

**TATIANA AFONSO PETRUNKO**

**A AUTO-ESTIMA DE PRATICANTES DE DANÇA DO VENTRE**



**Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.**

**CURITIBA**

**2005**



**TATIANA AFONSO PETRUNKO**

**A AUTO-ESTIMA DE PRATICANTES DE DANÇA DO VENTRE**

**Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.**

**CURITIBA**

**2005**

*Dedico este trabalho aos meus pais Tadeu e Ana Maria que estiveram sempre ao meu lado me dando força e não me deixando desistir. Aos meus irmãos Vinicius e Giancarlus, as minhas cunhadas Joice e Juliana e aos meus sobrinhos Lucas, Rafaella e Manuella. A todas as praticantes de dança do ventre amantes desta dança milenar que nós faz mais femininas até os dias de hoje.*

## **AGRADECIMENTOS**

*Agradeço a Deus e a seu Espírito Santo que esteve sempre ao meu lado me guiando e iluminando, ao meu orientador Fabio Heitor que não teve medo do tema e usou de muita paciência e compreensão para desenvolvermos este trabalho. Aos meus pais pela dedicação, carinho e amor, aos meus irmãos, cunhadas e sobrinhos que estiveram sempre ao meu lado. Aos meus amigos, a minha professora Dionara Dipp que sempre incentivou e teve paciência e compreensão ao ensinar, às minhas colegas de turmas que juntas aprendemos e ensinamos os mais diversos movimentos, as professoras e alunas das escolas de dança do ventre que colaboram para o desenvolvimento deste trabalho.*

*Quero deixar um agradecimento especial a Letícia e Mariana Marques por me cederem um horário especial de trabalho, para a conclusão deste curso.*

*A todos que com palavras, gestos, ações e orações contribuíram para a elaboração deste trabalho.*

*Do fundo do meu coração, muito obrigada.*

*Ave Maria e Avante!*

Dom Orione

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE TABELAS</b> .....	<b>vi</b>
<b>RESUMO</b> .....	<b>vii</b>
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	1
1.2 Objetivos .....	3
1.3 Hipóteses .....	4
<b>2 REVISÃO</b> .....	<b>5</b>
2.1 A ORIGEM DA DANÇA DO VENTRE .....	5
2.2 A DANÇA DO VENTRE CHEGA AO OCIDENTE .....	7
2.3 A EXPRESSÃO CULTURAL DA DANÇA DO VENTRE.....	9
2.3.1 Os Ritmos Árabes e as suas Danças .....	9
2.3.1.1 Baladi .....	9
2.3.1.2 Raqs al assaya.....	9
2.3.1.3 Khallege ou khaliji .....	9
2.3.1.4 Dança da espada .....	10
2.3.1.5 Raks el shemadan (dança do candelabro).....	10
2.3.1.6 Meleah laf (dança do lenço enrolado) .....	10
<b>2.4 OS BENEFÍCIOS DA DANÇA DO VENTRE PARA MULHER</b> .....	<b>11</b>
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	<b>14</b>
3.1 PLANEJAMENTO DA PESQUISA .....	14
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	14
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	14
3.4 TRATAMENTO DOS DADOS E ESTATÍSTICA.....	14
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>15</b>
<b>3 CONCLUSÕES</b> .....	<b>17</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>19</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>20</b>
<b>INVENTÁRIO</b> .....	<b>21</b>

## LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – MÉDIA DE AUTO-ESTIMA .....	15
TABELA 2 – TESTE T ENTRE G1 E G2 .....	15



## RESUMO

### A AUTO-ESTIMA DE PRATICANTES DE DANÇA DO VENTRE

A Dança do Ventre permite à mulher um contato peculiar com seu corpo se movendo através de sons de cítara, alaúde, violinos e percussão que formam um harmonioso conjunto sonoro, levando a cenários únicos, mágicos sem limites de idade e pré-requisitos, só é necessário querer dançar. De acordo com MRUCK (1998) “a auto-estima está fortemente associada com a saúde mental ou bem estar psicológicos.” Este estudo teve como objetivo verificar se existia diferença nos níveis de auto-estima de dançarinas de Dança do Ventre. A pesquisa seguiu o design *quasi* experimental, *ex post facto*. A amostra foi composta de 32 alunas de dança do ventre. Sendo estas divididas em dois grupos. O grupo 1 (G1), foi composto de 12 alunas iniciantes que praticam dança do ventre a menos de um ano e o Grupo 2 (G2), foi composta por 20 praticantes com mais de um ano. Os dados foram tratados inicialmente com estatística descritiva para a auto-estima do inventário e para os dados do questionário. Foi realizado um teste *t de student*, para verificar se existia diferença significativa entre os grupos na variável auto-estima, foi adotado um nível de significância para  $p < 0,05$ . Na descrição dos dados a auto-estima foi encontrada para os dois grupos em níveis considerados normais G1 (até um ano prática de dança), com médias de  $x=73,6667$ , e D.p. 10,57728 e G2 (mais de 1 ano de prática de dança) com média de  $x=66,8000$ , e d.p. 18,21971. Estes resultados colocam a amostra em níveis de auto-estima considerados normais. De acordo com o teste T aplicado foi verificado não haver diferença significativa entre os grupos. Mesmo o grupo G1 apresentando valores médios elevados em relação ao grupo G2 não foi encontrada esta diferença  $p= 0,160$ . Podemos perceber que a dança do ventre pode não modificar a auto-estima das mulheres, na comparação entre G1 e G2, porém as suas praticantes possuem uma auto-estima em níveis considerados normais, fator que pode ocorrer devido à valorização que a dança do ventre dá ao corpo feminino. Sugerem-se novos estudos com diferente amostragem e controles metodológicos.

