

## A Dança do Ventre como Autocuidado: respeito, acolhimento, reconhecimento

*La Danza del Vientre de Autocuidado: respeto, aceptación, reconocimiento*

*Belly Dancing as a Self-care: respect, acceptance, recognition*

Ana Paula Chagas Monteiro Leite

Cezar Luís Seibt

*O dançarino é um viajante do espaço, curioso, explorador, intenso, que nunca para de aprender. (Thaís Baptista)*

**Resumo:** O estudo é uma pesquisa bibliográfica que objetiva discutir a dança do ventre como estratégia de autocuidado para mulheres. A pesquisa realiza uma revisão da literatura atual no Brasil e no Pará, com a finalidade de refletir aspectos que caracterizam a dança do ventre, a mulher e os benefícios desta dança. O artigo é parte de uma pesquisa de doutorado em Psicologia em andamento que estuda a dança do ventre como possibilidade de autoconhecimento. Observa-se que a dança do ventre pode ser ferramenta de trabalho terapêutico, sendo utilizada também como lazer, esporte, linguagem de expressão e estratégia para saúde integral para mulheres. Conclui-se que a dança do ventre proporciona às suas praticantes melhorias em diversos aspectos de suas vidas, tais como nas relações interpessoais, transformações na compreensão de si, no respeito, acolhimento e reconhecimento de si, na autoestima e liberdade.

**Palavras Chave:** Dança do Ventre. Estratégia. Autocuidado. Psicologia. Fenomenologia.

**Resumen:** El estudio es una investigación bibliográfica que tiene como objetivo discutir la danza del vientre como una estrategia de autocuidado para las mujeres. La investigación realiza una revisión de la literatura actual en Brasil y Pará, con el fin de reflejar aspectos que caracterizan la danza del vientre, la mujer y los beneficios de esta danza. El artículo forma parte de una investigación doctoral en curso en Psicología que estudia la danza del vientre como posibilidad de autoconocimiento. Se observa que la danza del vientre puede ser una herramienta de trabajo terapéutico, siendo utilizada también como ocio, deporte, lenguaje de expresión y estrategia para la salud integral de la mujer. Se concluye que la danza del vientre proporciona a sus practicantes mejoras en varios aspectos de su vida, como las relaciones interpersonales, cambios en la autocomprensión, el respeto, la aceptación y el autorreconocimiento, la autoestima y la libertad.

**Palabras Claves:** Danza del Vientre. Estrategia. Autocuidado. Psicología. Fenomenología.

**Abstract:** The study is a bibliographic research that aims to discuss belly dancing as a self-care strategy for women. The research carries out a review of the current literature in Brazil and Pará, in order to reflect aspects that characterize belly dancing, women and the benefits of this dance. The article is part of an ongoing doctoral research in Psychology that studies belly dancing as a possibility of self-knowledge. It is observed that belly dancing can be a therapeutic work tool, being also used as leisure, sport, language of expression and strategy for comprehensive health for women. It is concluded that belly dancing provides its practitioners with improvements in various aspects of their lives, such as interpersonal relationships, changes in self-understanding, respect, acceptance and self-recognition, self-esteem and freedom.

**Keywords:** Belly Dance. Strategy. Self-Care. Psychology. Phenomenology.

**Ana Paula Chagas Monteiro Leite** – Psicóloga; Gestalt-terapeuta pelo CCGT; mestre e doutoranda em Psicologia pelo PPGP (Programa de Pós-Graduação em Psicologia) da UFPA (Universidade Federal do Pará). E-mail: [anapcmonteiro@hotmail.com](mailto:anapcmonteiro@hotmail.com)

**Cezar Luís Seibt** – Docente da Faculdade de Educação da UFPA - Campus Cametá, do Programa de Pós-Graduação em Educação e Cultura e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFPA Belém. Coordena o grupo de pesquisa Hermes - UFPA (Hermenêutica e Formação Humana). E-mail: [celuse@ufpa.br](mailto:celuse@ufpa.br)

## INTRODUÇÃO

A proposta de estudo apresentada neste artigo é um recorte de leituras e resultados parciais de uma pesquisa mais ampla de doutoramento em Psicologia que aborda a dança do ventre como caminho para autoconhecimento, e que objetiva investigar como a dança do ventre pode ser compreendida como estratégia de autocuidado para mulheres. O recorte aqui apresentado se propõe refletir sobre aspectos que caracterizam a dança do ventre, a mulher e os benefícios desta dança com base em revisão de literatura acerca da temática, trazendo dados atualizados quanto à realidade paraense.

Neste estudo, são indicados importantes nomes da dança do ventre no Estado do Pará, com intuito de apresentar mulheres que acreditam que a dança do ventre é um recurso fundamental para a saúde integral de mulheres, e atuam com esta dança como atividade profissional e/ou como de lazer.

