacionamentos interpessoais; 6) grau de importância sobre as vestimentas e o visual; 7) satisfação com o traje de dança do ventre; 8) grau de importância do traje de dança do ventre; 9) frequência em que dança sozinha; 10) frequência em que usa maquiagem; 11) frequência utiliza acessórios no dia-a-dia (considerar: brincos, pulseiras, anéis, colares, adereços de cabelo); 12) quanto está satisfeita com a própria aparência; 13) se percebeu mudanças na postura física; 14) preocupação com a opinião alheia sobre seu corpo após a prática de dança do ventre; 15) mudanças nas relações sexuais após a prática de dança do ventre.

A última questão (16) possuiu cinco tópicos para a participante relatar livremente quais foram as cinco maiores mudanças que ocorreram após a prática da dança do ventre.

Tais questões foram elaboradas a fim de darmos conta das mudanças notadas nas mulheres praticantes, sendo estes aspectos frequentemente relatados em artigos científicos e de divulgação. O questionário foi produzido através de relatos de praticantes da dança quanto às mudanças sentidas após a prática da dança, da experiência da pesquisadora na área e de informações advindas da mídia social (Facebook, Revista Shimmie, sites especializados).

Embora os relatos verbais permaneçam no âmbito do estudo fenomenológico e simbólico, a utilização da escala Likert favorece a organização e quantificação das respostas de um modo complementar em relação aos relatos obtidos.

Ressalta-se a dificuldade encontrada ao se traduzir termos próprios utilizados pelos grupos no âmbito da dança do ventre para a elaboração do questionário, decorrente das peculiaridades deste público e pela limitação de dados científicos específicos. Frases como “Minha vida mudou!”, “Fiquei muito mais bonita!”, “Todo mundo percebeu como fiquei linda/como mudei”, “A dança do ventre me trouxe leveza”, “As pessoas me respeitam mais”, “Gosto de me arrumar mais” e etc, precisaram ser traduzidas em termos cientificamente aceitos, assim como houve necessidade em traduzir palavras e expressões utilizadas em textos científicos da área de visão fenomenológica.

#### **4.2.2. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)**

A autoestima tem sido mensurada mundialmente através da Escala de Autoestima – EAR (Rosenberg, 1965), conceituada pelo autor como uma ferramenta unidimensional capaz de qualificar o nível de autoestima em baixo, médio ou alto.

O instrumento possui dez questões fechadas sobre autoaceitação e autoestima global, sendo seis alusivos a uma visão positiva de si mesmo e quatro a uma visão autodepreciativa. As opções de resposta que o instrumento traz estão em um formato de escala tipo Likert de quatro pontos, sendo eles: *concordo totalmente*, *concordo*, *discordo* e *discordo totalmente*. Quanto maior o escore no resultado final, maior será o nível da autoestima do sujeito pesquisado.

As questões foram submetidas a um longo processo de adaptação transcultural, sendo utilizada neste estudo a versão adaptada para o português por Hutz (2000), cujos resultados indicaram características psicométricas análogas às de Rosenberg (1965; 1979).

#### **4.3 Procedimento**

A coleta de dados foi realizada após contato com professoras de dança do ventre a fim de obter a autorização para realização deste estudo.

As alunas foram convidadas a participar da pesquisa e a estas foi feita uma explicação sobre a pesquisa e apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o qual foi lido e assinado pelas participantes. Em seguida foi entregue o material metodológico constituído em blocos, solicitando-se que as participantes lessem com atenção, refletissem sobre as questões e respondessem com total sinceridade a partir do seu próprio ponto de vista.

A aplicação do instrumento foi coletiva, nas salas de aulas ou nas recepções das escolas de dança, com os devidos consentimentos da participante e das professoras. Cada participante escolheu sobre responder o questionário naquele momento ou se preferia realizá-la em casa. Frente à opção de responderem na presença da pesquisadora, foi disponibilizado tempo livre para o preenchimento do material, sendo que as participantes demoraram cerca de 20 minutos para a conclusão.

Quanto ao sigilo da identificação das participantes, deve-se pontuar que o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido não estava vinculado ao questionário, a fim de garantir o sigilo e anonimato do procedimento.

#### **4.4 Análises de dados**

Os dados obtidos através do material metodológico (questionário e EAR) foram tabulados, categorizados e analisados através de estatística descritiva (COZBY, 2003) realizada através da utilização de medidas de tendência central, média aritmética e desvio padrão.

Os dados e resultados obtidos através das questões abertas do questionário foram agrupados em categorias. As respostas das questões fechadas (escalas) foram organizadas em tabelas e comparadas de forma quantitativa através de estatística inferencial paramétrica, utilizando-se o Coeficiente de Correlação de Pearson ( $r$ ).

## 5. RESULTADOS

A partir da aplicação do questionário e da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) os resultados foram tabulados e analisados através de análises descritivas de frequência, média e desvio padrão. A EAR foi analisada conforme orientado pelo autor e as correlações foram realizadas através do Coeficiente de Correlação de Pearson.

### 5.1 Identificação geral da amostra

Nesta pesquisa participaram 100 mulheres, sendo que 74% residem em Araraquara ou região e 26% em Bauru ou região. A média de idade foi de 33,57 anos (mínima de 20 anos, máxima de 65 anos, desvio padrão = 10,67 anos).

Quanto ao tempo de prática de dança, a média entre as mulheres foi de 3,70 anos (mínimo de 1 ano e máximo de 15 anos), com desvio padrão = 2,98 anos, sendo que 8% das mulheres relataram fazer outras danças tradicionalmente femininas concomitante à dança do ventre, tais como: dança cigana (4 mulheres) e dança espanhola/flamenco (6 mulheres).

Dentre as 100 mulheres pesquisadas, 40% eram casadas, 38% eram solteiras, 2% eram viúvas e 20% eram separadas/divorciadas.

### 5.2 Intensidade e frequência de sensações e comportamentos relatados

Ao serem analisadas todas as questões de escalas de intensidade, obtiveram-se as seguintes médias e desvio padrão:

**Tabela 1: Valores da média e desvio padrão das escalas quantitativas apresentadas às participantes com valores variando de 0 (nada/nunca) a 10 (muito/sempre).**

<b>CATEGORIA</b>	<b>MÉDIA</b>	<b>D.P.</b>
<b>Feminilidade ao dançar</b>	9,62	0,79
<b>Erotismo ao dançar</b>	5,78	2,90
<b>Alegria ao dançar</b>	9,62	0,79
<b>Esquecimento dos problemas ao dançar</b>	8,93	1,67
<b>Poder sobre sua vida ao dançar</b>	8,46	1,84
<b>Orgulho ao dançar</b>	8,68	2,03
<b>Disposição após as aulas</b>	9,55	0,70
<b>Mudanças nos relacionamentos interpessoais</b>	7,33	3,19



<b>Importância das vestimentas</b>	8,45	1,74
<b>Satisfação com o traje de dança do ventre</b>	9,27	1,15
<b>Importância do traje para a dança</b>	8,71	1,74
<b>Frequência com que dança sozinha</b>	6,15	2,91
<b>Uso de maquiagem</b>	8,36	2,05
<b>Uso de acessórios</b>	9,06	1,61
<b>Satisfação com a própria aparência</b>	8,26	1,56
<b>Postura após a dança</b>	8,93	1,56
<b>Preocupação com a opinião alheia sobre o corpo</b>	6,96	3,20
<b>Mudança na vida sexual</b>	7,02	3,23

Diante dos dados da Tabela 1, os itens “feminilidade” e “alegria ao dançar” foram os que tiveram a maior média e o menor valor de desvio padrão de repostas, apresentando exatamente a mesma pontuação tanto de média como de dispersão de repostas, (sendo 9,62 a média de pontuação e desvio padrão de 0,79 em ambos). Em segundo lugar, obtivemos a média 9,55 para a “disposição após as aulas”, com desvio padrão de 0,70, considerando-se alta.

Já a menor média obtida, contrariou todas as crenças sociais referentes ao sentido primário da dança de ser erótica: o item “erotismo ao dançar” obteve a média 5,78 entre as participantes, com o desvio padrão de 2,90.

A partir das respostas apresentadas pelas participantes nas questões fechadas (escalas quantitativas) foram calculadas correlações (Índice de Correlação de Pearson) entre todas as variáveis medidas em cada questão fechada. Dessa forma, cada categoria apresentada na Tabela 1 foi correlacionada com todas as outras. Apenas as correlações significativas ( $p < 0,05$ ) envolvendo o item autoestima serão expostas, em decorrência da diversidade e vastidão de repostas.

Algumas mulheres fizeram anotações ao lado das questões, sendo que ao lado do tópico “mudança na vida sexual”, 3 mulheres escreveram, em linhas gerais, que reproduzem os movimentos da dança na relação sexual e 1 mulher relatou ter conhecido mais seu corpo e conseguir ter mais prazer. No tópico “satisfação com o próprio corpo”, 3 mulheres relataram ao lado da questão que, por estarem grávidas, se sentem e veem mais bonitas do que antes.

### 5.3 Autoestima (AE)

A Escala de Autoestima de Rosenberg é constituída por 10 itens, para cada item da escala foi atribuída um valor numérico de 1 a 4, sendo que nas afirmativas 3, 5, 8, 9 e 10 este valor é decrescente e nas outras o inverso. Para a classificação da AE, somaram-se todos os itens que resultaram num valor único para a escala, sendo 40 a nota mais alta e 10 a mais baixa. A partir da soma das respostas, a AE pode ser classificada como satisfatória ou alta (escore maior que 31 pontos), média (escore entre 21 e 30 pontos) e insatisfatória ou baixa (escores menores que 20 pontos). Portanto, quanto maior a somatória, maior a autoestima. Em nossos resultados, obteve-se o escore mínimo de 20 e máximo de 40 pontos. A média foi de 34,31 e o desvio padrão de 4,95, o que nos demonstrou ser uma amostra com um índice alto de autoestima.

A partir da pontuação encontrada, fizeram-se correlações com as variáveis propostas no questionário, onde obtivemos os seguintes resultados significativos ( $p < 0,05$ ) com chances mínimas de resultados resultantes de acaso:

**Tabela 2: Correlações de Pearson entre a autoestima e variáveis investigadas no questionário.**

Variáveis	<i>r</i>	<i>P</i>
Frequência com que dança sozinha	0,503	<0,000
Melhor postura	0,556	<0,000
Mudança nas relações interpessoais	0,567	<0,000
Satisfação com a própria aparência	0,485	<0,000
Tempo de prática da dança do ventre	0,414	<0,000
Poder sobre sua vida/autonomia	0,417	<0,000

### 5.4 Resultados das correlações entre as variáveis do questionário

Todas as variáveis do questionário foram correlacionadas entre si através do Coeficiente de Correlação de Pearson (*r*), com os quais se obtiveram resultados de intensidade alta e com chances mínimas ou inexistentes dos resultados terem ocorrido ao acaso ( $p < 0,05$ ):

**Tabela 3: Maiores resultados de correlações entre todas as variáveis investigadas no questionário.**

<b>Variáveis</b>	<b><i>r</i></b>	<b><i>P</i></b>
Feminilidade x Mudança de postura física	0,624	<0,000
Mudança nos relacionamentos x Satisfação com a aparência física	0,584	<0,000
Mudança nos relacionamentos x Mudança na postura física	0,552	<0,000
Frequência de uso de acessórios x Preocupação com a opinião alheia	0,546	<0,000
Frequência de uso de acessórios x Frequência de uso de maquiagem	0,501	<0,000

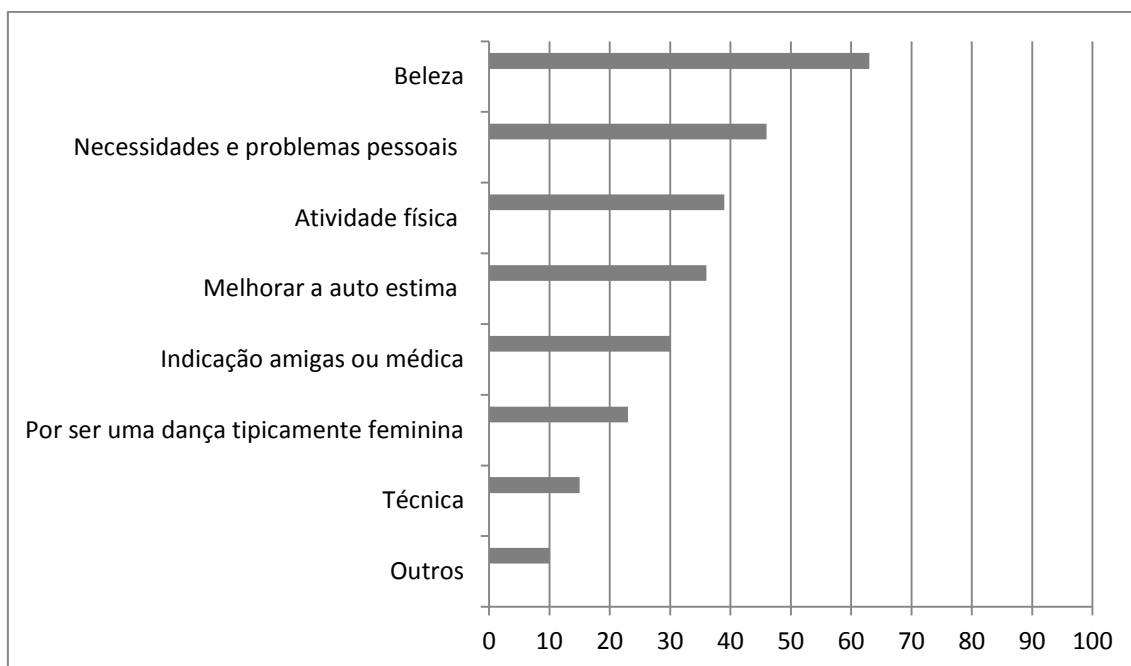
### **5.5 A procura pela dança do ventre**

As participantes relataram, em grande quantidade que a dança as encantava pela beleza, seja ela através das roupas brilhantes, coreografias, maquiagens exuberantes ou da soma de todos estes itens.