Palavras-chaves: dança do ventre, auto-estima, feminilidade e bem estar.

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

Quando o bebê se mexe, ainda dentro do ventre materno, sob a mão do pai, mesmo que não saiba ao certo se é seu joelho, ombro ou pé que se sente, atribui-se àquele pequeno ser o primeiro traço de vida ativa, a semente de todos os movimentos que virão depois.

O impulso para mover é o material básico e necessário que as culturas do mundo todo formatam dentro de seqüências da atividade física, que chamamos de danças. Danças feitas para contemplar, prantear mortos, celebrar nascimentos ou casamentos; danças para a colheita e para a sementeira, danças curativas e educativas; danças que anunciam as estações e danças para aclamar diretamente aos deuses; danças que contam histórias e danças que buscam uma forma tão bela que não pode ser postas em palavras. (SABONGI, L. 2002, p. 17)

Todos os países, as mais distintas religiões possuem formas de manifestarem suas alegrias e tristezas através da música e da dança. Manifestações diferenciadas para cada ocasião, porém em algum momento a música e a dança são utilizadas para expor sentimentos, em nosso país as maiores manifestações culturais são feitas com música e dança.

A dança que é uma herança cultural existente em todos os povos, e o Brasil um país colonizado pelas mais diversas etnias, temos o prazer de tomar conhecimento de cada uma delas, algumas ainda um pouco desconhecidas como é o caso da Dança do Ventre que está aparecendo nos nossos dias, chegando ao nosso conhecimento e se introduzindo à nossa cultura com maior ênfase nos últimos anos, despertando interesse e chegando aos nossos olhos como uma dança sensual, envolvente e sedutora.

Não que estes adjetivos estejam sendo usados erroneamente, mas por trás desta dança sensual existe a cultura de um povo, que nos é desconhecida fazendo de nós expectadores de uma dança de exposição da figura e corpo feminino e não admiradores da cultura de um povo demonstrada através de sua dança e sua música. SABONGI, J. (2002, p.12) diz que “quem acredita que a música árabe está invadindo o Brasil e que esse momento é passageiro, engana-se: este ‘boom’ é mundial e acontece de forma progressiva há, pelo menos, 25 anos”.

Acompanhamos a expansão da música e dança árabe, através da dança do ventre, nas duas últimas décadas. Sua maior repercussão, o epicentro do terremoto, transparece no desejo feminino de resgatar os valores atenuados e obscurecidos, a partir da segunda metade do

século XX. O que a vida moderna arrancou da delicadeza da mulher, a dança árabe devolve com “juros e correção”.

(...) Há dúvidas sobre o surgimento da dança, hoje conhecida pelo nome de dança do ventre, com vestígios deixados no Egito, na Mesopotâmia, na Grécia e em tantas outras regiões do mundo. (SABONGI, J., 2002, p. 12)

Estas dúvidas sobre o surgimento da Dança do Ventre se dão devido às várias histórias que se tem sobre ela, porém todas demonstram a cultura os costumes e rituais de países do Oriente Médio e Norte da África.

DIPP, em apostila organizada para alunas iniciantes de 2003, coloca que “a dança do ventre teve sua origem no Egito há aproximadamente 1.500 a.C e era praticada por sacerdotisas em rituais que homenageavam a deusa Ísis, deusa da fertilidade”. MUJALLI, diz que “os primeiros vestígios da Dança Pélvica Feminina foram encontrados no antigo Egito, há mais de 4 mil anos a.C., em rituais dedicados à deusa Ísis, a grande deusa lunar. (...) Era dançada por sacerdotisas, em rituais de magia. Todos os seus movimentos eram associados a elementos da natureza e às divindades supremas”.

Sendo a Dança do Ventre uma das mais antigas, autores como WEIL (2002) e MUJALLLI, dizem que esta denominação Dança do Ventre foi dada pelos europeus no século XIX, quando viajavam a procura de novas culturas e costumes, pois em árabe o nome tradicional da dança é Raks el Shark, que quer dizer Dança do Leste ou Dança Oriental.

A Dança do Ventre já foi vista por seus povos de diversas formas, WEIL (2002), nos coloca que na Antigüidade se pensava que a fertilidade humana estava relacionada diretamente a terra, e que as mulheres se reuniam na ausência dos homens para dançarem rituais de fertilidade, com poderes mágicos, para entrar em contato com a deusa da fertilidade, conhecida na Grécia como Afrodite.

A deusa lunar que se acreditava ter ligação direta com a fertilidade pode ser conhecida por diversos nomes:

- No Oriente Médio: Innana, ishtar, Iramat, Astarte.
- No Egito: Ísis, Hathor, Neith, Maat.
- Na Grécia: Deméter, Here, Artemis. Afrodite, Perséfone, Hecate, Europa.
- Na Roma Antiga: Juno, Diana.

- No Extremo Oriente: Shakti, Aditi, Durga (Índia), Iara (Tibete), Kivan Yin (China), Kannon (Japão).

Pode-se constatar que a Dança do Ventre já foi vista das mais diversas formas, com o passar do tempo foi verificando-se vários benefícios ao corpo feminino, melhor fertilização devido aos movimentos ondulatórios da região pélvica, que provoca uma melhor irrigação da região, e vários benefícios psicológicos como a melhora da auto-estima.