A relevância teórica deste estudo está na compilação de dados atuais relacionados ao tema dentro do âmbito das pesquisas no Brasil e no Pará, apontando as possibilidades e oportunidades que a dança do ventre oferece para quem com ela se envolve, no sentido de potencializar e melhorar a saúde física e mental, o autocuidado e autoestima.

O texto está organizado em 02 (duas) seções. Na primeira parte, articulam-se alguns elementos da produção teórica acerca do Orientalismo, conceituando e exemplificando a influência histórica do colonialismo sobre a percepção que o Ocidente tem sobre o Oriente, em especial no que se refere à compreensão da mulher e da dança oriental. Na segunda seção são apresentados os benefícios já identificados em pesquisas acerca da prática da dança do ventre, pesquisas essas realizadas dentro do contexto brasileiro e com destaque para atividades realizadas no contexto paraense. Nas considerações finais, enfatiza-se a percepção do fenômeno da dança do ventre como recurso de autocuidado.

### 1. Orientalismo

Estudos orientalistas são pesquisas realizadas desde o século XVIII na Europa, nas quais se apresenta os povos orientais a partir de uma perspectiva europeia e na qual são considerados como o *outro*, o *selvagem*, e pensados, portanto, fora ou à margem da civilização. De acordo com Dib (2011), os povos orientais foram analisados e descritos a partir de uma perspectiva ocidental, desconsiderando sua especificidade e diferença. De dentro do horizonte interpretativo europeu, se produziu um universo compreensivo enganoso ou limitado acerca da cultura oriental.

Edward Said, crítico literário e cultural palestino, em sua obra *Orientalismo: o Oriente como invenção do Ocidente* (2003), reflete a questão das diferenças ontológicas e epistemológicas entre o Oriente e o Ocidente. Aponta que orientalismo designa três diferentes frentes de ação intelectual, a saber: a) disciplinas profissionais que estudam o Oriente; b) estilo de pensamento; c) instituição autorizada a lidar com o Oriente.

Segundo Paschoal (2019), sabe-se que o orientalismo foi, antes de tudo, um discurso a partir do qual foi instituída uma visão do Oriente que se tornou presente através das pesquisas, literatura e artes produzidas pelos europeus. E tudo isso se deu principalmente após a dominação francesa e britânica de colônias orientais, o que também estabeleceu relações internacionais entre os continentes.

A compreensão sobre a mulher oriental também segue esta influência, que, em pinturas europeias do século XIX, geralmente é apresentada com uma mulher nua, disponível, estática e obser-

vada por homens, nomeada como “odalisca” (DIB, 2011). Segundo Paschoal (2019), a questão não é questionar o mérito artístico, técnico e apreciativo das obras de arte produzidas, mas sim refletir sobre o contexto e motivação para sua feitura, de maneira que seja possível identificar a relação entre estilos de pintura e o processo de colonização do Oriente Médio. Diversos artistas europeus pintaram cenas de danças orientais com representações da figura humana feminina, muitas vezes fruto da imaginação criativa dos pintores que nem sequer conheceram mulheres orientais. Nesimi (2019, p. 6) vai mais longe e afirma que pelo que “[...] se sabe a ‘dança do ventre’ é uma criação Ocidental do Oriente inserida em relações de dominação e exploração do ‘outro’”.

As considerações acerca da colonização europeia se dão justamente por causa da forma como ocidentais compreendem a dança do ventre a partir dessas influências que deturpam a realidade dos orientais. Dib, em um artigo, destaca algumas pinturas europeias, tais como *Odalisque Reclining on a Divan*, de Eugene Delacroix (de 1827-1828) e *The grande Odalisque*, de Jean Auguste Dominique Ingres (1814), e, sobre elas, refere que “[...] Os títulos das obras dão a pista: são mulheres em hárens orientais, reclinadas, ociosas, com o corpo exposto e aberto, seminu, à espera de algo” (DIB, 2011, p. 147). Em contraposição com outras obras do mesmo período, nota a mesma autora que as mulheres com cortes que são reconhecidamente europeus são apresentadas totalmente vestidas, eretas, aparentando segurança sobre seu valor, fazendo nítida distinção da mulher Ocidental – nos dois casos, representações do feminino pelo olhar masculino.

Estudos atuais (DIB, 2011; PASCHOAL, 2019; XAVIER, 2008) realizam uma reconstrução do contexto histórico europeu do século XIX, com sua industrialização crescente, exploração comercial de colônias, inúmeras mudanças que trouxeram prosperidade e crescimento, mas também marcado por cansaço e diminuição da qualidade de vida. O intuito de retratar assim a cultura e elementos dos países colonizados era, provavelmente, trazer emoção e esperança de sociedades melhores, locais paradisíacos. Desse modo, os viajantes que tinham a oportunidade de conhecer outras culturas – como no caso dos países orientais – tinham como ver, observar e retratar o Oriente por suas lentes. No entanto, muitos artistas e pesquisadores não iam nas expedições, mas retratavam fantasias ou mesmo pintavam o que haviam lido sobre em relatos dos que viajaram.