Em “necessidades e problemas pessoais”, as participantes relataram questões físicas e emocionais envolvendo, inclusive, patologias. Baixa autoestima, timidez e problemas de enfrentamento social também entraram nesta categoria.

No quesito “técnica”, disseram gostar do ritmo, das músicas e da forma como os movimentos são reproduzidos.

Ao serem questionadas sobre os motivos que as levaram a procurar a dança do ventre, obtivemos as seguintes respostas:

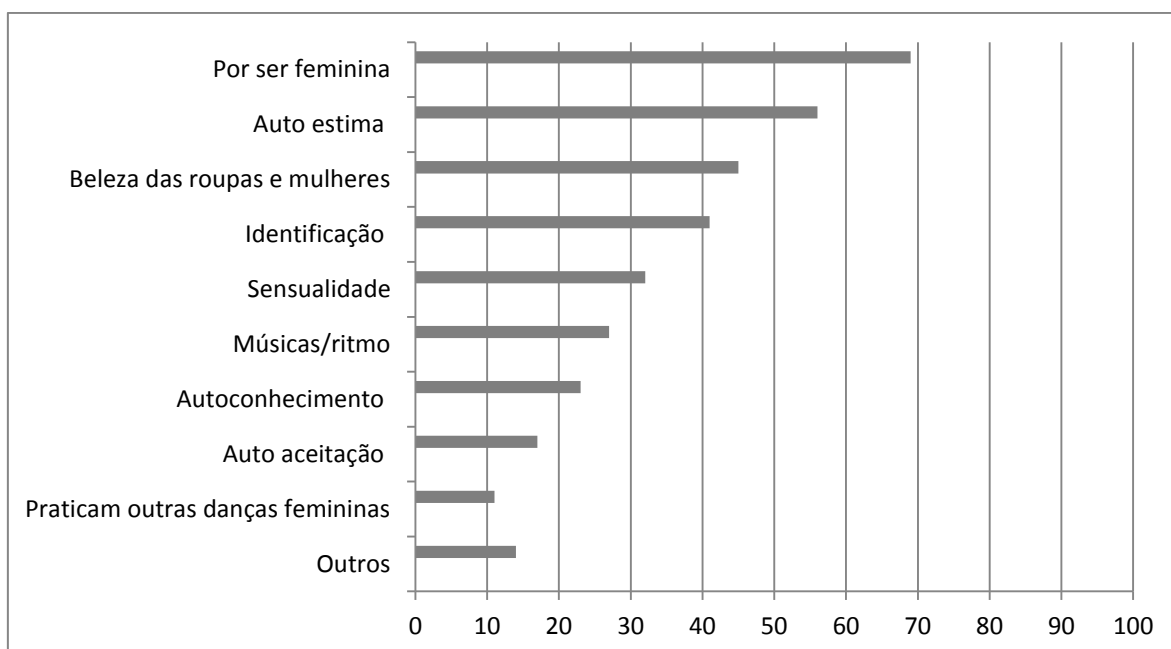


**Figura 2: Frequência de motivos pelos quais a participante procurou a dança do ventre, relatados na primeira questão aberta. As respostas totalizam mais de 100 porque as participantes podiam apresentar vários motivos.**

Na categoria “outros”, agruparam-se palavras e expressões como:

- Arte
- Oportunidade ao acaso
- Curiosidade
- Cultura familiar
- Percepção corporal
- Parceiro ciumento (geralmente, apenas mulheres são envolvidas).
- Fazer companhia para as amigas
- Experimentar danças novas

## 5.6 Escolha da dança do ventre entre outras opções



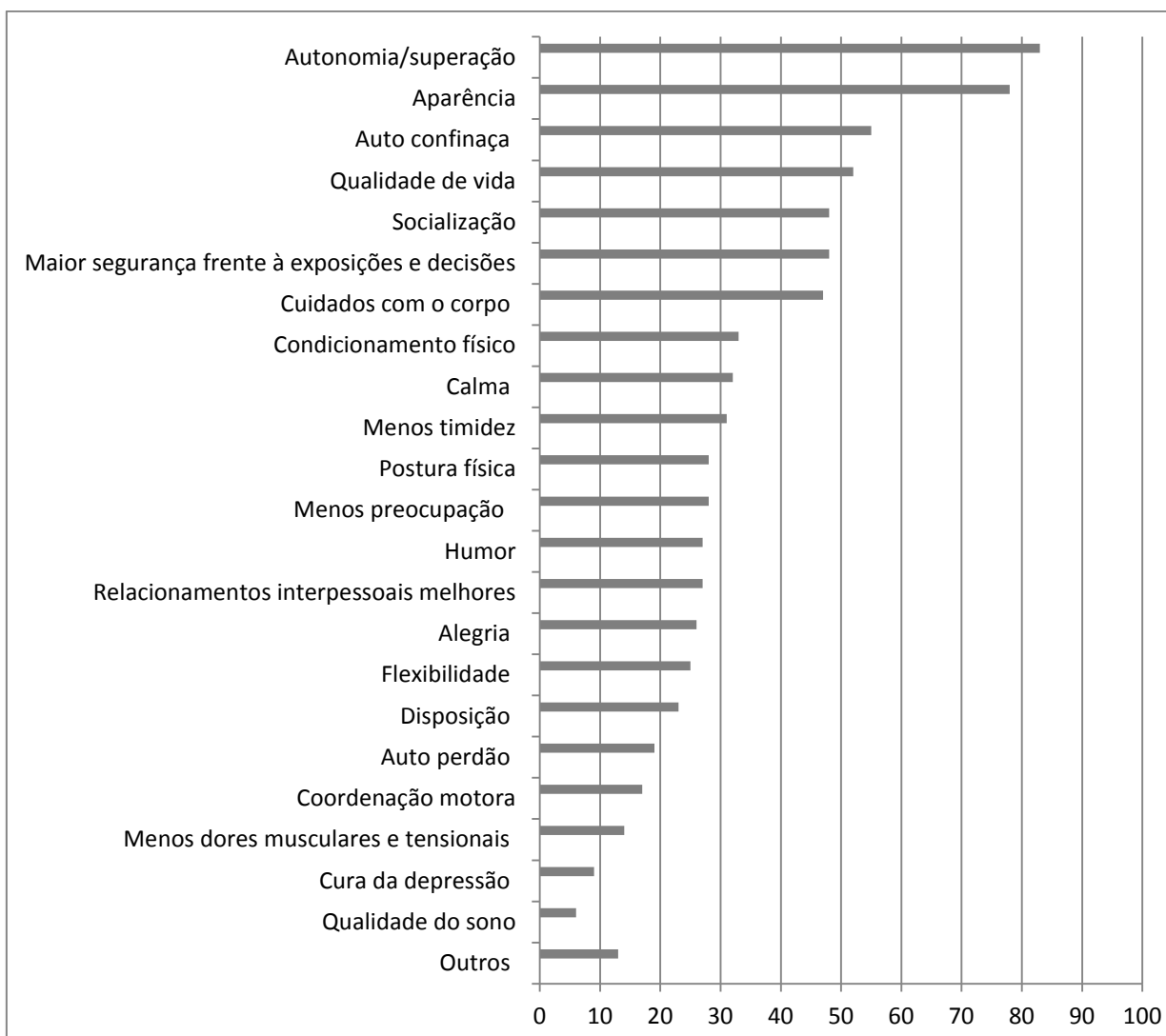
**Figura 3: Motivos pelos quais escolheram a dança do ventre e não outra dança. As respostas totalizam mais de 100 porque as participantes podiam apresentar vários motivos**

Na categoria “outros” da Figura 5, as participantes relataram como motivos, palavras e expressões como:

- Parceiro ciumento
- Por ser compatível à idade em que estão
- A escola de dança ser perto de casa
- Crença de que não faria muito esforço, mesmo considerando a dança como um exercício físico.
- Aprender a dançar para o parceiro.
- Para sentir-se superior às outras mulheres
- Para sentir-se uma “diva”, “deusa”.

## 5.7 Aspectos e mudanças percebidas com a prática da dança do ventre

Pedi-se que as participantes, relatassem em 5 (cinco) tópicos as mudanças e benefícios que a dança vos proporcionou. Com isso, foram categorizadas as respostas abaixo explicitadas.



**Figura 4: Respostas dadas referentes ao questionamento de quais foram as mudanças percebidas após a prática de dança do ventre. As respostas totalizam mais de 100 porque as participantes podiam apresentar várias mudanças.**

Dentre os tópicos elencados na última questão (16), apresentados na Figura 6, a palavra “superação” foi a que mais apareceu. Categorizou-se como superação e autonomia, palavras e expressões como: “*empoderamento*”, “*poder sobre a minha vida*” e “*controle sobre meus atos*”. 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.

A aparência aparece em segundo lugar, com expressões como: “*me sinto mais bonita*”, “*minha cintura afinou*” ou ainda “*meu corpo está mais bonito em vários aspectos*”. Ressalta-se o fato de terem, na amostra, 5 gestantes. Dentre estas, todas

relataram escrita ou verbalmente, que se sentem ainda mais lindas com a gestação; sentem-se mais poderosas a partir do fato de estarem gerando outra vida.

Sobre a socialização, categorizaram-se expressões como *“fiz mais amigas”*, *“amizades”* e *“convívio social”*. Já na categoria *“mais segurança frente às exposições e decisões”*, incluem-se expressões como *“consigo me expor em público”*, *“tomo mais decisões sozinha”* ou *“me sinto segura nas minhas decisões”*.

No item categorizado como *“autoperdão”*, surgiram expressões como *“não me puno tanto”*, *“não me sinto tão culpada”*, *“perdoei meus erros”* ou *“aceitei meus erros”*. Tal fato é muito associado à crença vivenciada diariamente nas aulas, de que não há o certo e errado enquanto dançam, e sim, passos e maneiras de dançar diferentes e próprias de cada uma.

Em *“relacionamentos interpessoais melhores”*, agruparam-se expressões como *“melhorei a relação com meu marido”*, *“estou menos ciumenta com meu parceiro”*, *“respeito/aceito mais as outras pessoas”*, e muitas expressões repetidas de *“eu mudei e, com isso, meus relacionamentos mudaram”*, o que demonstra que, assim como as hipóteses anteriormente propostas, a mulher adquire e modifica seus olhares e comportamentos e, com isso, modifica suas habilidades sociais frente ao grupo.

## 6. DISCUSSÃO

A partir da análise e descrição dos dados foram realizadas correlações entre todas as variáveis propostas no material de coleta de dados, relacionando todas as questões abordadas. Buscou-se investigar a autoestima com a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), bem como as categorias emergidas através do questionário: intensidade de sentimentos, disposição física, mudanças nos relacionamentos, aparência e vida sexual. Nas questões abertas, procurou-se categorizar o relato das praticantes, a fim de encontrarmos expressões e explicações em comum entre elas.