Porém muitos ainda a vêem somente como uma dança da sedução, não conhecendo suas histórias, sua utilização para interpretação musical (encenação), rituais religiosos, festividades familiares e danças folclóricas como, por exemplo, a dança da espada, do pandeiro, do bastão, do lenço enrolado, dos sete véus e outras.

E até mesmo na sociedade muçulmana existem algumas restrições com relação à dança como coloca WEIL (2002) “praticamente todas as mulheres árabes dançam a Dança do Ventre, aprendem desde crianças em festas e reuniões familiares, porém são poucas que se animam a ser profissional, porque ser bailarina não é bem visto em uma tradicional sociedade muçulmana”.

A dança do ventre está criando raízes em nosso país, e trás às suas praticantes vários benefícios, porém muitos deles não são comprovados apenas são observados pelas professoras e praticantes que afirmam os benefícios fisiológicos e psicológicos, como a melhora da auto-estima. Será que a auto-estima realmente é melhorada? A auto-estima melhora além das aulas? Este trabalho tem como propósito investigar estas questões desconhecidas por nós, avaliando através de um inventário até que ponto realmente a auto-estima das alunas praticantes de dança do ventre melhora.

## 1.2 OBJETIVOS

- Avaliar a auto-estima das praticantes de dança do ventre
- Mostrar os benefícios fisiológicos e psicológicos da Dança do Ventre.
- Estudar a história da Dança do Ventre.
- Trazer ao conhecimento dos leitores a Dança do Ventre como expressão cultural, abordando aspectos folclóricos e rituais da dança.

### 1.3 HIPÓTESES

H 0: não verificar diferença no nível de auto-estima das alunas que praticam a dança do ventre a menos de um ano para com as alunas já praticantes a mais de um ano.

H 1: verificar que o nível de auto-estima nas alunas praticantes de dança do ventre a mais de um ano é superior ao das alunas que iniciaram a dança a menos de um ano.

## 2 REVISÃO

### 2.1 A ORIGEM DA DANÇA DO VENTRE

A Dança do Ventre chega até nós como uma dança milenar e com origem remota. É difícil saber o verdadeiro surgimento da dança do Ventre, pois autores diversos nos colocam variados locais, todos no atual Oriente Médio. Porém uns dizem que foi no Antigo Egito, outros na Suméria, outros na Índia ou ainda que não exista um lugar único que a originou, ela surgiu em vários locais ao mesmo tempo.

Penna (1993, p.83) diz “o que chamamos hoje de Dança do Ventre é proveniente de um ritual sagrado anterior à mais antiga civilização reconhecida historicamente, a dos Sumérios”.

Quem concorda com ela é Bencardini (2002, p. 25) dizendo que “é muito difícil precisar cronologicamente a origem da Dança do Ventre. A antiga civilização Suméria é um dos prováveis berços desta arte. Países como a Turquia e a Índia, apresentam alguns dos registros mais antigos de movimentos e cultos que evoluíram para o que se conhece, hoje, como Dança do Ventre”.

Já Lyz (1999), Sabongi, L (2003) e Farah (2003) colocam várias teorias sobre a Dança do Ventre podendo ser na Índia, no Antigo Egito, na Arábia e ainda no Império Romano e mais tarde no Império Otomano (Turquia).

Apesar desta incerteza sobre a origem da Dança do Ventre, as autoras Penna (1993); Lyz (1999); Bencardini (2002); Sabongi, L (2003); Farah (2003) e Cunha (2003) concordam que o surgimento da Dança do Ventre era um ritual de fertilidade em homenagem a grande deusa mãe.

Nos rituais eram ofertadas flores, incensos, essências, água e frutas. Enquanto os sacerdotes preparavam a cerimônia, as sacerdotisas eram responsáveis pela abertura de um canal espiritual através de cantos e danças, para que houvesse manifestação da energia divina. Sem a presença dela, nenhum ritual poderia realizar-se.

Os rituais eram realizados também para um melhor entendimento da natureza, homens e mulheres queriam desvendar os mistérios da vida. Porém existiam rituais só femininos que aconteciam uma vez por mês, eram chamados rituais da fertilidade.

Para estes rituais eram escolhidos locais como colinas ou terrenos elevados e eram realizados preferencialmente à noite. As colinas eram escolhidas por simbolizarem o feminino por emergir da terra assim como o ventre se mostra no relevo do corpo, nos topos das colinas as mulheres dançavam.

Uma dança utilizada para aumentar e estimular a energia sexual, despertar o prazer e louvar os mistérios da vida. Relacionando-se com seu corpo, essa mulher expressa sentimentos, emoções, saudade, sofrimento e o prazer de ser mulher. Através da dança, entrava em harmonia com o universo, entregando-se ao divino. (SABONGI, J., 2002, p. 08)

Estes rituais para fertilidade assim como a origem da Dança do Ventre, também possui histórias diferentes sobre onde eram realizados.

A Dança do Ventre tem suas raízes ligadas aos templos. Acreditava-se numa grande deusa mãe de todos os seres humanos e de toda a terra. Era quem alimentava a terra tornando a fértil para lavoura. Nos rituais em sua homenagem, sacerdotisas expunham seus ventres sagrados fazendo-os dançar, vibrar e ondular. Era a forma de garantir prosperidade e fertilidade para terra e para as mulheres. (BENCARDINI 2002, p. 28)

Com isso, não conseguimos saber ao certo a origem da Dança do Ventre Sabongi, L. (2002) fala:

Infelizmente não há documentos suficientes que comprovem a dança até o século XX e a documentação existente é difícil de interpretar, pois dança é uma arte visual e o que se tem é a visão subjetiva do expectador que assiste. De qualquer forma, uma pequena estatueta do século II d.C. mostra uma dançarina em pose típica de dança oriental, tocando instrumentos antecessores dos “snujis” que a bailarina toca hoje em dia.