De acordo com Paschoal (2019), as pinturas produzidas por pintores orientalistas sustentaram uma compreensão sobre o Oriente a partir de uma mentalidade colonial, marcada por políticas e ações econômicas que visavam a colonização física, geográfica, intelectual e visual. A imagem da mulher, por exemplo, com frequência era apresentada rodeada de elementos da natureza, frutos, crianças, o que remete à fertilidade e fartura.

Se ela [a mulher] estiver nua ou seminua esses elementos serão reforçados, além de enviar outra mensagem, a da disponibilidade. Ela seria o repouso do viajante civilizado, o símbolo de um oásis exótico. (DIB, 2011, p.148)

A mulher árabe acaba sendo retratada de maneira muito distante de sua realidade, como aquela que vai suprir as necessidades fantasiosas do homem europeu, reforçando uma imagem equivocada a respeito dos povos orientais que, infelizmente, permanece até a atualidade. (DIB, 2011, p.150)

Importante considerar esse imaginário na compreensão da mulher oriental e da dança do ventre, normalmente relacionada com a odalisca. Dib (2011) discute o sentido da palavra *odalisca*,

que viria do turco *uadablik*, e significa criada de casa ou de quarto. Eram mulheres escravas compradas em mercados ou adquiridas em guerras e representavam, hierarquicamente, a classe mais inferior do palácio; eram treinadas em atividades como etiqueta, leitura do Alcorão, bordado, poesia, música e dança. Muito diferente da imagem da mulher ‘odalisca’ representada no Ocidente.

A compreensão que se tem na atualidade acerca do corpo feminino ‘odalisca’ nada mais é do que o reflexo de uma construção histórica, sendo notório observar que havia no universo europeu um “[...] devaneio estético que procurava demonstrar a obediência e servidão dos corpos femininos aos masculinos, bem como sua disponibilidade e sensualidade [...]” (PASCHOAL, 2019, p. 280).

Na apresentação da dança, os movimentos executados pelas mulheres árabes tinham indicações de que seus corpos eram vulneráveis, maleáveis, irrestritos, sem pudores. Havia um imaginário retratado acerca da dança dos povos orientais e das mulheres que denotavam liberdades incivilizadas, incontroladas, amorais e libidinosas. O imaginário ligado à imagem da mulher representada com figurinos diferenciados e realizando movimentos com seu corpo de forma dançante, ratificam estereótipos “[...] sobre a imagem de um ventre serpenteante evocando o pecado original, que coloca a figura feminina no limite ambíguo do paraíso luxuriante e do inferno pecaminoso.” (RAPOSO, 2013, p. 229).

Uma questão importante a ser destacada é que, durante o século XIX, o islamismo era a religião majoritariamente praticada pela população árabe e que, na verdade, as mulheres orientais andavam por todos os ambientes vestidas, inclusive com véu cobrindo a cabeça e os cabelos, e esta forma de vestimenta não era retratada por pinturas Orientalistas. Ou seja, as representações da realidade podem ser muito distintas da vivência real (PASCHOAL, 2019).

Todos estes elementos imaginários e preconceituosos são também ratificados nas produções hollywoodianas que se seguiram, inclusive na indústria cinematográfica egípcia que foi fortemente financiada pelo Ocidente, e se tornando muito popular em meados dos anos 1900 (MOE, 2012). Raposo (2013) destaca que foram exaustivamente usadas figuras como Mata Hari, com história retratada em filme de 1931, e Salomé, irmã de Herodes, famosa bailarina citada na Bíblia.

a imagem da dança oriental muito marcada pela sua difusão no Ocidente pela visão “hollywodesca”, acabou se difundindo e criando adeptas no Ocidente que rapidamente se tornaram elas próprias agentes de divulgação, mas também de releitura, quando mesmo de deformação, do universo da dança oriental. [...] (RAPOSO, 2013, p. 233)

Muitos artistas e profissionais da dança do ventre, inclusive, fazem uso desta imagem a fim de ganhar mais visibilidade. Em vídeo de música interpretada por Elvis Presley, disponível no Youtube, é possível identificar uma performance musical e teatral de mulheres vestidas com roupas usadas na dança do ventre. O vídeo é um recorte de um filme musical do cantor, de 1964, intitulado originalmente como *Roustabout*, ou *Carrossel de Emoções*, em português. A letra da música traz afirmativas sobre a protagonista *Little Egypt*<sup>1</sup>, que enfocam a nudez, exposição de partes do corpo, atitude presente em seu andar e no número especial que apresenta com sorriso, forma de soltar cabelos e dançar.

<sup>1</sup> Foi nome artístico de pelo menos três dançarinas do ventre populares do final dos anos 1800 e início dos anos 1900. Se tornou sinônimo de “dançarinas do ventre” em geral e foi nome de filme ficcional de 1951 sobre a lendária dançarina da Feira Mundial de Chicago, de 1983.