Essa análise permitiu vislumbrar o panorama em que as mulheres são inseridas ao praticar a dança do ventre e, a partir disso, compreender e mensurar quais as influências desta arte em suas vidas.

No segundo momento, procurou-se correlacionar todas as variáveis investigadas no questionário entre si e com a EAR. Por ter sido gerado uma gama alta de resultados, focou-se apenas em resultados estatisticamente mais relevantes. Diante dos resultados, tentou-se aprofundar a análise na medida em que encontrávamos literatura que subsidiasse os resultados.

A contribuição desta pesquisa está na amostragem alta de praticantes, não vista em outros estudos da área, sobretudo por serem de diferentes cidades, o que contribui para uma visão intergrupar da amostra. A pesquisadora procurou expandir a diversidade da amostragem ampliando sua área de coleta para dois municípios com cerca de 130 km de distância entre um e outro, abrangendo também as praticantes que residem em cidades vizinhas. Tal estratégia permitiu ampliar a variação do público pesquisado, visto que a influência grupal poderia ser uma variável que pudesse interferir na validade da pesquisa.

A peculiaridade deste trabalho está na análise quantitativa da pesquisa, visto que em todos os outros estudos encontrados da área, relacionados com a Psicologia, as análises são de relatos e pesquisas feitas através de entrevistas, com ênfase eminentemente qualitativa, os quais também possuem sua importância, complementando o assunto com outras formas de abordagens.



## 6.1 Quanto à opção pela dança do ventre e não outras danças.

*Vai ter uma festa que eu vou dançar até o sapato pedir pra parar.  
Aí eu paro, tiro o sapato e danço o resto da vida.  
(Chacal)*

Diante dos resultados da busca pelos motivos pelos quais as mulheres optam pela dança do ventre, encontramos todos os fatores que são intrínsecos da arte, mas, principalmente e em primeiro lugar, o item “feminilidade” foi o mais citado.

A partir deste fato, retomamos a ideia de o balé clássico ter sido, por muitos séculos, a técnica que mais remetia à feminilidade no Ocidente, porém, carregado de um significado diferente do visto na dança do ventre:

[...] não em sua condição de mãe, esposa ou amante, mas como representação do inacessível, uma imagem do ideal sonhado pelo homem que está disposto a sacrificar sua vida por este ideal. [...] que imporá para sempre como a representação da bailarina clássica a imagem de uma mulher etérea, casta, envolta em véus brancos (o branco era o furor da época), coroada de flores, despojada de joias rutilantes e sustentando-se sobre a ponta de um só pé, como se lhe custasse tomar contato com a terra. (Ossona, 1988, p.73).

Nota-se que todos os significados dados e vistos através da mulher que dança o balé clássico, de nada têm em comum com as mulheres que procuram a dança do ventre: mulheres que querem ser aceitas com suas próprias características, que desejam ser vistas como mulheres fortes e férteis que são, com beleza e símbolos de poder (como os brilhos, por exemplo), conectadas à terra como símbolo de pertencimento à natureza (através dos pés planos no chão).

Em francês, italiano, russo ou português, o balé clássico continua seguindo um código de normas e valores, sendo que o maior objetivo é não perder a rigidez - com correções de angulação de rosto e olhares das bailarinas, as quais aprendem a obedecer desde muito cedo a hierarquia e a modelagem de todos os seus comportamentos – expressões, corpos, olhares, rostos etc (RUFINO ASSUMPCÃO, 2003). Há, ainda hoje, escolas de dança clássica que aceitam apenas crianças menores de dez anos e que estejam dentro de padrões e biotipos adequados para a prática, adotando critérios como: flexibilidade, estatura, equilíbrio e peso.

Na dança do ventre, a bailarina possui uma maior liberdade de expressão, deixando de estar presa a esta ou àquela técnica e as iniciantes encontram abertura para criar e exteriorizar suas interpretações e sensações.

Nas aulas de balé observadas por Rufino Assumpção (2003), todos os exercícios são realizados inicialmente pela professora, de forma completa, enquanto os alunos apenas olham, simbolizando assim, uma relação hierárquica de ensino. Após a primeira demonstração a professora realiza a sequencia novamente com os alunos, contando os oito tempos de maneira ritmada, sendo que os movimentos, olhares, posturas e expressões devem ser feitos exatamente como a professora demonstrou.

Segundo o pesquisador citado, a maneira como os professores de balé clássico executam as aulas, exige do aluno uma submissão diante dos exercícios e execuções, fazendo-os acreditarem, muitas vezes, que seu corpo é quem está incorreto. Transpondo para as outras dimensões da vida do bailarino, tais como a formação da personalidade do sujeito, segundo o autor, o balé clássico pode favorecer com que o mesmo cale-se diante das dificuldades e vencê-las simplesmente porque é necessário, não havendo uma compreensão do porquê passa por tal dificuldade e se realmente deseja se formatar a este ou àquele padrão. Nas aulas de balé há pouca abertura para a intervenção dos alunos e isso se justifica pela metodologia historicamente construída por esta técnica, enquanto para outros estilos de dança (como a contemporânea, a dança do ventre e outras), há abertura para troca de ideias e conversas a fim de que o crescimento seja ampliado (ASSUNPÇÃO, 2003).

Na mitologia grega, Zeus aproxima-se de Leda através da imagem de um cisne. Leda não desejava se envolver com nenhum dos deuses, porém, Zeus se disfarçou e acabou sendo acarinhado por ela. Passado algum tempo, do ventre de Leda, nasceram dois ovos, dos quais nasceram os filhos de Zeus: Castor e Pólux (LOPES; BARROS, 2006). No balé clássico, temos duas obras tradicionais que envolvem o cisne: A Morte do Cisne e O Lago dos Cisnes. São obras tão tradicionais, que mesmo os leigos as conhecem e relacionam a bailarina clássica ao cisne com muita frequência.

A coreografia de balé clássico A Morte do Cisne mostra-nos os últimos momentos e movimentos de um cisne em agonia. A morte é o principal símbolo de transcendência desta obra. Já O Lago dos Cisnes, envolve uma história mais voltada aos contos de fadas, nos colocando em contato com vários arquétipos: o príncipe, ao ser obrigado a escolher alguma pretendente e, sem sentir-se atraído por nenhuma delas, decide ir ao lago caçar

cisnes com os amigos. Lá conhece uma linda jovem, Odete, que está sob o feitiço de um bruxo e somente um verdadeiro amor poderá libertá-la da possibilidade de deixar de virar cisne durante o dia e voltar a ser moça somente à noite. O príncipe jura-lhe amor eterno, mas no outro dia, acaba sendo enganado pelo bruxo e jura amor à Odile, o cisne negro disfarçado de Odete. Esta confusão quase resulta no suicídio de Odete, porém, o príncipe descobre e mata o bruxo, quebrando o feitiço e vivendo felizes para sempre. Esta história é carregada de arquétipos: a figura do cisne como símbolo de transcendência, caracterizado pela sombra positiva (cisne branco) e a sombra negativa (cisne negro) e a dificuldade de assimilação do príncipe frente às duas imagens de uma mesma mulher, estando distante do casamento feliz enquanto não consegue quebrar o feitiço (LOPES; BARROS, 2006).

O balé clássico baseia-se no bom comportamento, nas boas maneiras que são tão reforçadas pela rigidez da técnica e pela exacerbada disciplina corporal, tão valorizadas em nossa sociedade. O método utilizado em salas de aula não permite questionamento já que a técnica não é flexível a novas propostas. O aprendizado ocorre, então, por repetição até alcançar o resultado perfeito (ASSUMPCÃO, 2003). Talvez por este motivo, somado às questões intrínsecas de pureza que o balé clássico nos traz, tantas mães coloquem suas filhas ainda pequenas em aulas de clássico, com a expectativa de condicioná-las a normas rígidas e disciplinadas de comportamento. Já a dança do ventre é procurada pela própria mulher, principalmente, na vida adulta.

As aulas na dança do ventre possuem sempre um ambiente mais propício para a criação e livre expressão: a professora demonstra o movimento e orienta sobre as várias opções de execução para as alunas que os reproduzem como acharem mais bonito ou mais confortável. Há sempre opções e estilos próprios de movimentos, oferecendo possibilidade de criação da própria aluna. Há flexibilidade em todos os aspectos da dança do ventre, inclusive na música, onde as bailarinas por vezes fazem fusões com outros estilos de música, explorando a criatividade e a plasticidade da vida.

A mulher, quando aprende a lidar com o próprio corpo a partir das técnicas da dança, percebe nítidas transformações na forma como vê o mundo e suas relações. De atitude corporal – paciência e disciplina, transforma-se em atitude mental. A mulher desenvolve a sensibilidade de se perceber e isso se transpõe ao físico: reavalia sua postura e aprende a lidar com diferentes situações (BENCARDINI, 2008)

## **6.2 Sobre a beleza**

A beleza envolvida na modalidade foi o conceito mais citado entre as mulheres, referindo-se aos motivos pelos quais procuraram a dança do ventre. Não só na pesquisa, como no cotidiano do mundo da dança, a beleza é sempre algo muito enfatizado: a beleza das roupas, a beleza dos movimentos, das bailarinas, maquiagens, adornos etc.

Gilles Lipovetsky enfatiza que ambos - homens e mulheres - dão importância em demasia à beleza, e que da mulher, sempre esperamos beleza. O autor diz que o sonho de toda mulher é ser bela e que os homens, por sua vez, sonham com mulheres bonitas. Para ele, as mulheres nunca são belas demais: quanto mais o é, mais irradia sua feminilidade. Porém, para os homens a imagem de virilidade não tem absolutamente nenhuma ligação com quanta de beleza ele tem. (LIPOVETSKY, 2000)

A mídia reproduz incessantemente a ideia de importância da aparência para a constituição e identificação feminina. Vinicius de Moraes em seu poema “Receitas de mulher”, como nos lembram Alves, Barros e Rechia Schroeder (2013), ao escrever “as feias que me perdoem, mas beleza é fundamental”, expõe exatamente o que permeia o imaginário social, no que se refere à beleza feminina. A partir dessa popularização e necessidade constante de se apresentarem bonitas à sociedade, vivenciamos hoje uma verdadeira proliferação do mercado da beleza, que oferece recursos a todos os tipos e perfis de mulheres, com os mais diversos discursos sobre o culto ao corpo (ALVES; BARROS; RECHIA SCHROEDER, 2013). A dança do ventre com seus tradicionais trajes brilhantes e produzidos a fim de valorizar as curvas femininas; acessórios muito aparentes e maquiagem exuberante, entram neste âmbito como uma autorrealização da mulher, havendo reforços positivos sociais constantes e intensos.

## **6.3 A dança como símbolo erótico e sagrado**

Hanna (1999) classifica a dança do ventre como pertencente a uma categoria de danças afrodisíacas, presentes em diversas culturas ocidentais e orientais, as quais expressam artisticamente formas sedutoras com fins sexuais. Este fato nos remete às ideias de harém, que apareceram no século XV na Turquia e extinguíram-se por volta de 1980. Porém, mesmo neste contexto erótico, a sacralidade está presente, concomitantemente, com a sexualidade, porém em momentos específicos e diferentes:

A dança erótica reinava nos opulentos ambientes do harém de um sultão. No harém de Topkapi, as concubinas dançavam para o sultão e uma para a outra [...]. Quando a dança era parte de cerimônia religiosa, as próprias mulheres proibiam os homens de presenciá-la. No harém, a dança tornou-se uma arte apresentada pelas mulheres para seu próprio sexo em reclusão (Hanna, 1999, p.100-101).

Numa cultura como a nossa, em que a dominação é predominantemente masculina e onde a mulher é vista, muitas vezes, como símbolo e objeto sexual, é possível ainda vivenciar preconceitos voltados às bailarinas do ventre. Não cabe a este estudo o julgamento moral desta situação e da sociedade em geral, mas apenas salientar a existência deste fato a partir dos dados obtidos na presente pesquisa, onde o sentimento com menos frequência nas bailarinas pesquisadas, foi o de erotismo (média de 5,78). Durante a análise dos resultados das questões abertas, palavras como “sensual”, “deusa” e “sagrada”, apareceram várias vezes nas mesmas frases, porém, com significados que se inter-relacionam com muita frequência. Nota-se que a questão da sensualidade tão falada pelas praticantes, não possui relação direta com a erotização.