O que podemos concluir também por Sabongi, L. (2002 p.7) é que a Dança do Ventre vem de todas as partes do Oriente incluindo Egito, Turquia, Líbano, Arábia Saudita e Norte da África. A dança do Oriente Médio também tem ramos na Ásia Central e culturas nômades.

Estas sociedades que cultuavam a grande deusa tinham a mulher como o centro do universo e da família, portanto eram matriarcais e foram perdendo força e poder tornando-se patriarcais, isto aconteceu depois que ocorreram as guerras, invasões, dominações e o direito de posse foi descoberto.

Com isso os rituais à grande mãe ganharam novas interpretações. Com a mudança social a dança deixou de ser sagrada passando a ser entretenimento e misturando-se às danças populares.

“Dessa forma, a Dança do Ventre das mulheres morreu em muitas partes do mundo. E, em alguns lugares, o ritual da dança sagrada sobreviveu, transformando-se no que hoje conhecemos como entretenimento” (SABONGI, J., 2002, p. 9)

Misturando-se as danças populares beduínos e ciganos árabes de cultura nômade absorveram vários aspectos da dança em diversas regiões e espalharam-na de forma popular.

Os haréns tiveram sua origem justificada também por esta nova forma de pensamento. A dança, também conseguiu sobreviver, graças às mulheres que viviam nestes lugares, e que usavam como forma de diversão e passatempo. Alguns dos contos das “Mil e uma noites” se passam dentro dos haréns, e revelam a disputa das mulheres pelo amor do sultão. Todas gostariam de ser a preferida, e gozar de todo o poder conferido a quem chegasse a tal “posto”. Na disputa interna pelo poder, a dança era uma arma de sedução. (BENCARDINI 2002, p. 30)

A Dança do Ventre passou por vários estágios até chegar aos dias de hoje passando de sagrada para entretenimento. Em muitas civilizações passadas de geração em geração, a mãe ensina a filha para que ela se prepare para o casamento, para gravidez e o parto.

Quem utilizava a dança como arte e entretenimento nas ruas passaram a ganhar cachê e era contratada para festas e eventos privados.

Atualmente BENCARDINI (2002, p. 30) nos coloca, “nem tão sagrada, nem tão profana, a Dança do Ventre hoje é apenas uma técnica especialmente desenvolvida para o corpo feminino que pode trazer inúmeros benefícios para suas praticantes.”

## 2.2 A DANÇA DO VENTRE CHEGA AO OCIDENTE

A cultura oriental estava na moda no século XIX, quando europeus ficaram deslumbrados com a diversidade cultural da região em suas viagens para aqueles países. Bailarinas foram descritas por autores e pintores que ficaram chocados na forma que elas utilizavam seu corpo para provocá-los.

SABONGI, L. (2003), diz que a dança foi vista pela primeira vez na Europa na Mostra Mundial de Paris em 1889. A mostra composta de artistas argerianos e dançarinos com trajes típicos. Espetáculo que interessou ao “Americam Sol Bloom” e



levou-os em outro ano para exibição Mundial de Chicago 1893. A dançarina conhecida como “Little Egypt” ficou na América.

Porém a Dança do Ventre veio ocupar seu espaço no Ocidente a partir da segunda metade do século XX, quando começaram a aparecer os filmes de Hollywood e quando na década de 50 chegaram as primeiras professoras do Oriente nos EUA, trazendo a América uma nova forma de dançar com muita leveza, encanto e mistério que a dança do ventre possui, a partir deste momento as mulheres se encantam por essa nova forma de dançar e buscam aprender estes passos de magia.

SABONGI, J. (2002, p.12) observa para nós que “a dança árabe começava a aparecer para o mundo nos filmes de Hollywood e ganhava cada vez mais espaço num mundo fantasioso, de magia, misticismo e sedução.”

Nos anos 80 a música árabe ganha maior força na América, e faz com que a mulher redescubra seus encantos femininos.

No Brasil os árabes começam a chegar por volta de 1880. Mas o maior número de imigrantes chegou à década de 50, fugindo da guerra civil, formando várias colônias, principalmente no Ceará, em São Paulo e em Foz do Iguaçu onde se encontram as maiores colônias.

O Brasil tem a característica de acolher diferentes culturas e permitir a convivência pacífica entre todas. A cidade de São Paulo é bom exemplo disso. A presença de uma colônia árabe tão grande nesta cidade acabou por influenciar toda uma população, tanto que a grande maioria das professoras ou bailarinas profissionais de Dança do Ventre não tem ascendência árabe. São em geral, mulheres que convivem ou conviveram em algum período de sua vida com essa cultura e acabaram sendo influenciadas por ela. (BENCARDINI 2002, p. 70).

A dança em nosso país chegou ao público nos anos 70 através de apresentações de Dança do Ventre em restaurantes árabes. Surgindo a primeira geração de bailarinas, em São Paulo, com Shahrazad, Samira, Rita, Selma, Mileidy e Zeina.

Partindo desta necessidade foi criada uma das casas de chá Egípcia em São Paulo, a Khan El Kalili em 1983, que vem sendo uma das divulgadoras da Dança do Ventre pelo Brasil, com raízes por todo país.