Silveira (2017) destaca que a dança do ventre costuma ser vinculada à imagem do corpo feminino erotizado, com exacerbação da sensualidade e sexualidade da mulher, com sua prática associada à satisfação e entretenimento do gênero masculino, como se estes fossem fundamentos e objetivos da prática desta arte, distorcendo o sentido e significado real.

Essa contextualização é importante para a compreensão de um imaginário que foi se configurando ao longo dos anos, e que no Brasil chegou ao ápice com a novela *O Clone* (2001), que já se encontra na sua quarta reprise na TV, o que confirma a apreciação dos temas centrais da telenovela pelos espectadores. Para dar veracidade à trama, parte das gravações ocorreram em cidades do Marrocos, reproduzindo cores, texturas, paisagens e elementos importantes da cultura árabe, bem como utensílios e roupas originais do Oriente.

É interessante pensar nas razões que levam tantas mulheres a buscarem a dança do ventre por todo o mundo. É possível que, ao conhecerem a dança do ventre, muitas vezes as mulheres buscam e iniciam aulas sem qualquer informação prévia além das expectativas embasadas neste imaginário idealizado. A este respeito, Baptista (2018) afirma que atualmente existem muitas instituições de ensino da dança do ventre e pessoas envolvidas com esta arte em eventos, festivais, competições. Entretanto “[...] as noções mais comuns sobre dança do ventre no Brasil se baseiam em fantasias (muitas vezes, e reais ou errôneas) e uma visão limitada sobre suas características e demandas de conhecimentos aprofundados - sobre o corpo e a própria cultura árabe” (BAPTISTA, 2018, p.34). Assim, muitas vezes, acabam reproduzindo a dança sem qualquer conhecimento ou aprofundamento da cultura e contexto árabe e as origens da própria dança, informações que poderia tornar a dança muito interessante. A autora ressalta:

Poucas pessoas sabem que a dança oriental envolve, além dos movimentos de quadril, diferentes técnicas de giro, deslocamento, movimentos de tronco e braços, estilos tradicionais distintos (clássico, moderno folclórico, fusões – por exemplo), estilos características de determinados países (estilo egípcio, libanês, argentino, russo...), diferentes vestimentas para cada estilo tradicional, e assim por diante. Isso sem considerar, ainda, o estudo musical de diferentes ritmos, arranjos, cantores e compositores, possibilidades de leitura corporal e expressiva da música, história e tradição de diferentes estilos. (BAPTISTA, 2018, p.34)

Não há dúvidas de que muitas pessoas buscam a dança do ventre como uma atividade de lazer, um esporte, uma atividade física (MOE, 2012). No entanto, muitas mulheres a buscam com o intuito de trabalhar a sensualidade, na medida em que seu imaginário foi povoado pelas associações já realizadas entre dança do ventre e erotismo; buscam na dança trabalhar a sensualidade ou mesmo aprender uma dança que possam dançar para homens, sejam namorados, maridos, etc. (XAVIER, 2008).

Em alguns sites visitados, é possível encontrar chamadas ou informativos acerca do tema, como o seguinte: *O nome do Curso é Dance para o seu Marido, mas é claro que você dança para quem você quiser e óbvio, que você não precisa estar em um relacionamento para aprender a dançar!*. Há uma mensagem que incentiva a dança como prática pessoal, no entanto, nota-se que objetiva atrair o público pela chamada ‘Dance para o seu marido’, como um recurso de marketing ancorado no estereótipo já reconhecido sobre a dança do ventre atrelada à sensualidade e erotização.

Em pesquisa no Youtube, encontram-se vídeos que apresentam tutoriais de expressão e técnicas da dança do ventre tendo como foco a conquista ou direcionamento para homem, o que

ratifica ainda mais essa ideia equivocada de uma dança como forma de expressão para alguém em especial. Em um vídeo, é possível ouvir afirmações como ‘dar uma enganadinha básica no boy’ ou ‘você pode fazer uma coisa assim meio sensual’ (junto ao movimento técnico demonstrado) dentre as orientações da protagonista, bem como incentivo de uso de elementos marcantes da dança do ventre – no caso do véu de seda – descontextualizados de sua origem histórica no universo expressivo da dança do ventre. Expressões/orientações como estas podem ser de fácil acesso a qualquer pessoa no universo virtual e podem sugerir diferentes reflexões acerca do papel da mulher, das relações heteronormativas, da origem cultural da dança em questão e que favorecem e/ou ratificam introyeções sociais a respeito desta arte.

Na cidade de Oiapoque, no Amapá, Martins e Miranda (2018) analisaram as representações sociais sobre as mulheres brasileiras, bem como a designação dos aspectos que as qualificam, identificando que os homens da França metropolitana e da Guiana Francesa simbolizam a mulher brasileira como sedutora e disponível ao relacionamento sexual e que, desta maneira, procuram se relacionar com as mesmas com fins sexuais. Este trabalho é interessante por apresentar dados de como a representação social busca explicar fenômenos referentes às diferentes maneiras como os indivíduos atribuem significação à sua existência em sociedade, o que se refere a um processo relacionado às intencionalidades subjetivas que produzem demandas coletivas.