Abbagnano (2000) conceitua sensualidade como uma entrega aos prazeres sensíveis ou das sensações ou desejos sexuais. Talvez, se substituíssemos sensualidade por “graça”, o conceito se aproximaria mais daquilo que as bailarinas do ventre tentam explicar. “Estado de graça”, para Abbagnano (2000), significa beleza em movimento, ou seja, harmonia, delicadeza e facilidade em expressar-se.

#### **6.4 Sobre os benefícios físicos**

*Louvada seja a dança,  
que tudo exige e fortalece,  
saúde, mente serena  
e uma alma encantada.  
(Santo Agostinho).*

Consideraremos benefícios físicos e estéticos as seguintes palavras e/ou expressões categorizados (Figura 6) como: aparência (78 vezes), cuidados com o corpo (47 vezes), condicionamento físico (33 vezes), postura física (33 vezes), flexibilidade (25 vezes) e disposição (23 vezes).

A mulher passa, através da prática da dança do ventre, a visualizar seu corpo como o veículo mais importante de seus pensamentos e sentimentos, e descobre que através dele

consegue se relacionar diretamente com o mundo (BENCARDINI, 2008). Por este motivo, busca cuidar de seu corpo de uma forma sistêmica, buscando melhorar sua alimentação e a forma como cuida do seu corpo e de sua saúde.

A prática da dança do ventre pode ser um poderoso aliado à queima de calorias e auxílio no trabalho de emagrecimento, proporcionando um gasto calórico muito eficiente: cerca de 300 calorias em uma hora de prática moderada, chegando a potencializar a perda de calorias nas aulas de folclore onde o ritmo é mais intenso, por este motivo é comum emagrecerem e modelarem seus corpos.

Além da perda calórica, a dança do ventre auxilia muito na circulação sanguínea, no combate ao estresse e no enfrentamento assertivo de conflitos emocionais, fatores estes que fazem com que surjam e/ou piorem as celulites.

Sobre a melhora das funções digestivas, sabe-se que de uma forma geral, ao massagear e movimentar a musculatura abdominal ocorrem contrações fortes e ritmadas, pressionando os órgãos internos e executando massagens suaves nas vísceras, favorecendo e auxiliando o peristaltismo, incitando os intestinos a funcionarem de forma mais eficiente (BENCARDINI, 2009).

Diante dos resultados, foi possível nos deparar com duas situações que envolviam a dismenorréia (cólica menstrual): a procura da dança do ventre após indicações de ginecologistas como tratamento para a dismenorréia (Figura 4); e o relato de cura das cólicas após o início da prática da dança, quando questionadas sobre os benefícios sentidos. Sobre o assunto, Nascimento (2011) afirma a redução de cólicas menstruais após a prática da dança do ventre, como uma intervenção não farmacológica e com resultados satisfatórios, em mulheres com dismenorréia primária. A média de dor da amostra de 100 mulheres era de 6,1 na Escala Visual Analógica e após a prática, o valor reduziu para 2,7, representando percentuais significativamente reduzidos de 55,73%.

Ressalta-se que o fator emocional também pode comprometer negativamente a menstruação, modulando os sinais nociceptivos periféricos dolorosos, influenciando a resposta da dor (BERNARDES, 2011).

## 6.5 Combate à depressão

*A dança exige o homem livre e aberto  
vibrando na harmonia de todas as forças.  
(Santo Agostinho)*

Como se observa nos resultados (Figura 6), 9% das mulheres relataram a cura ou melhora da depressão, bem como melhora geral de humor após a prática da dança do ventre, o que é um alto índice perto da amostra total. Consideraram-se apenas as mulheres que possuíam diagnóstico psiquiátrico e que fizeram uso de medicação. Sabe-se que a atividade física libera serotonina no organismo – substância do prazer (WOLFF *et al*, 2011).

A atividade física regular é geralmente associada ao bem-estar psicológico do indivíduo, embora haja relativamente poucos estudos prospectivos em adultos mais velhos, segundo apontam Pasco *et al* (2011), pesquisadores de Cambridge, que investigaram a atividade física como um fator de proteção para o aparecimento de transtornos depressivos e de ansiedade em homens mais velhos e mulheres da população geral. Portanto, após uma apresentação (show) ou de uma aula com muitas coreografias, é muito comum a sensação de alegria e prazer, também demonstrado com uma média alta – 9,62 na escala de frequência de sentimentos (Tabela 1). A paixão envolvida nesta arte e neste momento de prazer após dançarem, seria incompleto se não falássemos da explicação fisiológica envolvida.

Se analisarmos este fato sob a ótica da Análise do Comportamento, a depressão é vista de diversas formas (causa), porém, quando a pessoa possui repertório assertivo para enfrentar a situação difícil que está vivenciando e que a fez entrar em um quadro psicopatológico como a depressão, ela encontra outras fontes de reforçamento que ultrapassam este momento. A dança surge aí, como uma fonte de reforçadores múltiplos.

A emissão social de reforços aos comportamentos de angústia e tristeza também são comuns na história de pessoas deprimidas. O indivíduo emite comportamentos operantes verbais e/ou não verbais, concomitantes aos respondentes de angústia e recebe, como consequência, atenção e apoio social. Portanto, tais consequências exercem a função de reforçadores do comportamento operante de angústia e tristeza, fazendo com que este se mantenha (CORREIA; BORLOTI, 2011). As aulas de dança do ventre, sendo atividades sociais de onde emergem muitos reforçadores, podem ser vistas como operações estabelecedoras que favorecem condições para aumentar o efeito reforçador de alguns

comportamentos, aumentando a probabilidade de respostas positivas frente aos comportamentos verbais e/ou não verbais eliciados frente ao grupo de dança.

## 6.6 Relacionamentos interpessoais melhores e autoconhecimento

*A dança, porém, exige o ser humano inteiro ancorado no seu centro, e que não conhece a obsessão da vontade de dominar gente ou coisas, e que não sente a obsessão de estar perdido no seu próprio ser.  
(Santo Agostinho)*

Por vezes, durante a coleta de dados, as mulheres relataram escrita ou verbalmente, que seus relacionamentos melhoraram através de suas próprias mudanças pessoais, após a prática de dança do ventre. As mudanças de relacionamentos obtiveram correlações positivas significativas ( $p < 0,05$ ) com as variáveis “satisfação com a aparência” e “mudança na postura física”, o que nos mostra que, diante de diversas questões disponíveis, a dimensão de relacionamentos interpessoais foi bastante significativa.

Traz-se para este aspecto, a compreensão das questões trabalhadas nos Quatro Elementos: para haver equilíbrio na dança, a vida pessoal da bailarina deve estar equilibrada e em bom funcionamento. E, para conseguir chegar ao pleno equilíbrio, a mulher deve se auto-observar frequentemente, analisando suas condutas frente aos seus pares e, principalmente, consigo mesma.

Abordando as questões de autoconhecimento à luz do Behaviorismo Radical, é necessário que saibamos que, para esta teoria, o autoconhecimento é proveniente de ligações com conceitos de mente, subjetividade, introspecção e consciência. Para Skinner (1993), o autoconhecimento está relacionado às funções da consciência e que, para ele, a mesma deveria ser nomeada de comportamentos conscientes. Esta visão se diferencia das outras abordagens mentalistas, tais como a Analítica, Psicanálise e outras, pois estas afirmam que a consciência é uma instância mental, que possui suas características próprias e é a causa do comportamento. Ainda segundo Skinner, a consciência é um comportamento existente no universo e dentro de nós mesmos (encobertos), ou seja, são mais difíceis de serem acessados.

Ainda nesta linha Behaviorista Radical, Weber (2003) afirma que a consciência equivale a um comportamento verbal de autodescrição, ou seja, quando o sujeito é capaz



de relatar, expressar e descrever seus próprios comportamentos ou as variáveis que o controlam.

Diante de todas estas contribuições, somadas aos resultados, supõe-se que o autoconhecimento passa a ser desenvolvido nas mulheres a partir do momento em que possuem uma maior e melhor percepção de si mesmas e de seus ambientes, assim como desenvolver a compreensão de quais são as contingências ambientais que controlam seu próprio comportamento, retirando do outro a responsabilidade por todas as causas e consequências, sejam elas boas ou ruins.

Embora o senso comum e as filosofias religiosas orientem ao isolamento àquele que deseja se autoconhecer, a inserção da mulher em um grupo favoreceu visivelmente ao autoconhecimento e, conseqüentemente, à melhora das suas relações interpessoais. Skinner (1993) defende este fato, afirmando que é na interação social que desenvolvemos um conhecimento mais profundo do nosso ser, através da análise da própria palavra “consciência”, a qual significa co-conhecimento (conhecendo com outros). Para Brandenburg e Weber (2003), autoconhecimento se torna então: conhecimento de si com os outros. Auto, neste caso, indica o objeto do conhecimento e não a produção por si mesmo.

No behaviorismo radical o outro é imprescindível para o nosso autoconhecimento, reafirmando o ser social que somos. Para Skinner (1982), quanto mais conhecemos outras pessoas e outros comportamentos, mais discriminamos, descrevemos e conhecemos os nossos. O comportamento dos outros auxilia na medida em que se encontram, muitas vezes, as condições antecedentes ou as consequências dos comportamentos. O grupo proporciona autoconhecimento à mulher através do reforçamento diferencial do comportamento verbal de autodescrição. O grupo ensina o indivíduo a se auto-observar e a descrever seus próprios comportamentos.

Sob a luz da Psicologia Analítica, Jung enfatiza a totalidade da convivência em grupo como a multiplicidade e imensa possibilidade de vivências psíquicas, dando extrema importância à interação, sendo imprescindível para a individuação do indivíduo. Freitas (2005) ao citar Whitmont (1974), afirma que a exploração do inconsciente através da manifestação numa experiência grupal, é tão significativa quanto a análise dos sonhos, pois o indivíduo percebe que pertence a algo maior e através da convivência com diversas tipologias de personalidade e ponto de vista, amplia sua visão de si mesmo e de suas possibilidades, através do sentimento de pertencimento a um grupo. O autor defende ainda

que, a aceitação acolhedora de suas características (e as dos outros), somadas à exploração lúdica do grupo, resultam em uma constante busca de autodescoberta e aperfeiçoamento de suas relações.

Tanto as aulas como as apresentações em festivais, somadas à frequência com que as mulheres dançam sozinhas, podem ser vistas como verdadeiros rituais. Neumann (1976) aponta que são necessários rituais interpessoais e grupais entre os indivíduos, sendo o principal elemento o fator lúdico. Jung (1950/1980) afirma que a vivência grupal pode encorajar e dar apoio ao indivíduo.

Ressalta-se que a inserção do sujeito dentro de um grupo não é importante apenas para seu autoconhecimento, mas que o contexto favorece um amplo ambiente terapêutico, diferente da psicoterapia que não possui o autoconhecimento obrigatoriamente como um objetivo e sim como uma consequência do processo. O autoconhecimento é a base para favorecer a ampliação e construção de novos repertórios comportamentais ao indivíduo.

### **6.7 Autonomia e “Superação”**

*Louvada seja a dança  
porque ela liberta o homem  
do peso das coisas materiais,  
e une os solitários  
para formar sociedade.  
(Santo Agostinho).*

Quando as participantes foram questionadas sobre as mudanças que a dança do ventre as proporcionou, verbalizaram palavras como: liberdade, superação e autonomia (Fig.5). A palavra “superação” foi compreendida como a melhor convivência com as questões sentidas como desagradáveis pelas mulheres, visto que o conceito de superação é menos flexível e que compreende algo que já passou, é irreversível. A “superação” surge através da pressão social e cultural a qual a mulher está inserida há tantas décadas; como um movimento de libertação das amarras sociais as quais ficaram presas por tanto tempo; superam a pressão social pela busca do corpo perfeito, pela autonomia em busca de seus desejos e prazeres e, principalmente, superam muitas questões subjetivas e pessoais na convivência com outras mulheres, com trocas de experiências e necessidades de adaptação entre o grupo.

Supondo-se que a mulher que dança possa conviver com muitas outras que possam ter maiores habilidades com a técnica, nos deparamos com a teoria de Adler (1956), que

diz que os sentimentos de inferioridade funcionam como força motivadora no comportamento e estão sempre presentes no ser humano; são a partir deles que encontramos a fonte de esforços e, o crescimento individual, surge da superação de nossas inferioridades (reais ou imaginárias).