Com toda expansão mundial SABONGI, J. (2002, p.12) reverencia a dança dizendo, “O que a vida moderna arrancou da delicadeza da mulher, a dança árabe devolve com juro e correção.”

## 2.3 A EXPRESSÃO CULTURAL DA DANÇA DO VENTRE

Assim como a história da origem da Dança do Ventre tem várias versões, suas diversas manifestações também possuem origem desconhecida.

Porém como possui influência de várias regiões, cada povo tem suas manifestações diferenciadas através de ritmos e danças.

### 2.3.1 Os Ritmos Árabes e suas Danças

#### 2.3.1.1 Baladi

Este ritmo é um dos mais conhecidos e utilizados, BENCARDINI (2002, p. 66) explica “em árabe balado significa meu povo, pode representar a terra natal e tudo o que tenha origem popular”.

Neste ritmo a bailarina oscila seu corpo ao som do “takasin” (improvisado), com macacões fortes.

“Uma dançarina ‘baladi’ sempre dança uma improvisação, expressando naquele momento único toda sua emoção. O espectador que assiste a uma apresentação ‘baladi’, sempre sente-se tocado na ‘alma’ por ser uma dança simples e bela .” (FONTES 2002, p. 4)

#### 2.3.1.2 Raqs al assaya

Conhecida no Brasil como a “Dança da Bengala ou do Bastão”, esta dança é feita ao ritmo do Said (que significa feliz), é um estilo folclórico popular. Nesta dança as mulheres dançam com movimentos graciosos, controlam sem esforço seu bastão emolduram seus movimentos corporais.

A dança do Bastão feminina tem como referência o Tahtib, dança masculina realizada com longos bastões que se batem no espaço marcando o ritmo, era realizada por pastores em agradecimento ao dia e pelo alimento encontrado para os animais.

#### 2.3.1.3 Khallege ou khaliji

Para esta dança é utilizado o ritmo específico da Saudi.

“As mulheres, vestidas com suas longas túnicas de corte geométrico e ricamente bordadas, dançam de forma bastante sensual movendo a cabeça, mexendo os cabelos e marcando o ritmo com os pés.” (BENCARDINI 2002, p. 67)

É dançada em reuniões familiares festivas, expressando muita alegria.

#### 2.3.1.4 Dança da espada

Esta dança possui várias histórias, como por exemplo, a que “os otomanos teriam contratado algumas bailarinas para levarem vinho e dançarem para os soldados inimigos. Quando eles estiverem embriagados, elas deveriam pegar suas espadas e outras armas, facilitando o ataque.” (BENCARDINI 2002, pg. 63)

Ou ainda, havia um tempo na história egípcia em que as bailarinas eram vendidas como escravas nas cortes ou como propriedade dos ricos. Algumas se adaptavam muito bem, mas outras guardavam sua independência da forma muito especial. Costumavam dançar com espadas usadas em batalhas. Não simulavam lutar nem disputar, mas delicadamente equilibravam a espada na cabeça dançando destemidas, expressando-se livremente debaixo da espada. Você controla minha vida, segure a espada sobre minha cabeça, mas não controle meu espírito. (SABONGI, L., p. 04)

Existem várias histórias sobre a dança da espada, porém o que se sabe é que na verdade era uma arma de defesa em situação de risco de vida.

#### 2.3.1.5 Raks el shemadan (dança do candelabro)

Dança tradicional egípcia, comum nos casamentos, a dançarina lidera o cortejo dos noivos, com um candelabro aceso equilibrado na cabeça para iluminar o caminho do casal, na entrada da nova e feliz vida, juntos.

O conhecimento das tradições e cultura de outros países enriquece-nos trazendo muitos benefícios à nossa cultura popular, até mesmo trazendo novas influências aos nossos ritmos e danças.

O interesse pelo folclore e pelas tradições enriquece nosso próprio repertório de movimentos e imprime em nossa dança algo mais que apenas conhecimento técnico. Conhecendo as tradições e cultura de forma mais profunda, adicionamos estórias e nossa própria impressão ao dançar. Representar um povo é muito mais do que uma simples apresentação. Antes de tudo devemos ser fiéis e respeitosos para ser digno de poder utilizar a arte de uma outra nação e fazer dela nossa vida. (SABONGI, L., 2003)

#### 2.3.1.6 Meleah laf (dança do lenço enrolado)

Esta dança é originária do Egito, no subúrbio do Cairo. Quando os maridos saíam para pescar, as mulheres dançavam para eles de vestido curto e enroladas em um lenço preto, durante a dança iam desenrolando o lenço e mostrando seu corpo, para que os maridos ficassem seduzidos e não demorassem a voltar.

Existem várias outras danças que representam o folclore árabe, como a dança do jarro, dança do daff (pandeiro), dança das flores, todas com seu significado, mas a maioria realizada para agradecer ou para festejar um grande acontecimento como nascimento ou casamento.

#### 2.4 OS BENEFÍCIOS DA DANÇA DO VENTRE PARA MULHER

A Dança do Ventre permite à mulher um contato peculiar com seu corpo se movendo através de sons de cítara, alaúde, violinos e percussão que formam um harmonioso conjunto sonoro, levando a cenários únicos, mágicos sem limites de idade e pré-requisitos, só é necessário querer dançar, e os benefícios podem ser psicológicos, proporcionando a mulher um maior bem estar, mas a dança também colabora com vários benefícios fisiológicos, pois até mesmo os psicológicos têm ação fisiológica. Pelo fato da sensação de prazer estar diretamente ligada aos níveis corporais de cerotônina (substância responsável pelo prazer).