A pesquisa indicada acima não se refere à dança do ventre, mas mostra uma possível correlação entre o estereótipo da mulher brasileira como mais ‘quente’, e as representações sociais que sensualizam e erotizam as mulheres orientais a partir dos mitos das Odaliscas e Haréns muito divulgados na mídia. Dib (2011) destaca que o harém, que tantas vezes foi retratado e desperta curiosidade, na verdade é um espaço reservado à vida íntima, familiar, frequentado pela família, parentes próximos, parte dos criados, que pode ser em um palácio ou casa comum. Sendo assim, até mesmo mulheres que se apresentavam dançando nos haréns eram mulheres que conviviam na casa ou sultões que as tinham como propriedade, não sendo possível que outros homens – principalmente os europeus – as vissem neste contexto, o que ratifica a questão do imaginário nas suas representações escritas e nas pinturas (PASCHOAL, 2019).

## 2. Benefícios e Autocuidado

A dança enquanto arte, movimento, performance, tem sido investigada em diversas pesquisas (ALLEONI, 2013; REIS, 2017; RODRIGUES, PEREIRA E SILVA, 2020) por causa dos seus efeitos terapêuticos, constatáveis em diversos aspectos da vida. Segundo Baptista (2018), não podemos limitar a dança a uma prática que se justifique apenas por seus objetivos finais, pois ela se manifesta em uma dimensão maior, existencial e presente e, por ser um forte canal de comunicação e interação com o mundo, a individualidade de cada pessoa que dança se expressa e se (re)cria, em processo de constante mudança.

Embora ainda seja possível considerar escasso o número de estudos sobre dança do ventre, considera-se que a mesma já foi estudada em diferentes áreas do conhecimento em termos de seus benefícios para quem a pratica. Em Rodrigues et al (2020), num estudo na área da Educação, 29 mulheres da cidade de Embu das Artes foram entrevistadas e relataram que a saúde, a autoestima e o lado psicológico foram os aspectos que mais melhoraram com a prática da dança do ventre.

Moe (2012) destaca que a dança do ventre atualmente é muito popular como forma de lazer, principalmente entre as mulheres que não são do Oriente Médio. A autora cita a dança do ventre

como um lazer sério, uma atividade recreativa que tem envolvimento intenso e exige dedicação durante um longo período de tempo, podendo haver o objetivo de desenvolver um conjunto de habilidades. Além de destacar que é um lazer muitas vezes ligado ao exercício da autonomia, liberdade, autoexpressão e satisfação.

Baptista (2018) afirma que, em suas pesquisas, pôde acompanhar diversos depoimentos de bailarinas que apontavam influências arquetípicas do feminino, principalmente no que se refere a conceitos de beleza e vaidade. Identificou que as entrevistadas costumavam associar a prática da dança do ventre com recuperação da autoestima, bem como o uso da palavra ‘liberdade’ comumente associada às motivações para dançar.

Em estudo sobre o uso da dança do ventre como ferramenta para trabalhar o corpo e sexualidade em mulheres mastectomizadas, Silva (2015) aponta que a dança do ventre favorece o trabalho com questões que, especificamente nos casos de câncer de mama, atingem as mulheres adoecidas em sua feminilidade, autoestima, sensualidade, sexualidade e limitações físicas, afinal o seio é compreendido como um lugar privilegiado de representações culturais de feminilidade, sexualidade e maternidade. A dança, neste caso, resgata a vivência do corpo, aliviando dores, transformando o condicionamento físico, melhorando a autoimagem relacionada à amputação, pois há execução dos movimentos, interação social, aprendizado, o que proporciona relaxamento e felicidade.

Em seu site, a artista e pesquisadora Liana Matos descreve sua trajetória acadêmica, com especial destaque à sua criação do BellyMamãe® (registrado no INPI), que é um método de ensino da dança do ventre para gestantes, bem como mães com seus bebês. A pesquisadora publicou em 2017 o livro *Solo a Duas. Dança e Gravidez: Por Uma Abordagem da Fluência*, resultante de seu mestrado, dando ênfase à assistência de mulheres gestantes e no puerpério, trabalhando a dança do ventre como recurso de cuidado para melhoria da saúde mental, com destaque para quadros de depressão pós-parto.

Em pesquisa de Raposo (2013), bailarinas foram entrevistadas e todas assinalaram a presença do erotismo e sensualidade na performance, mas também indicaram questões de organicidade da dança que promove bem estar e descoberta da feminilidade a partir de muito treino e aprendizagem. As reflexões das entrevistadas evocam ainda a importância de ‘ensinar’ o público ocidental a compreender a dança do ventre diferente da ‘fantasia da odalisca sedutora’.