Adler foi muito influenciado pelas teorias de Darwin, o qual acreditava que a disputa pela superioridade ocorria a partir da adaptação ao meio, sendo este o aspecto mais importante da vida.

Se a luta não fosse inata ao organismo, nem uma forma de vida poderia preservar-se. O objetivo de dominar o ambiente de forma superior, pode ser chamado de luta pela perfeição, conseqüentemente também caracteriza o desenvolvimento do homem. (ADLER, 1956, p. 104)

Tais afirmações de Adler nos faz compreender não só a necessidade de se sentir superior à técnica em si dentro de um grupo, mas também pelos dados que surgiram na pesquisa, o qual foi citado 46 vezes o motivo “necessidades/problemas pessoais” como motivo pela busca da dança do ventre, além de outros relatos de mulheres que gostariam de se sentir superior às outras mulheres e/ou sentirem-se “deusas/divas”, representando um nível superior a todas as outras.

A partir do desenvolvimento da consciência de seus comportamentos, pode haver um sentimento de liberdade, de autocontrole e de modificação de comportamento.

Quando falamos em liberdade, relacionamos erroneamente com o fato de fazer o que se quer, de acordo com suas vontades, porém, estas realizações só são possíveis quando não há nada que os impeça, nenhum obstáculo. O ser humano luta para retirar da sua frente todo e qualquer empecilho em busca de seus prazeres, para evitar situações ou pessoas aversivas (SKINNER, 1993).

Ter autonomia ou ser livre, então, está relacionado ao mecanismo de fuga ou esquiva de estímulos adversos, já que ninguém faz verdadeiramente o que quer, e sim, o que é necessário fazer para evitar punições ou escapar dela – necessidade de sobrevivência (SKINNER, 1982; 1993).

## 6.8 Autoestima

*A dança significa transformar  
o espaço, o tempo e a pessoa,  
que sempre corre perigo  
de se desfazer e ser ou somente cérebro,  
ou só vontade ou só sentimento.  
(Santo Agostinho)*

A autoestima foi, dentre tantas possibilidades ofertadas pelos resultados obtidos, o grande foco de olhares desta pesquisa. Nas duas primeiras questões qualitativas, onde se questionou sobre os motivos pelos quais buscaram a dança do ventre (Figura 4) e por que esta modalidade foi a escolhida (Figura 5), a palavra “autoestima” obteve um índice alto de citação. É possível que a mulher que não conheça ainda a técnica, imagine e perceba que as bailarinas do ventre possuem, geralmente, um alto grau de autoestima, visto que é necessário se expor diante do público, sem obedecer a um padrão físico.

A autoestima pode ser classificada como alta, média ou baixa, dependendo de como está sendo avaliada. 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. Ter uma autoestima média é permanecer oscilando entre sentir-se certo ou errado em suas atitudes, pertencente ou não ao grupo no qual está inserido, estar satisfeito ou não com sua própria aparência. Já a autoestima baixa, indica que o indivíduo sente-se errado e inferior perante seus pares. Por vezes, são pessoas sensíveis às críticas, com sentimentos e relatos sempre de menos valia e inferioridade; se isolam, sentem-se inseguros, são muito rígidos perante as relações e possui sempre uma postura defensiva. Os autores dizem que, quanto maior é a autoestima, melhor a mulher lidará com as adversidades da vida e as diferenças comportamentais de seus pares, obtendo maiores chances de sucesso das relações interpessoais serem saudáveis (TERRA, 2011; GOMES; SILVA, 2013). Diante de nossa amostra, pôde-se averiguar que a média geral da autoestima nas mulheres é alta, com 34,31.

A autoestima parece ter ligação com a autonomia e superação, também citada por elas. Como sinalizam Bevilacqua, Daronco e Balsan (2012), a inserção em atividades físicas previne a dependência física e emocional do adulto, e contribui para a melhor autonomia e independência do indivíduo, refletindo uma melhor autoimagem e uma autoestima muito mais alta. A autoestima quando positiva orienta o indivíduo a comportamentos assertivos, com maior segurança e independência, pois acredita que

merece respeito e é livre para assumir suas opiniões e atitudes. A superação existe, pois a bailarina precisa apenas de seu esforço e boa orientação da professora para realizar os movimentos, visto que é uma dança individual sem contato.

Na pesquisa produzida por Marques (2010), resultado da parceria entre o departamento de Nutrologia da Unifesp e o Núcleo de Extensão e Qualidade de Vida da Universidade de São Marcos, foram analisadas 130 mulheres, de idade entre 23 e 65 anos, com IMC (índice de massa corpórea) entre 30 e 38 kg/cm<sup>2</sup>, consideradas com obesidade leve à moderada. As participantes foram distribuídas em grupos, e cada um deles foi acompanhado ao longo de doze encontros, com duração média de 1h30min. Em tais encontros, foram realizadas aulas de conscientização corporal, envolvendo movimentos básicos da dança do ventre, favorecendo a educação corporal através da consciência da pele, ossos e músculos. Dentre os recursos metodológicos utilizados, a pesquisadora utilizou a aplicação do “desenho do próprio corpo” no primeiro e último dia do curso com o objetivo de verificar se houve algum tipo de mudança da imagem corporal dessas mulheres ao longo do trabalho realizado. Utilizou-se de critérios pré-definidos para a análise.

Na análise da amostra dos 130 primeiros desenhos de forma mais detalhada observou-se a ocorrência de aspectos comuns: presença de traçados descontínuos; traçados mais sombreados nas regiões sexuais bem como ausência de roupa; ausência de traços femininos; quadril representado ora de forma avantajada ora com pouca ou nenhuma definição; rosto sem expressão, com olhos vazados ou fechados; figura aparece acima do centro da folha como se estivesse solta; figura infantilizada; pés ora pequenos demais, ora grandes e quadrados, ausentes ou tocando o chão apenas com a ponta; imagem corporal distorcida, com partes do corpo pouco definidas; distorções relacionadas aos braços e mãos com representações de um lado maior que o outro, membros curtos e distorcidos; ausência de mãos e/ou braços cruzados para trás.

Após a aplicação da metodologia e do segundo desenho do corpo, os resultados se modificaram intensamente: foi observado o aparecimento de traços femininos como adereços, presença de curvas no corpo (presença de quadril e cintura), partes femininas mais diferenciadas, roupas femininas, cabelos mais desenhados; ajuste mais adequado do tamanho da figura em relação às dimensões do papel e o aparecimento de um traçado mais firme verificados; melhora significativa da proporção de cada parte da figura em relação ao corpo (harmonia); figura mais centralizada; pés representados; braços mais soltos e

desatados, com o aparecimento das mãos; expressividade do rosto, os contornos da cabeça e olhos abertos são verificados; figura em movimento.

O conjunto dos dados confirmou a hipótese da intensa influência da dança do ventre na reconstrução da imagem da mulher, possibilitando o desenvolvimento de uma identidade corporal feminina.

Subentende-se que não apenas a técnica da dança do ventre contribuiu para o resultado acima proposto, mas um conjunto de comportamentos provenientes da prática de um novo estilo de vida em si. Segundo Kuk *et al.* (2010), a adoção de comportamentos que privilegiem um estilo de vida mais saudável, colabora para o maior conhecimento do próprio corpo e, conseqüentemente, aceitação e apreço por ele. Este fato faz com que a autoestima e autoimagem da mulher seja melhorada.

A autoestima pode ser elevada ou diminuída através de mecanismos de comparação social e de reforço ou punição por parte de outros e de si mesmo; depende do grau de aceitação do sujeito por si próprio e do grau de aceitação que recebe das outras pessoas (MONTENEGRO, 2014). Durante as aulas e apresentações de dança do ventre, é muito comum que as pessoas reforcem positivamente a mulher, inclusive e principalmente, as próprias colegas de dança, com gritos motivadores e de elogios, sorrisos e palmas. Por outro lado, a comparação não é valorizada, visto que não havendo o conceito de certo e errado, há que se respeitar a forma de dançar de cada uma e de si mesma.

Segundo ainda Montenegro (2014), o sentimento de segurança e confiança em si mesma e o reconhecimento das próprias qualidades, admitindo e entendendo suas próprias limitações, somado ao respeito para consigo mesmo e para com os outros, são traços de autoestima positiva.

É possível que o desenvolvimento e os níveis altos de autoestima em mulheres dependam do sucesso da interação e relação com os pares. Estudos indicam (ZANON; TEIXEIRA, 2007) que pessoas mais angustiadas, irritadiças e ansiosas, apresentam menores escores de autoestima que pessoas que buscam reforçamentos positivos através de interações sociais (extroversão e socialização).

Conforme a literatura (SANTOS *et al.*, 2011), a autoestima das mulheres é fortemente influenciada pelos relacionamentos interpessoais, enquanto a dos homens é influenciada pelo sucesso de seus objetivos. A dimensão social, segundo os autores, é um fator intenso de influência nas mulheres; o retorno positivo de seus atos, vindo de pessoas significativas representa um fator importantíssimo para sua autoestima. As mulheres

priorizam sempre as emoções e os eventos sociais e, passam grande parte do seu tempo trocando informações, segredos e criando intimidade umas com as outras. As mulheres, segundo os mesmos autores, valorizam muito a amizade e a socialização, confirmando os dados obtidos sobre os benefícios da dança do ventre, onde citaram a ampliação e estreitamento de seu círculo de amizade 48 (quarenta e oito) vezes (Figura 6).

Dessa forma a dança em sua totalidade pode vir a contribuir para o desenvolvimento da autoestima em mulheres, promovendo a autonomia física em busca de uma melhor qualidade de vida, melhorando as relações interpessoais através da socialização e aprendizagem de novas habilidades sociais, possibilitando o autoconhecimento. A forma como cada um se sente em relação a si mesmo afeta intensamente todos os aspectos da vida. A autoestima constitui a chave para relações interpessoais sadias e, principalmente, para o indivíduo entender e compreender a si mesmo; é ela quem determina a capacidade em lidar com os desafios diários (GOMES; SILVA, 2014). Portanto, diante de vários benefícios citados após a prática da dança do ventre, tais como “autonomia”, “relacionamentos interpessoais melhores”, “qualidade de vida” e etc, são consequências da elevação do nível de autoestima de cada mulher pesquisada.

## **6.9 Uso de acessórios e maquiagem**

Diante dos dados apresentados na Tabela 3, a qual foram apresentadas as variáveis que possuíram correlações positivas entre si, o item “frequência de uso de acessórios” correlacionou-se com outras duas variáveis: preocupação com a opinião alheia ( $r= 0,546$  e  $p<0,000$ ) e frequência de uso de maquiagem ( $r=0,501$  e  $p<0,000$ ).

Segundo a pesquisa de Dilli (2014), ao entrevistar uma participante, a mesma relatou: “O acessório mostra na pessoa o que ela realmente apresenta. Se tu quer se sentir uma mulher poderosa, tu tem que estar usando acessórios poderosos” (p.35). Tal relato sustenta a ideia de que as mulheres utilizam acessórios a fim de transmitirem a ideia de feminilidade e poder. Este fato faz sentido quando relacionado às palavras tão utilizadas pelas bailarinas, inclusive quando foram questionadas sobre os motivos pelos quais procurou a dança do ventre, tais como: diva, luxo, poder, poderosa e deusa.

Os acessórios na dança do ventre, assim como nas vestimentas usuais, inserem culturalmente o indivíduo a um determinado grupo social, ou seja, uma das hipóteses pelas quais as participantes relataram uma frequência alta no uso de acessórios pode estar no

modelo de outras bailarinas, que fizeram com que culturalmente as praticantes utilizassem vários acessórios.

Em busca da aparência perfeita, os acessórios somam-se às roupas e a maquiagem que, segundo Dilli (2014) são produtos que contribuem para o constante anseio feminino pela beleza e perfeição. Elas julgam que os acessórios a deixarão mais bonitas e, conseqüentemente, mais femininas.

A mulher utiliza o acessório como meio de expressão, auxiliando na construção da imagem e identidade feminina, já que eles são utilizados como instrumentos para se sentirem mais bonitas e femininas diante do olhar da sociedade e de si mesmas. Porém, ainda segundo a autora, o humor interfere na forma como as mulheres escolhem e qual a frequência que os utilizam. A autora exemplifica que estados de agitação, tristeza e até Tensão Pré-Menstrual influenciam na quantidade e frequência da utilização de acessórios.