A Dança do Ventre é uma técnica muito favorável às formas femininas e as linhas arredondadas dos movimentos se adaptam perfeitamente ao desenho natural do nosso corpo. Baseada na consciência corporal e no isolamento de grupos musculares específicos, bem executados a dança oferece flexibilidade e tônus muscular de forma suave e duradoura. (SABONGI, L., 2002, p. 06)

O tônus muscular é dado devido à repetição de movimentos ondulatórios geralmente lentos, nos quais se necessita de um trabalho de contração e alongamento das mesmas fibras musculares. Estes movimentos não melhoram somente o tônus, mas também ajudam a fortalecer a musculatura.

O fortalecimento e a melhora do tônus muscular podem observar-se nas pernas que recebem bastante esforço e com o tempo tornam-se torneadas e fortes. O músculo abdominal também é bastante trabalhado, afinando a cintura.

Outra região que se exige muito e deve se ter cuidado é a coluna, porém os variados exercícios de alongamento e encurtamento da musculatura aumentam sua elasticidade e até alivia dores causada por má postura. Esta musculatura é bastante solicitada principalmente os paravertebrals para manutenção da postura. “Para a execução de vários movimentos, faz-se necessário um bom alinhamento entre as curvaturas cervical e lombar da coluna vertebral. Este equilíbrio facilita a ação dos músculos sobre as articulações e colabora no bom desempenho dos movimentos.” (BENCARDINI, 2002, p.133).

A Dança do Ventre ainda melhora a vida sexual da mulher, estimula funções ovarianas, melhora o controle sobre os esfíncteres, melhora a coordenação motora, estimula a circulação sanguínea principalmente na região pélvica, melhora as funções digestórias, diminui celulite, desenvolve a criatividade.

O corpo da mulher com a prática da dança se torna mais fértil e se adapta melhor a gravidez, também fortalece a musculatura a ser utilizada no parto normal.

A bailarina consegue ampliar sua capacidade respiratória, segundo BENCARDINI (2002, p.138), pois a dança aumenta o fluxo respiratório e esta estimulação do sistema respiratório é transmitida ao sistema nervoso central que com o tempo vai se adaptando a estas requisições.

“O ritmo é sempre presente e muito importante na música árabe, o corpo de forma geral estimulado pelos movimentos, tem aquecida sua circulação e em consequência uma oxigenação uniforme. Estas propriedades da Dança do Ventre favorecem a melhora de cólicas menstruais e pode aliviar a fadiga tpm feminina.” (SABONGI, L., 2002, p.06).

A Dança do Ventre ainda alivia tensões no baixo ventre e o stress do dia a dia, respeitando sempre o limite de cada mulher.

Pois a Dança do Ventre foi criada pela mulher para mulher e neste clube da Luluzinha não entra homem.

Esta sensação de poder e controle do próprio corpo fazem com que a mulher se tenha mais autoconfiança e melhore a auto-estima, a mulher aprende a se amar, passa a levar a vida com mais humor e dança com prazer.

“De atitude corporal, transforma-se em atitude mental. A mulher desenvolve a sensibilidade de se perceber, e isto, extrapola o físico. Ela precisa reavaliar sua postura, aprender a lidar com diferentes situações.” (BENCARDINI, 2002, p.142).

A auto estima não é um fator isolado que as pessoas apresentam, ela tem relação com as condições sócio-culturais e familiares. Murck (1998 apud GOBITTA E GUZZO, 2002) “a auto-estima é mais complexa do que pode parecer, pois está fortemente associada com outros aspectos da personalidade e que está relacionado à saúde mental ou bem estar psicológicos.”

Com isso podemos dizer que quando se está bem psicologicamente com as necessidades fisiológicas e mentais sanadas a auto-estima está bem, se existir algum fator destes debilitado a auto-estima pode ser baixa.

Avaliar a auto-estima não é fácil, pois geralmente ela é influenciada por outros fatos psicológicos momentâneos ou trás influências de outras fases da vida.

Na prática da Dança do Ventre aparentemente a auto-estima é melhorada, porém não existe teste ou estudos que comprovem. Esta afirmação é feita por professoras e profissionais da Dança.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 PLANEJAMENTO DA PESQUISA

A pesquisa seguirá o design *quasi* experimental, ex post facto.

#### 3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A amostra será composta de 32 alunas de dança do ventre. Sendo estas divididas em dois grupos. O grupo 1 (G1), será composto de 12 alunas iniciantes que praticam dança do ventre a menos de um ano e o Grupo 2 (G2), será composto por 20 praticantes com mais de um ano. Os dados serão coletados pelo próprio pesquisador, nas academias da cidade de Curitiba.

#### 3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Foram utilizados dois instrumentos para a coleta de dados, sendo estes dois um inventário de auto-estima, *Coopersmith Self-Esteem Inventory Short Form* (1967), e um questionário com perguntas abertas referentes à auto-estima.

#### 3.4 TRATAMENTO DOS DADOS E ESTATÍSTICA

Os dados foram tratados inicialmente com estatística descritiva para a auto-estima obtida através do inventário de COOPERSMITH (1967), e para os dados do questionário. Foi realizado um teste *t de student*, para verificar se existe diferença significativa entre os grupos na variável auto-estima, foi adotado um nível de significância para  $p < 0,05$ .