Se o que leva muitas mulheres a se interessarem pela dança do ventre parte deste estereótipo, destaca-se que muitas vezes a proposta inicial vai sendo substituída, pouco a pouco, para um universo de vantagens identificadas pelas praticantes como benefícios individuais, o que inclui a desconstrução deste estereótipo e dando à mulher a possibilidade de usar a sensualidade como e quando quiser, porque o corpo é dela, e a dança proporciona liberdade de expressão (BAPTISTA, 2018).

Para Alleoni (2013), a dança do ventre viabiliza a construção de uma nova identidade corporal, que parte do inicial estranhamento de si, com posterior processo de reconstrução e afirmação do ‘eu’ que vai para além da mudança física forjada pela atividade muscular propriamente dita. É uma alteração do referencial interno que se dá a partir de novas necessidades que passam a se apresentar diante das novas experiências, principalmente de ordem técnica e expressivas, e que impactam na forma de se colocar diante do outro, diante do seu próprio mundo de expectativas, sonhos e projetos.

Nos estudos de Rodrigues et al (2020), foi identificado que as praticantes de dança do ventre sentem mais disposição e facilidade em seus afazeres diários, e que a improvisação de apresentações

de dança favorece a capacidade de raciocínio rápido, o que viabiliza mudanças em suas vidas para além da dança, já que sentir-se bem e ter agilidade no pensamento as capacita a resolver os problemas do dia a dia com mais facilidade. As praticantes de dança do ventre referem melhoras em sua saúde física, como postura, condicionamento e ritmo, bem como melhora da autoestima, redução de timidez, melhoria no convívio social e na construção de novas amizades.

Investigando a questão a partir da perspectiva dos estudos de gênero, Moe (2012) identificou e organizou os benefícios da dança do ventre para as mulheres em quatro eixos temáticos: cura, irmandade, espiritualidade e empoderamento. Igualmente Silveira (2017) aponta que a compreensão de ancestralidade, observada em alguns estudos sobre a origem da dança do ventre, favorece o feminino pelo encontro entre mulheres, o autoconhecimento e a valorização do corpo como lugar do sagrado feminino. Se a dança do ventre for utilizada como ferramenta política, é capaz de estimular reflexões que favorecem o engajamento das mulheres nas lutas contra a opressão feminina, favorecendo a sororidade. A prática da dança favorece a vivência do feminino de forma coletiva, dividindo problemas e intimidades das dançarinas entre si. Nas palavras de Baptista (2018, p. 93 e 94):

encontros femininos [...] são potencializados nas experiências de dança. Muitas mulheres relataram histórias de transformação que começaram no corpo [...]. Mas o mais importante: ensina a conviver com as diferenças. Por isso a experiência da dança em grandes grupos femininos não ensina apenas a dançar, mas também sobre a convivência, o respeito, a união, a solidariedade e o afeto. Fortalece laços, cria esperança, renova ideias e reforça nossa potência no mundo.

Consideramos, até aqui, as produções e pesquisas realizadas no cenário nacional em geral. Dirigindo-nos para o contexto paraense, podemos encontrar diversos nomes que são apontados como importantes representantes e disseminadores da dança do ventre no Pará. A partir das entrevistas realizadas em tese de doutorado, pudemos interagir com profissionais que ainda hoje atuam no mercado profissional da dança do ventre, sendo professoras e/ou bailarinas que concorrem em eventos e festivais e fazem da dança do ventre seu objeto de trabalho. Para esse texto, selecionamos algumas profissionais que tem oferecido importantes contribuições, não tendo aqui a pretensão de esgotar todas as propostas significativas que vem sendo desenvolvidas, mas à título de exemplificação, mostrar a diversidade de propostas efetivamente realizadas no Estado do Pará.

A bailarina e professora de dança do ventre Ludmilla Raissuli fundou sua escola de dança e ioga em 2011, inicialmente chamada Studio Ludmilla Raissuli, e, em 2018, mudou para Escola de Amor-Próprio. Atualmente, realiza inúmeras atividades direcionadas às mulheres, focando na saúde integral e no propósito terapêutico para além da dança. A profissional buscou formação em diversas áreas que agora integram suas aulas e os valores propagados pela escola. Se formou em Arteterapia, Bioenergética, Terapia do Feminino, *coach* e em um método intitulado 'Ame-se e cure sua vida', de Louise Hay, todos com o propósito de favorecer a condução de grupos de mulheres.

Encontramos a psicóloga e bailarina Marília Zahra (nome artístico) como profissional habilitada no método BellyMamãe®, e que desenvolve seu trabalho em um estúdio de dança situado em Castanhal. O trabalho desta profissional iniciou em seu mestrado em Psicologia (OLIVEIRA, 2017), no qual realizou pesquisa com mulheres mães custodiadas, em Ananindeua. O estudo objetivou compreender o desenvolvimento infantil com mães em contexto de cárcere, realizando diversas atividades com essas mulheres, inclusive momentos de descontração e movimentação com dança do ventre.