## 7. CONCLUSÃO

Com esta pesquisa, objetivou-se refletir sobre a prática da dança do ventre, tendo como questão central os benefícios e possibilidades ofertadas por esta arte milenar. Não se pretendeu, sobretudo, analisá-la diante de um determinado e único prisma, utilizando de referência teorias psicológicas científicas e bibliografias alternativas no decorrer de todo o trabalho, tais como: Psicologia Evolucionista, Análise do Comportamento, Psicanálise, Dança, teoria Bioenergética, Psicologia Analítica e a mitologia grega, assim como contribuições das filosofias e doutrinas orientais. Ressalta-se que a autora não possui uma linhagem eclética de abordagens, porém, viu-se como uma boa oportunidade utilizar as contribuições interessantes de outras abordagens.

A não delimitação de uma única visão foi proposital, uma vez que tenha sido possível encontrar explicações diferentes para um mesmo resultado, com hipóteses tão distintas. Portanto, a partir das discussões apresentadas e dos diálogos estabelecidos entre as teorias expostas, apresentam-se considerações que finalizam este percurso.

As transformações paradigmáticas atuais foram analisadas a partir das questões históricas vivenciadas pelas mulheres ao longo dos séculos, analisando a simbologia e o significado dados a elas nas diferentes épocas. Explorou-se a teoria de Bachofen (1861), a qual nos afirma que houve uma sociedade matriarcal ou matrilinear anterior ao patriarcado, tão intenso na Antiguidade, período este em que a mulher era visto como elemento de manipulação e dominação, marginalizadas da sociedade, dependendo do homem (sendo ele o pai ou o marido) para controlar e cuidar de qualquer área de sua vida, sendo considerada como “incapaz”.

Em meados de 1960, as mulheres ampliaram suas contribuições no cenário social, através dos movimentos feministas, os quais favoreceram intensos desenvolvimentos sociais, políticos e econômicos. Ainda hoje há resquícios de tantos anos de dominação social e do sistema patriarcal tão severo contra as mulheres, porém, atualmente a mulher ocidental se vê refém de inúmeras coisas, tais como: ser uma ótima dona de casa, cuidar dos filhos e, além de tudo, ser uma profissional eficiente. No entanto, um dos principais motivos de escravização, é o culto ao corpo. O mercado da “beleza” é um dos que mais cresce atualmente em todo o Ocidente, gerando uma imagem de escravização das mulheres à busca constante de beleza e perfeição.

A libertação de determinados controles sociais frente às mulheres de meia a terceira idade, vem encorajando-as a buscar novas possibilidades e opções diante da vida, tal como a dança do ventre.

Compartilha-se da ideia de Baudrillard (1991) que, através da sedução e de seus corpos, as mulheres aumentam as possibilidades de deterem o poder nesta sociedade que, ainda hoje, possui tantos resquícios do patriarcado, assim como fez Salomé. Contudo, este fato não faz com que ignoremos ou neguemos a intensa influência midiática sobre a ditadura da beleza. Para este autor, a principal ferramenta de dominação feminina é a sedução que, pelas curvas de seus corpos, encontra o contexto perfeito para tal feito. Com isso, levanta-se a hipótese de que as mulheres, através da exuberância e perfeição de seus corpos, saem da condição de vítimas e passivas, para um passo acima, onde encontram novas possibilidades sociais, tais como assumir papéis de protagonistas na sociedade, porém, não aceita-se que seja este o motivo pelos quais as mulheres procurem a prática da dança do ventre, sendo apenas um aspecto de tantas dimensões deste assunto.

Ao analisarmos o feminino, pudemos compreender que a teoria Psicanalítica de Sigmund Freud, assim como o contexto social da época em que foi elaborada, possui uma visão impregnada de sua visão masculina, legitimando a supremacia masculina diante da mulher, afirmando que a mulher possui diversos problemas pelo sentimento de falta da genital masculina, colocando as questões femininas sempre como enigmáticas. Seu sucessor, Carl Jung, descreveu o feminino como sendo a energia intrínseca das mulheres, principalmente a intuição e a habilidade na dança, canto e oração. Já na teoria Bioenergética, o feminino é ativado através do ventre, fonte de potente energia às mulheres.

Diante das teorias estudadas, pôde-se compreender o feminino como a capacidade de criar e procriar, de intuir e perceber o mundo a sua volta, somado às habilidades na arte: dança, música e à ligação ao Sagrado.

Ao abordarmos a dança do ventre através do prisma histórico, viu-se que é uma manifestação cultural originada em antigas civilizações, não sendo possível precisar exatamente datas e locais, porém, sabe-se que se desenvolveu no contexto da cultura oriental árabe e, posteriormente, propagada pelo ocidente. É imprescindível falarmos da dança do ventre como uma expressão cuja finalidade foi sendo modificada ao longo do tempo; em cada tempo e lugar foram atribuindo diferentes fins nos inúmeros contextos em

que eram expostas: casamentos, templos, haréns e, atualmente, em academias de dança, com uma finalidade de prática de exercício físico, entretenimento ou lúdico.

A dança do ventre ganhou muita atenção no Brasil por volta da década de 70, com as principais bailarinas apresentando-se em casas de chá egípcias (existentes até hoje). Com o tempo, a dança conquistou o gosto das brasileiras, aumentando gradativamente a busca e aderência à técnica, movidas principalmente pela curiosidade nos trajes, movimentos e mistérios que envolvem os símbolos da dança do ventre.

A mídia prega diariamente a necessidade de seguir um padrão físico e estético para sermos aceitos socialmente, principalmente às mulheres. A descoberta da dança do ventre, livre que é de padrões rígidos a serem seguidos, propicia o resgate da identidade de cada mulher assim como é, respeitando e aceitando as diferenças individuais e, principalmente, valorizando os aspectos específicos de cada mulher em todas as suas fases: da juventude à terceira idade. E, a partir dessa descoberta, a mulher melhora sua autoimagem e desenvolve, com isso, melhores habilidades sociais para enfrentar seu círculo de amizades, sua vida profissional, familiar e sexual. Assim como a maioria das práticas orientais, a dança do ventre desenvolve a mulher de forma sistêmica e integral, considerando corpo e mente. Portanto, o caráter terapêutico desta arte milenar fica evidenciado.

Através da possibilidade constante de renovação e ressignificações, a mulher, metaforicamente, morre para tudo o que conserva velha, ultrapassado e inútil, tais como atitudes do passado, abandonando as fontes de sofrimento e conflito que outrora as fazia estagnar, renascendo em um corpo e uma visão de vida nova, que explora suas potencialidades e características ainda não desenvolvidas.

Ao nos perguntarmos por que mulheres na meia idade buscam a dança do ventre, compreendemos que a referida técnica não remete apenas à fertilidade física de procriação, mas sim a fertilidade global: novas possibilidades de gerar ideias, projetos, significados, relações interpessoais, busca de prazeres etc; se (re)descobrem ativas diante da sociedade e de si mesmas. Com isso, não só as mulheres de meia idade e sim todas, desenvolvem um novo significado às suas características femininas.

A dança do ventre, por não ser engessada assim como o balé clássico, permite a flexibilidade de conteúdos e situações que ocorrem com o corpo, o comportamento e a mente, ampliando os repertórios. Ao inserirmos os conceitos básicos do balé clássico na pesquisa, objetivou-se comparar os modelos de padrões exigidos e técnicas, visto que esta foi por muitas décadas a dança considerada mais feminina no Ocidente. Com a pesquisa,

descobriu-se que o balé clássico nos traz um modelo rigoroso e exigente, tanto de comportamento, quanto estético e, principalmente, na técnica. A mulher é simbolizada como intocável, pura e delicada. Já a dança do ventre não possui qualquer semelhança com tais questões.

As mulheres praticantes de dança do ventre tomam conhecimento e estabelecem contatos com vários símbolos, sensações, sentimentos e emoções que, muitas vezes não foram experimentadas anteriormente: a mãe, a mulher fértil, a mulher sensual e detentora de prazer – através dos arquétipos: o Materno, a Odalisca, a Prostituta Sagrada e Afrodite.

A contribuição da Psicologia Corporal referente ao trabalho bioenergético que a dança do ventre realiza na mulher que a pratica foi muito significativa: os movimentos trabalham os músculos, tanto os superficiais quanto os profundos, realinhando e equilibrando a musculatura, vértebras e, principalmente, a postura, favorecendo o equilíbrio e mudança positiva do afeto e do psicológico, dissolvendo muitas tensões produzidas e liberando emoções presas na mulher.

A dança do ventre parece-nos que é oportuna para sustentar as fragilidades e acolher o sofrimento da mulher, já que o contexto em si traz “brilho” para o dia a dia de quem a pratica, dando novos significados à agitação vivida atualmente em nossa sociedade, resgatando (ou desenvolvendo) sua identidade feminina.

Em nossos resultados na Escala de Autoestima de Rosenberg, obteve-se o escore que nos demonstrou ser uma amostra com um índice alto de autoestima. Logo, este estudo identificou ótimos resultados, visto que a pesquisa foi realizada com uma amostra específica, ou seja, praticantes de dança do ventre há pelo menos um ano, porém, de diversos níveis socioeconômicos, idades e regiões, o que favoreceu ainda mais a fidedignidade de resultados, sendo possível generalizar estes números a outros grupos de dança do ventre.

Ao abordarmos a intensidade de sentimentos e comportamentos percebidos pelas mulheres ao dançarem, pode-se concluir que o foco principal foi na feminilidade, sobretudo na alegria e, por que não, na alegria sentida por estarem diante de outras mulheres que, assim como elas, possuem suas limitações, dificuldades e prazeres, tanto quanto ela mesma? A alegria aparece como uma forma de satisfação, de prazer. Há, na convivência, a possibilidade de trocas, de ampliação de repertórios diante da vivência em espelho, onde posso reconhecer minhas características no outro.

No que se tange ao resultado da frequência alta no uso dos acessórios, os mesmos podem ser vistos como símbolos e instrumentos de construção de identidade. Comunica quem é aquela mulher, sua identidade social, pessoal e feminina. Já sobre o aumento da disposição para as atividades cotidianas, pode-se concluir que estes relatos são semelhantes aos outros condizentes a exercícios físicos. Pelos movimentos trabalharemos várias partes do corpo, o condicionamento favorece condições para um maior sentimento de bem-estar.

O aspecto lúdico da dança do ventre, assim como nas outras danças, proporciona desenvolvimento e contribuições à saúde emocional e integral da mulher. O lúdico não é apenas vivenciado consigo mesmo, mas sim – e principalmente, com o outro.

Sobre o relacionamento com seus pares, as participantes relataram com intensa frequência que obtiveram melhora significativa nos relacionamentos interpessoais. Através da análise deste item, ressaltamos a possibilidade de ter havido o desenvolvimento do autoconhecimento das mulheres, o qual surge a partir do momento em que a mulher possui uma melhor compreensão de si e do ambiente que a influencia e é influenciado pelos seus atos. Tudo isso emerge através do contato com o outro, com o grupo, que ensina a mulher a se auto-observar e descrever seu próprio comportamento.

Da relação com o outro que a prática da dança proporciona, surge o que Humberto Maturana e Francisco Varela (1970) chamam de autopoiese, palavra grega originada através da palavra poiese cujo significado é produção ou criação, logo, autopoiese significa autoprodução. Esta palavra é utilizada na compreensão de que o ser humano é um sistema no qual se produz continuamente e a si próprio. O meio ambiente e a interação com o outro são fatores primordiais para a autopoiese. Pode-se dizer que este é um fenômeno observado nas mulheres, visto que as transformações ocorrem tanto a um nível biológico, quanto no plano psicológico, emocional e, principalmente, social, ocasionado pela interação positiva e prazerosa das mulheres entre si e com o ambiente, melhorando sua qualidade de vida e de saúde.

O avanço na qualidade da vida sexual das mulheres surge, principalmente, conforme a satisfação com o próprio corpo se desenvolve na mulher. A pós-modernidade e a dificuldade em lidarmos com a educação sexual de uma forma preventiva a fim de que se minimizem danos através da pouca informação e atos imprudentes no sexo, podem ser trabalhados através da dança do ventre, uma vez que a mulher aprende a valorizar e cuidar do seu próprio corpo.