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo verificaram-se o percentual de auto-estima de alunas praticantes da dança do ventre em algumas academias de Curitiba. Para verificar a auto-estimas das alunas foi utilizado o inventário de COOPERSMITH (1967), e um questionário para complementar a pesquisa, na aplicação deste inventário obteve-se dados como idade, etnia, estado civil e tempo de dança. Utilizou-se o tempo de dança do ventre e do percentual da auto-estima para chegar aos resultados encontrados, conforme tabela 1, apresentada abaixo;

Tabela 1- Média de Auto-Estima

<b>AUTO-ESTIMA</b>	<b>Média (X)</b>	<b>Desvio Padrão</b>
G1	73,66	10,57
G2	66,8	18,21

Na descrição dos dados a auto-estima foi encontrada para os dois grupos em níveis considerados normais G1 (até um ano prática de dança), com médias de  $x=73,6667$ , e D.p. 10,57728 e G2 (mais de 1 ano de prática de dança) com média de  $x=66,8000$ , e D.p. 18,21971. Estes resultados são considerados bons visto que existe uma tendência das mulheres apresentarem uma auto-estima em níveis baixos, devido às exigências sociais e os padrões impostos pela sociedade.

Hoje podemos ver na mídia a exploração do corpo, ele é usado para demonstrar sensualidade e beleza, fazendo com que quem esteja fora dos padrões está fora de moda, fazendo com que muitas mulheres sintam-se inferiores e muitas vezes desvalorizadas. Estes fatos fazem com que a auto-estima feminina geralmente tenha índices baixos.

Para verificar se a auto-estima dos dois grupos apresentava diferenças estatísticas, foi aplicado um teste T entre os grupos. Conforme tabela 2, abaixo:

Tabela 2 – Teste t entre G1 e G2

<b>AUTO-ESTIMA</b>	<b>Significância</b>	<b>t</b>
G1 x G2	0,160	1,186



De acordo com o teste T aplicado foi verificado não haver diferença significativa entre os grupos. Mesmo o grupo G1 apresentando valores médios elevados em relação ao grupo G2 não foi encontrada esta diferença  $p=0,160$ .

Mesmo não havendo diferença significativa devem ser levadas em consideração algumas questões como, a maioria das dançarinas de dança do ventre disseram que a prática da dança do ventre melhorou a sua postura e aflorou a feminilidade, se tornaram mais desinibidas, passaram a se sentir mais charmosa. Houve ainda depoimentos dizendo que mudaram na forma de agir e vestir. Não podemos esquecer é que a maioria das praticantes procurou a dança do ventre por estética ou beleza da dança.

A diferença não significativa entre os grupos pode ser devido a pequena amostragem, porém o grupo G1 apresentou uma média maior que G2, isso pode ser devido a empolgação do início de uma nova prática corporal, a novidade de ver que é possível a realização de movimento que nunca se pensou em executar, motiva as praticantes a buscarem novas metas e aprenderem novos passos, estimulando sentidos como o da visão, se olhar dançando para muitas é uma novidade, se sentir capaz de fazer algo novo, muitas vezes motiva-se a mudar alguns hábitos de vida e se sentir melhor, melhorando a postura e a maneira de se ver, as vezes, faz parecer mais feliz e com a auto-estima melhor.

## 5 CONCLUSÕES

Indo ao encontro do novo mundo, a mulher se vê livre em seu ser, em mistura com suas cores, descobrindo e redescobrando as vitórias e amores de tempos tão remotos, como há 5 mil anos atrás.

Hoje em dia, a mulher vem se resgatando, se encontrando e se transformando em seus anseios mais íntimos. A beleza, a moda, o valor de ser mulher, mãe, amante e amiga, manifestam desta forma sua luz e cor por entre a humanidade.

Com seus trajes brilhantes e seu sorriso menina-mulher, inocente-fatal, ela entra neste novo tempo com velhos e novos conceitos, dúvidas e anseios, paixões e lembranças, e se mostra por inteiro como na antiguidade, como sacerdotisas, rainhas, sultanas, princesas, odaliscas e escravas, sendo simplesmente mulheres. (CANTUSIO, 2003 p. 85)

Podemos perceber que a dança do ventre pode não modificar a auto-estima das mulheres, porém as suas praticantes possuem uma auto-estima maior que a média feminina, isto pode se dar devido à valorização que a dança do ventre dá ao corpo feminino, através de movimentos ondulatórios, muitos sensuais, a mulher começa a redescobrir seu corpo e a feminilidades escondida pelo cotidiano, resgatando assim valores esquecidos dentro de si.

Todos os nossos atos são conseqüências de um aprendizado anterior, que temos em nossos lares, e este estilo de agir é levado para toda a vida sendo apenas adaptado às necessidades do dia a dia e passado para nossos descendentes, assim construímos uma estilo de comportamento, atitudes e deixamos de viver com criatividade e liberdade.

O corpo humano é capaz de expressar os mais diversos sentimentos, porém com uma educação rígida podemos deixar de viver as diversas situações com medo de expor os sentimentos através de atos e ações que o corpo pode transmitir.