A bailarina Ana Oliveira conduziu o projeto ‘Ventre Mulher’ como uma estratégia artística de combater doenças sociais que contribuem para a baixa autoestima das mulheres pretas. Fazendo uso da dança do ventre e do lundu – enaltecendo o povo preto nortista –, a bailarina aprovou e realizou o projeto na Lei Aldir Blanc (de emergência cultural no contexto pandêmico) com o objetivo de fortalecer a autoestima de mulheres pretas que, através da arte, podem (re)conhecer o poder ancestral do ventre, gerando protagonismo diante das situações de enfrentamento e vulnerabilidade.

A bailarina também realizou o projeto ‘Do ventre ao coração’, aprovado e disponível no canal da Mostra Sesc Aldir Blanc – Secult/PA. Neste trabalho, a proposta foi a realização de um laboratório que envolveu o processo criativo da bailarina com a dança e a música, uma imersão reflexiva em seu trabalho como criadora e atuante em dança há 16 anos. A bailarina afirma que busca pela ancestralidade o que vem sendo executado em suas performances, trabalhos e expressões de um corpo preto, o que se legitima a cada descoberta através da cosmo-sensibilidade africana. A proposta culminou no formato *pocket show* junto a 3 músicos e um convidado, como um espelho do seu laboratório dinâmico.

Temos nessas profissionais bailarinas e professoras de dança uma amostra das atividades relacionadas à dança do ventre, tanto a nível de Brasil, quanto no Estado do Pará. Nosso objetivo é apresentar e acentuar, no trabalho delas, a importância dada ao potencial de desenvolvimento de atitudes positivas das mulheres que participam de suas atividades de dança do ventre.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos importante contextualizar qualquer forma de arte, em especial aquelas que são originárias de outras culturas. Além disso, identificar elementos que influenciam a forma de expressão na atualidade, como no caso da dança do ventre, auxilia no desenvolvimento de um olhar crítico e o resgate de atitudes e propósitos originários ligados a essa arte.

Indicamos e apresentamos brevemente alguns estudos importantes referenciados nas bases de pesquisa nacionais, sobretudo aquelas que nos proporcionam dados atualizados acerca dos benefícios físicos e emocionais viabilizados a quem pratica a dança do ventre, de forma que é possível afirmar que essa é uma dança que provoca e promove o autocuidado de quem a pratica, com mudanças evidentes no condicionamento físico, na postura, no bem estar e na disposição em geral. Percebida como uma atividade de lazer e esportiva, a dança do ventre favorece quem está saudável e também quem encontra-se em recuperação de alguma doença e/ou procedimento cirúrgico, ou mesmo quem está vivenciando as transformações de alguma fase de sua vida, como a maternidade. Contribui também em situações desfavoráveis, tal como em processos de encarceramento, promovendo a saúde integral de quem a pratica.

A partir dos estereótipos ligados historicamente à dança do ventre na medida em que o Ocidente dela se apropria, identificamos a importância de repensar o lugar da mulher, que historicamente foi submetida e objetificada, muitas vezes entendida como promotora de prazer e satisfação ao gênero masculino, ratificando práticas colonialistas e do patriarcado como estratégia de relações de gênero. Muitas mulheres se sentem reprimidas, tolhidas em suas relações sociais, de maneira que acabam não sendo capazes de expressar livremente suas emoções. Muitas vivências reais ligadas às experiências pessoais ficam adormecidas por um processo natural de

esquecimento ou mesmo sufocados pelas convenções sociais humanas, muitas vezes reprimindo ou condenando essas sensações.

Atualmente, nota-se que as mulheres vêm buscando uma maior conexão com o feminino, identificando-o como estruturante, necessário, um recurso de sobrevivência. Embora sintam-se cobradas, exigidas em termos de eficiência e eficácia por equiparação aos modelos masculinos, a dança do ventre pode atuar como uma estratégia de saúde feminina por favorecer a conexão com o feminino adormecido.

Nas pesquisas apresentadas, destacamos a dança do ventre como um importante trabalho corporal, como recurso terapêutico de autoconhecimento e estratégia de autocuidado. O ser humano é uma totalidade, na qual corpo-mente-espírito formam unidade integrada. Então, processos emocionais são frequentemente sinalizados no corpo na forma de tensões e padrões de movimentos rígidos. Com o uso da dança do ventre, é possível trabalhar a fluidez no corpo, explorar novos movimentos corporais e também construir novas formas de dançar a própria vida. Quando se experimenta o próprio corpo, ampliam-se percepções sobre si mesmo e sobre o mundo, de forma que é possível entender que outros corpos também podem viver fluxos próprios.

A relação estabelecida com outras mulheres constitui importante aprendizado, a partir da vivência do movimento dançado, na execução da própria performance e também como espectadora de outras mulheres, experimentando e observando corpos falantes, transmitindo mensagens, sentimentos e valores pela dança. Trata-se de encontros com o outro e consigo mesmo.