A dança do ventre, por tudo o que já foi descrito, favorece a busca do autoconhecimento e, através dele, a mulher entra no processo de autocura decorrente do intenso crescimento da autoestima, sensualidade e sexualidade, exposição de reforçamentos sociais positivos e emoções positivas, assim como um maior fluxo de ideias e criatividade.

Logo, com diversos olhares de abordagens distintas, puderam-se obter informações e desenvolver discussões entre todas elas, dialogando harmoniosamente entre si, sendo observado que todas elas trabalham excelentemente juntas quando se buscam explicações referentes à temática da dança do ventre e às infinitas contribuições que uma prática como esta promove à mulher.

Por fim, conclui-se que a dança do ventre vai de encontro à beleza, ao equilíbrio e à harmonia. É a comunicação que dispensa palavras e que promove ganhos qualitativos imensos à mulher, sendo suficiente apenas movimentos, músicas e silêncio dentro de nós. O canal entre o mundo interno e externo é o corpo, detentor das emoções, sentimentos e marcas de nossa história. Quando os indivíduos estão harmonizados com este corpo, consciente de suas possibilidades e limitações, ficam, conseqüentemente, seguros e com sentimento de bem-estar, prontos para encarar novos desafios, libertos de seus medos e inseguranças. Estes sentimentos e emoções positivas geram um melhor desenvolvimento de sua afetividade, auxiliando na vivência social com seus pares, e em sua postura, já que através dela guardamos a nossa história de vida.

*Ó homem, ó mulher, aprenda a dançar senão os anjos do céu  
não saberão o que fazer contigo.  
(Santo Agostinho)*

## REFERÊNCIAS

ADLER, R.; TOWNE, N. **Comunicação Interpessoal**. Rio de Janeiro: LTC, 2002.

ALVES, F.L.; BARROS, E.P.; RECHIA SCHROEDER, T.M. Discursos e representações sobre corpo feminino e beleza no contexto da pós-modernidade DOI 10.5216/o.v13i2.20986. **OPIS**, [S.l.], v. 13, n. 2, p. 233-247, fev. 2014. ISSN 2177-5648. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/Opsis/article/view/20986/15917>>. Acesso em: 12 Jan. 2015. doi:10.5216/o.v13i2.20986.

AQUINO, S. G., SCHWARTZ, R. M. **A influência do balé de repertório do século XIX no imaginário feminino**. Universidade Presbiteriana Mackenzie, VII Jornada de Iniciação Científica, 2011. Disponível em: [http://www.mackenzie.br/fileadmin/Pesquisa/pibic/publicacoes/2011/pdf/jor/stela\\_goncalves.pdf](http://www.mackenzie.br/fileadmin/Pesquisa/pibic/publicacoes/2011/pdf/jor/stela_goncalves.pdf)

ARROYO, S. **Astrologia, Psicologia e 4 elementos: uma abordagem astrológica ao nível da energia e seu uso nas artes de aconselhar e orientar**. 2 ed. São Paulo: Pensamento, 2013.

AVALON, A. **Principles of Tantra**. The Tantratattva of Shriyukta Shiva Candra Vidyarnava Bhattacharya Mahodaya. Ganesh & Co.1952.

BACHOFEN, J. J. **Myth, Religion and Mother Right**. Translated by Ralph Manheim. Princeton. University Press, New Jersey, 1967.

BAMBIRRA, W. **Dançar & sonhar: a didática do balé infantil**. Belo Horizonte: Del Rey, 1993.

BARIL, J. **La Danse Moderne d'Isadora Duncan à Twyla Tharp**. Paris :Vigot Ediction, 1977.

BARRY, L. S.; BONTE, P.; NICOLAS, G. ; JAMARD, J.L.; CLAUDEMATHEU, N.; GENÉ, E.P.; D'ONOFRIO, S.; WILGAUX, J.; ZEMPLÉNI, A.; ZONABEND, F. "**Glossário**" **Homem** [Online ] 154-155. Abril a setembro de 2000, publicado 04 de maio de 2007, acessado em 17 de julho de 2015. Disponível em: <http://lhomme.revues.org/58>

BAUDRILLARD, J. **Da sedução**. Campinas, SP: Papyrus, 1991.

BENCARDINI, P. **Dança do Ventre – Ciência e Arte – Estudo da Dança do Ventre**, São Paulo, Ed. Textonovo, 2008.

BERNARDES, J. **Dor pélvica e dismenorréia**. Manual de Ginecologia. Federação das Sociedades Portuguesas de Obstetrícia e Ginecologia. 2011. Disponível em: [http://www.fspog.com/fotos/editor2/cap\\_10.pdf](http://www.fspog.com/fotos/editor2/cap_10.pdf)

BEVILACQUA, L. A.; DARONCO, L. S. E.; BALSAN, L. N. G. **Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas**. Bauru:

Salusvita, v. 31, n. 1, p. 55-69, 2012. Disponível em:

[http://www.usc.br/biblioteca/salusvita/salusvita\\_v31\\_n1\\_2012\\_art\\_05.pdf](http://www.usc.br/biblioteca/salusvita/salusvita_v31_n1_2012_art_05.pdf)

BOGÉA, I. **Contos de balé**. São Paulo: Cosac & Naify, 2007.

BRAGA, V. E. B. **O resgate do feminino através da Dança do Ventre: uma forma de ser e estar no mundo**. São Paulo, Unicid, 2008. Disponível em:

<http://www.centraldancadoventre.com.br/trabalhos/vivianebraga2.pdf>. Acesso em: 15 de maio de 2014 às 11:05 a.m.

BRANDENBURG, O.J.; WEBER, L.N.D. **Autoconhecimento e liberdade no behaviorismo radical**. Psico-USF, v. 10, n. 1, p. 87-92, jan./jun. 2005.

CENTRAL DANÇA DO VENTRE. **Modalidades**. 2010. Disponível em:

<http://www.centraldancadoventre.com.br/a-danca-do-ventre/modalidades/14>

CERAM, C. W. **Deuses, túmulos e sábios – o romance da arqueologia**. 4ª ed. São Paulo: Ed.Melhoramentos, 1955.

COOPERSMITH, S. **SEI – The Self Esteem Inventories**. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1981.

CORREIA, Karyne Mariano Lira; BORLOTI, Elizeu. Mulher e Depressão: Uma Análise Comportamental-Contextual. **Acta comportamental**, Guadalajara, v. 19, n. 3, dez. 2011. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-81452011000300007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-81452011000300007&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 09 jan. 2015.

COZBY, P.C. **Métodos de pesquisa em ciência do comportamento**. São Paulo: Atlas, 2003.

DI DONATO, S. História da dança. **Revista Dançar**: Rio de Janeiro, v. 1, p. 10, 1994.

DILLI, J. S. F. Com que acessório eu vou? Um estudo sobre a construção da identidade social da consumidora de acessório de moda. Dissertação (mestrado) – Universidade do Vale do Rio dos Sinos. Porto Alegre, 2014. Disponível em: <http://biblioteca.asav.org.br/vinculos/000010/000010c5.pdf> Acesso em: 25 de julho de 2015.

DUARTE, Tânia Pires; ANDRADE, Ângela Nobre de. Enfrentando a mastectomia: análise dos relatos de mulheres mastectomizadas sobre questões ligadas à sexualidade. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 8, n. 1, Abr. 2003. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2003000100017&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2003000100017&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 03 Nov. 2014.  
<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2003000100017>.

DUBY, G.; PERROT, M. **História das mulheres**. Vol I, II, III, IV, V. Porto: Edições Afrontamento, 1991.



DUNCAN, I. **Minha Vida**. 7ed. Tradução: Gastão Cruls. Rio de Janeiro: José Olympio, 1956.

ELLIS, H. **The Dance of Life**, 1923. Disponível em:  
<http://www.gutenberg.net.au/ebooks03/0300671.txt>

EMIDIO, T. S. **Diálogos entre feminilidade e maternidade: um estudo sob o olhar da mitologia e da psicanálise**. São Paulo: Editora Unesp, 2011.

FAUR, M. **O anuário da Grande-Mãe – Guia prático de rituais para celebrar a deusa**. São Paulo: Editora Gaia, 1999.

FIGUEIREDO FILHO, D.B., SILVA JR. J.A. Desvendando os mistérios do Coeficiente de Correlação de Pearson (r). **Revista Política Hoje**, vol. 18, nº 1, 2009. Disponível em:  
<http://www.revista.ufpe.br/politica/hoje/index.php/politica/article/viewFile/6/6> Acesso em: 20 de dezembro de 2014.

FLAX, J. Pós-modernismo e as relações de gênero na teoria feminista, 1987. In: BUARQUE DE HOLLANDA, H. (Org.). **Pós-modernismo e política**. Rio de Janeiro: Rocco, 1991. p. 217-250.

FREYRE, G. **Modos de homem modos de mulher**. Rio de Janeiro: Record, 1986.

GARAUDY, R. **Dançar a vida**. Tradução: Glória Mariani e Antônio Guimarães Filho. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GOMES, N. S.; SILVA, S. R. da. Avaliação da autoestima de mulheres submetidas à cirurgia oncológica mamária. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 22, n. 2, June 2013 Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072013000200029&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072013000200029&lng=en&nrm=iso)>. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072013000200029>.

GONGORA, M. A. N. Itinerário para analisar comportamento verbal encoberto. Em M. Z. Brandão (Org.). **Comportamento e cognição**, vol. 11, pp. 66-81. Santo André, SP: ESETec Editores Associados, 2003.

GREINER, C. A dança como estratégia evolutiva da comunicação corporal. Rio de Janeiro: **Logos.**, v. 10, n.18, p.48-61, jan/jun. 2003.

HANNA, J. L. Gender “Language” onstage: moves, new moves, and countermoves. **Journal of the Washington Academy of Sciences**, v. 77, n.1, p. 18-26, 1987.

HARTER, S.. Developmental perspectives on the self-system. In E. M. Hetherington (ed.). **Handbook of child psychology**. (Vol. IV). Socialization, personality and social development (pp. 275-386). New York: Wiley & Sons, 1983.

HUTZ, C.S. **Adaptação brasileira da escala de auto-estima de Rosenberg**. Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS. Mimeo. 2000.

JANEIRO, I. N. Inventário de Auto-Estima de Coopersmith: Características psicométricas da versão portuguesa. **Actas da XIII Conferência Avaliação Psicológica: Formas e Contextos**, 2008.

[http://www.academia.edu/529334/Inventario\\_de\\_Autoestima\\_de\\_Coopersmith\\_Caracteristicas\\_psicometricas\\_da-versao\\_portuguesa](http://www.academia.edu/529334/Inventario_de_Autoestima_de_Coopersmith_Caracteristicas_psicometricas_da-versao_portuguesa)

JUNG, C. G. (Org). **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro-RJ: Nova Fronteira, 1964.

Jung, C. G. (1980). Concerning rebirth. In C. G. Jung, *The collected works* (Vol. 9-I, pp. 111-147). London: Routledge and Kegan Paul. (Trabalho original publicado em 1950)

JUNG, C. G. **Mysterium Coniunctions**. Petrópolis: Vozes, 1990.

\_\_\_\_\_. **O Espírito na Arte e na Ciência**. Petrópolis: Vozes, 1991.

\_\_\_\_\_. **O Homem e seus Símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2003.

\_\_\_\_\_. **Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2006.

JUNQUEIRA, S. R. A.; SCHLÖGL, E.; KLUCK, C.R. Ensino Religioso: Um estudo sobre sua relação com gênero e orientação sexual. **Religare** 10 (2), 142-151, 2013. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/religare/article/download/17478/9977> Acesso em: 3 de novembro de 2014.

KAHA, L. História da Dança do Ventre: O ventre e o corpo no tempo. Dança como metáfora de uma meta-linguagem oculta no corpo. **Série Metaforma e Movimento**. Volume I. Mogi das Cruzes, SP: Clube de Autores, 2011. 2ª edição.

KAHA, L. **Dança do Ventre e Arquétipo: Dançando no Ventre da Grande Mãe**. [Livro da Série Metaforma e Movimento – Geometria Corporal Expressiva na Dança Oriental – Volume III]. São Paulo: Clube dos Autores, 2011, 2ª edição.

\_\_\_\_\_. Dança do Ventre e Saúde: A cura do Templo Feminino. Dança como metáfora de uma meta-linguagem oculta no corpo. **Série Metaforma e Movimento**. Volume II. Mogi das Cruzes, SP: Clube de Autores, 2011. 2ª edição.