A dança do ventre é a arte das mulheres livres. Uma liberdade que se expressa afastando toda a repressão imposta culturalmente; permitindo que vivam um conhecimento íntimo e único. A mulher quando dança transmite o que vai dentro de sua alma. Sente-se livre em suas emoções, em sua criatividade, e em certo sentido, vivencia uma certa 'liberdade mental'. (BENCARDINI, 2002 p.169)

Com isso podemos concluir que a dança do ventre não irá alterar características da personalidade de uma pessoa, pois formamos nossa personalidade ainda crianças e apenas a adaptamos às necessidades diárias para que possamos sobreviver a um mundo padronizado pela minoria, onde a maioria luta para buscar padrões muitas vezes inatingíveis. A dança do ventre vem justamente dar fôlego a estas pessoas e oferecer momentos de prazer, onde elas podem

resgatar seus sentimentos e vivenciar a beleza de seus corpos. Se conhecer melhor e vir que a beleza está nos gestos, nos movimentos, que muito da sua beleza está interiorizada e pode-se aflorar através de auto-observação e da motivação de ultrapassar novas barreiras, ou melhor, de novos movimentos a serem aprendidos de sentimentos a serem resgatados.

A feminilidade está dentro de cada mulher pronta para ser descoberta e aflorada ao mundo, só nos basta buscar mecanismos para descobri-la.

Ritmo é vida, dançar é viver com intensidade e emoção. Através de movimentos e gestos o ser humano com seu corpo é capaz de exprimir muitos de seus sentimentos.

Embora os resultados tenham apresentado apenas uma tendência, sugerem-se novos estudos envolvendo a variável auto-estima, com outras variáveis e rigores metodológicos.

## REFÊRENCIAS

BENCARDINI, P. **Dança do Ventre Ciência e Arte**. Texto Novo, São Paulo. p.178, 2002.

CANTUSIO, C. A. **Dança do ventre – A arte de ser mulher**. Campinas: Editora Komedi, 2003.

Casa de Chá Khan El Khalili, **A arte da dança do ventre**. São Paulo: Mid Produções e Editora, 2002.

COOPERSMITH, S. **The antecedents of self-esteem**. San Francisco: Freeman, 1967.

Cultura Árabe Disponível em: [www.culturaarabe.com](http://www.culturaarabe.com) Acesso em 16/04/2005.

Dança do Ventre com Patrícia Farah Disponível em: [www.patriciafarah.hpg.ig.com.br](http://www.patriciafarah.hpg.ig.com.br) Acesso em 05/03/2005.

Dança do Ventre Conheça essa magia Disponível em: [www.deborahdancer.com](http://www.deborahdancer.com) Acesso em 12/03/2005.

GOBITTA, M. e GUZZO, R. S. L. **Estudo Inicial do Inventário de Auto-Estima (SEI) Forma-A**. Psicologia Reflexão e Crítica. p. 143-150, 2002.

LYZ, S. **Dança do Ventre – Descobrendo sua deusa interior**. São Paulo: Berkana, 1999.

Lulu Sabongi. Disponível em: [www.lulusabongi.com.br](http://www.lulusabongi.com.br) Acesso em 05/03/2005.

Khan El Khalili. **Casa de chá Egípcia** Disponível em: [www.khanelkhalili.com.br](http://www.khanelkhalili.com.br) Acesso em 05/03/2005.

O corpo fala sem os pecados do ocidente Disponível em: [www.geocities.com/mairamattar/contato.htm](http://www.geocities.com/mairamattar/contato.htm) Acesso em: 16/04/2005.

PENNA, L. **Dance e Recrie o Mundo. A força criativa do ventre**. Editora Summus, 3 ed., 1993.

## **ANEXOS**

## INVENTÁRIO

Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

Etnia: \_\_\_\_\_ Tempo que pratica a dança: \_\_\_\_\_

Abaixo você encontrará uma lista de afirmação sobre sentimentos. Não existem respostas certas ou erradas. Assinale V (verdadeiro) se a afirmação for verdadeira ou F (falso) se for falsa.

1. Geralmente não me perturbo com as coisas..... ( )
2. É muito difícil para eu falar perante um grupo de pessoas..... ( )
3. Existem várias coisas em mim que eu mudaria se pudesse..... ( )
4. Não faço minha cabeça facilmente..... ( )
5. Sou uma boa companhia..... ( )
6. Em casa me irrito facilmente..... ( )
7. Levo bastante tempo par acostumar-me com coisas novas..... ( )
8. Sou uma pessoa popular com as pessoas da minha idade..... ( )
9. Minha família geralmente se preocupa com meus sentimentos..... ( )
10. Integro-me facilmente em qualquer ambiente..... ( )
11. Minha família exige muito mim..... ( )
12. É muito difícil ser o que eu sou..... ( )
13. As coisas estão muito difíceis em minha vida..... ( )
14. As pessoas geralmente seguem as minhas idéias..... ( )
15. Não tenho uma boa impressão de mim mesma..... ( )
16. Muitas vezes tenho vontade de abandonar tudo..... ( )
17. Muitas vezes irritado-me com meu trabalho..... ( )
18. Acredito não ser uma pessoa tão bonita como as outras..... ( )
19. Quando tenho alguma coisa a dizer, geralmente a digo..... ( )
20. Minha família me entende..... ( )
21. Muitas pessoas são mais simpáticas do que eu..... ( )
22. Geralmente sinto que a minha família me pressiona..... ( )
23. Muitas vezes me sinto desencorajada com aquilo eu estou fazendo..... ( )

- 24. Gostaria de ser uma pessoa diferente..... ( )
- 25. Ninguém pode contar comigo..... ( )

(COOPERSMITH, 1967)

Perguntas abertas

Quais os motivos que levaram você a praticar dança do ventre?

---

---

---

---

---

Você acha que a dança do ventre mudou alguma coisa no seu comportamento? O que?

---

---

---

---

---