KNAPP, M. L. ; HALL, J. **A comunicação não-verbal na interação humana**. São Paulo: Editora JSN, 1999.

KUK, J. L.; ARDERN, C. I.; CHURCH, T.; HEBERT, J. R.; SUI, X.; BLAIR, S. N. Ideal Weight and Weight Satisfaction: Association With Health Practices. **American Journal of Epidemiology**, Baltimore, v. 170, p. 456–463, 2010.

- LANGER, S. **Sentimento e Forma**. Trad. Ana Maria G. Coelho e J. Guinsburg. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1980.
- LIMA, L. Dança como atividade básica: perspectiva para uma nova era. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 94-96, 1995.
- LIPOVETSKY, G. **A terceira mulher: permanência e revolução do feminino**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- LOOSELEAF, V. **The Story of the Tutu**, 2007. Disponível em: <http://www.dancemagazine.com/issues/October-2007/The-Story-of-the-Tutu#sthash.EYzQju5e.dpuf>
- LOPES, A. dos S.; BARROS, A. A imagem simbólica da dança. **Pesquisa em Debate**, ano III, n.4, p.49 – 54. Universidade São Marcos, jan-jun 2006.
- LYSEBETH, A. V. **Tantra, o culto da Feminilidade** – Outra visão da vida e do sexo. São Paulo: Summus, 1994.
- LYZ, S. **Dança do ventre: descobrindo sua deusa interior**. São Paulo: Baraúna, 2009.
- MALANGA, E. B. **Comunicação e balé**. São Paulo: EDIMA, 1985.
- MARCONATO, J. **Os quatro elementos da natureza associados à dança do ventre**. Central dança do ventre. 2011. Disponível em: <http://www.centraldancadoventre.com.br/publicacoes/artigos/26/os-4-elementos-da-natureza-associados-a-danca-do-ventre/824>
- MARQUES, S. **A dança do ventre como instrumento de reconstrução da imagem corporal em mulheres obesas**. Universidade de São Paulo, 2010. Disponível em: [www.ip.usp.br/laboratorios/lapa/versaoportugues/2c72a.pdf](http://www.ip.usp.br/laboratorios/lapa/versaoportugues/2c72a.pdf) Acesso em: 6 de julho de 2015.
- MATURANA R. H.; VARELA, F. J. **Autopoiesi e cognizione: la realizzazione del vivente**. 3. ed. Venezia: Marsilio Editori, 1992.
- MONTENEGRO, Z. M. C. Prática regular de dança: relação com qualidade de vida, autoimagem, autoestima e sintomas depressivos em mulheres pós menopáusicas de um grupo de convivência / Zilda Maria Coelho Montenegro - Porto Alegre: PUCRS, 2014. Disponível em: <http://repositorio.pucrs.br:8080/dspace/bitstream/10923/6907/1/000462501-Texto%2bCompleto-0.pdf> Acesso em: 29 Maio de 2015.
- MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização na universidade. In: ENRICONE, D. (Org.). **A docência na educação superior: sete olhares**. 2. ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2008.

MOURA, R. **Uma história sem história: considerações sobre o feminino**. Nº 7, ano 3, 2008. Disponível em:  
<http://www.historiaimagem.com.br/edicao7setembro2008/feminino.pdf> Acesso em: 16 de março de 2014.

NANNI, D. O Ensino da Dança na Estruturação/Expansão da Consciência Corporal e da Auto-Estima do Educando. **Fitness & Performance Journal**, v.4, n.1, p.45 – 57, 2005.

NASCIMENTO, M. S. L. Efeito terapêutico da dança do ventre em mulheres com queixas sugestivas de dismenorréia primária. Universidade Estadual da Paraíba. 2011. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/524/PDF%20-%20Mayara%20Sonaly%20Lima%20Nascimento.pdf?sequence=1>

NEUMANN, E. **On the psychological meaning of ritual**. *Quadrant*, 5-34, 1976.

PEDRO, J. M. **Traduzindo o debate: o uso da categoria gênero na pesquisa histórica**. *História* (São Paulo), UNESP, vol. 24, n. 1, p.78, 2005.

PENNA, L. **Dance e recrie o mundo**. São Paulo: Editora Summus. 1996

PETO, A.C. Terapia através da dança com laringectomizados: relato de experiência. **Rev.latino-am.enfermagem.Ribeirão Preto**, v. 8, n. 6, p. 35-39, dezembro 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v8n6/12346.pdf>

PORTINARI, M. **Nos passos da dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

\_\_\_\_\_. **História da Dança**. Rio de Janeiro: Ed. Nova Fronteira, 1989.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press, 1965.

\_\_\_\_\_. (1986). Self - concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls & A.G. Greenwald, (Eds.). **Psychological perspectives on the self** . vol 3 (pp.137 -181). Hillsdale: Lawrence Erlbaum

\_\_\_\_\_. **Conceiving the self**. New York: Basic Books, 1979.

REIS, A.C. dos. **A Atividade Estética da Dança do Ventre**. Florianópolis, 2007. Dissertação (mestrado em Psicologia) – Curso de Pós Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em:  
<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/90814/244475.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 09 jan.2015.

RUFINO ASSUMPCÃO, A.C. O Balé Clássico e a Dança Contemporânea na formação humana: caminhos para a emancipação. **Pensar a Prática**, v.6, p. 1-20, nov. 2006. ISSN 1980-6183. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/52/2643> . Acesso em: 09Jan2015. doi:10.5216/rpp.v6i0.52.

SANTOS, S; SANTOS, C.; JUSTINO, F.H.; KOCIAN, R.C; KOCIAN, L.L.R. Danças urbanas e os fatores de desenvolvimento da autoestima em praticantes. **Coleção Pesquisa em Educação Física** - Vol.10, n.6, 2011 - ISSN: 1981-4313 Disponível em: <https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-10/Vol10n6-2011/Vol10n6-2011-pag-73a80/Vol10n6-2011-pag-73a80.pdf>

SCÁRDUA, A. V. C. **Dança e o Movimento da Vida**. Khan El Khalili. Disponível em: <<http://www.khanelkhalili.com.br/artigos/dancadoventreartigos009.htm>>. Acesso em: 13 junho 2015.

SERRETTI, J. L. N. M. Violência cultural e mutilação genital feminina. In: FATTORI, S.C.; LOFRANO, R.C.; SERRETTI, J.L.N.M. (Coord). **Estudos em homenagem a Luiz Fabiano Corrêa**. São Paulo: Max Limonad, 2014.

SIMAS, J. P. N., GUIMARÃES, A.C.A. Balé Clássico e Transtornos Alimentares. **R. da Educação Física/UEM** Maringá, v. 13, n. 2 p. 119-126, 2. sem. 2002. Disponível em: <http://educem.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3709/2550>

SKINNER, B. F. **Sobre o behaviorismo**. São Paulo: Cultrix, 1982.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

XAVIER, A. **Dançando conforme a música**. Manaus: Editora Valer, 2002.

WEBER, L. N. D. Skinner: um homem além de seu tempo. Em P. I. C. Gomide & L. N. D. Weber. **Análise experimental do comportamento: manual de laboratório**. 6a ed. (pp. 129-149). Curitiba: Ed. da UFPR, 2003.

WOLF, N. **O Mito da Beleza - como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres**. Rio de Janeiro: Ed. Rocco, 1992.

WOLFF, E.; GAUDLITZ, K.; VON LINDENBERG, B.; PLAG, J; HEINZ, A.; STROHLE, A. Exercise and physical activity in mental disorders. **European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience**. Volume 261, Issue 2 Supplement, pp 186-191. Disponível em: <http://link.springer.com/article/10.1007/s00406-011-0254-y>

## APÊNDICE A

### QUESTIONÁRIO

Idade: \_\_\_\_\_ Pratico dança do ventre há \_\_\_\_\_ anos

Estado civil: ( ) solteira ( ) casada ( ) separada/divorciada ( ) viúva

Filhos: ( ) sim ( ) não Escolaridade: \_\_\_\_\_

1) Por que você procurou a dança do ventre?

---



---



---



---



---

2) Por que a dança do ventre e não outras danças?

---



---



---



---



---

Abaixo você encontrará uma série de questões que descrevem algumas relações com a dança. Por favor, leia cada uma delas e responda com qual intensidade essas indagações se aplicariam a você, sendo 0 = nada e 10 = muito marcando o número de acordo com a escala. Caso nunca tenha pensado nessas situações, tente refletir. **Responda a todas as perguntas.**

3) Qual a intensidade destes sentimentos ao praticar a Dança do Ventre?

- Feminilidade: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
- Erotismo: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
- Alegria: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
- Esquecimento dos problemas: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
- Poder sobre sua vida: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
- Orgulho: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

4) Como é sua disposição depois das aulas de dança do ventre?

- Ruim | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Muito boa
- 5) Houve mudanças nos seus relacionamentos (amigos, parceiros, famílias etc)?  
Nenhuma | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Muita
- 6) Qual o grau de importância que você atribui às suas vestimentas para compor seu visual?  
Nenhuma | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Muitas
- 7) Qual seu grau de satisfação ao colocar um traje de dança do ventre?  
Nenhuma | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Muitas
- 8) Qual é o grau de importância do traje da dança do ventre para você?  
Nenhum | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Muito
- 9) Com qual frequência você dança sozinha?  
Nunca | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Sempre
- 10) Com qual frequência você usa maquiagem?  
Nunca | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Sempre
- 11) Com qual frequência você utiliza acessórios no dia-a-dia (considere: brincos, pulseiras, anéis, colares, adereços de cabelo)?  
Nunca | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Sempre
- 12) Quanto você está satisfeita com a própria aparência?  
Nunca | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Sempre
- 13) Você percebeu alguma mudança na sua postura física?  
Nenhuma | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Muitas
- 14) O quanto mudou sua preocupação com a opinião alheia sobre seu corpo após a prática de dança do ventre?  
Nada | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Muito
- 15) Quanto mudou sua vida sexual após a prática da dança do ventre?  
Nada | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Muito
- 16) Relate em cinco tópicos quais as mudanças aconteceram em sua vida após o início da prática de dança do ventre.

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Muito obrigada pela sua contribuição!



**APÊNDICE B****TERMO DE CONSENTIMENTO PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA**

**Orientador responsável:** Prof. Dr. **Sandro Caramaschi** / Depto de Psicologia

**Orientanda:** **Amine Nassif Magalhães Serretti**

**Nome da pesquisa:** **Dança do ventre e Feminilidade**

Esta é uma pesquisa desenvolvida a fim de investigar os benefícios da dança do ventre nas mulheres que a praticam.

**Participação:** Esta pesquisa não envolverá custos ao participante, não acarretando quaisquer danos físicos ou psicológicos com a participação como voluntária.

**Desistência:** Os participantes têm liberdade de se recusar a qualquer momento da realização da pesquisa caso algo lhe desagrade.

**Confidencialidade:** Todos os dados obtidos serão analisados em conjunto, não explicitando em momento algum a identidade dos participantes somada às suas respostas.

Eu, abaixo assinado, estou ciente de que faço parte de uma amostra de pesquisa e contribuirei com dados através das respostas apresentadas em questionário próprio.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014.

\_\_\_\_\_  
Pesquisadora Responsável

Nome:

RG:

Assinatura:

**ANEXO A****INVENTÁRIO DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG**

1. Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas.  
 Discordo totalmente  Discordo  Concordo  Concordo totalmente
  
2. Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.  
 Discordo totalmente  Discordo  Concordo  Concordo totalmente
  
3. Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso.  
 Discordo totalmente  Discordo  Concordo  Concordo totalmente
  
4. Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.  
 Discordo totalmente  Discordo  Concordo  Concordo totalmente
  
5. Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.  
 Discordo totalmente  Discordo  Concordo  Concordo totalmente
  
6. Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.  
 Discordo totalmente  Discordo  Concordo  Concordo totalmente
  
7. No conjunto, eu estou satisfeito comigo.  
 Discordo totalmente  Discordo  Concordo  Concordo totalmente
  
8. Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.  
 Discordo totalmente  Discordo  Concordo  Concordo totalmente
  
9. Às vezes eu me sinto inútil.  
 Discordo totalmente  Discordo  Concordo  Concordo totalmente
  
10. Às vezes eu acho que não presto para nada.  
 Discordo totalmente  Discordo  Concordo  Concordo totalmente