O movimento dançado não é um ato mecânico ou racionalizado: é fluidez. Expressa o próprio corpo, que traz em si todas as experiências já vividas na relação indivíduo-mundo. Entendemos, neste caso, a dança como uma potência de criação, na qual a pessoa que se expressa utiliza dos movimentos do seu corpo para dizer o que sente, pensa, seus valores e seu humor. Na dança há espontaneidade. É uma linguagem de expressão que deixa fluir e resgata as conexões corporais originárias consigo e com o mundo. Além do movimento, há a experiência da música, que é única, individual de cada pessoa, experimentada a partir da própria biografia e vivência.

Ao longo do processo de aprendizagem da dança, é possível descobrir possibilidades e potências adormecidas do corpo; capacidades que desde sempre estiveram no corpo, mas que, até o momento de dançar e executar movimentos relacionados a essa prática, não sabíamos que existiam. A dança do ventre pode proporcionar mudanças significativas na vida da mulher. Não no sentido de se tornar outra pessoa ou uma personagem fictícia, mas favorece que ela possa ativamente construir um novo mundo e um novo corpo. É construir novas possibilidades de ser, no presente.

Os aspectos psicológicos mais favorecidos no exercício da dança do ventre, e que foram apontados nos trabalhos apresentados, são a liberdade, a melhoria da autoestima, o resgate da autoimagem, a vivência do corpo de forma diferenciada, ampliação do cuidado e da vontade, melhoria da sensualidade e do respeito próprio e pelos outros. A dança do ventre favorece, portanto, melhor compreensão das emoções vividas e melhor conhecimento de si, com diminuição de julgamentos depreciativos e crítico em relação a si mesmo e, conseqüentemente, mais amor próprio. Ser quem se é dançando. Respeitando, acolhendo, reconhecendo-se enquanto mulher, com limites e possibilidades.

## REFERÊNCIAS

- ALLEONI, Natália Vasconcelos. *Entre rastros, laços e traços: o corpo, suas memórias e um processo criativo em dança*. Dissertação de mestrado (Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas, SP). 2013. Disponível em: <[http://bdtd.ibict.br/vufnd/Record/CAMP\\_2ea075c69d812010b-3c07335b0b1f016/Description](http://bdtd.ibict.br/vufnd/Record/CAMP_2ea075c69d812010b-3c07335b0b1f016/Description)>
- BAPTISTA, Thaís da Silva. *A dança do ventre: movimento e expressão*. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Educação Física, Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP). 2018. Disponível em: <<https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39136/tde-21012020-141043/pt-br.php>>
- DANCE PARA O SEU MARIDO - TÉCNICAS DE EXPRESSÃO. Youtube, 30 de ago. de 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=83aDszuaGOg>>. Acesso em: 21 de maio 2022
- DANÇA DO VENTRE PARA O NAMORADO! Youtube, 3 de nov. de 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Pb7m3S48tj4>>. Acesso em: 21 de maio 2022.
- DO VENTRE AO CORAÇÃO\_ANA OLIVEIRA. Youtube, 2 de ago. de 2021. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=nyQhS8rzQxc>>. Acesso em: 19 de abril 2022.
- DIB, Marcia. Mulheres árabes como odaliscas: Uma imagem construída pelo orientalismo através da pintura. In: *Revista UFG*, v. 13, n. 11. Dezembro 2011. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/revistaufg/article/view/48395/23730>>; <[https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/694/o/11\\_artigos\\_mulheres.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/694/o/11_artigos_mulheres.pdf)>
- ELVIS PRESLEY - Little Egypt (Video). Youtube, 1 de jan. de 2013. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=qJrOQHdbJp8>>. Acesso em: 21 de maio 2022.
- LIANA MATOS. *Liana Matos*, s/a. Site informativo sobre formação e trabalho da profissional de dança do ventre. Disponível em: <<http://www.lianamatos.com.br/liana-matos/>>
- LUDMILLA RAISSULI. *Dance para o seu marido*, 2017. Site informativo a respeito do curso de técnicas de expressão e de dança do ventre. Disponível em: <<https://www.danceparaoseumarido.com.br/>>
- MARTINS, Carmentilla; MIRANDA, Dábila de Cássia Brito de. Erotização e Sexualização do Corpo: representações sociais da mulher brasileira. *Rev. Gênero na Amazônia*, Belém, n. 16-18, jul./dez., 2020.
- MOE, Angela M. Beyond the belly: an appraisal of middle eastern dance (aka belly dance) as leisure. *Journal of Leisure Research*. v. 44, n. 2, p. 201-233, 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/00222216.2012.11950262>>
- NESIMI, Amana dos Santos. Olhares sobre o Egito antigo: o caso da dança do ventre e sua profissionalização. In: *Semna – Estudos de Egíptologia VI/ Antonio Brancaglioni Jr., Cintia Gama-Rolland, Gisela Chapot., (orgs.). 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Klínē, 2019.*
- OLIVEIRA, Marília Zar Gentil de. *Conhecimento sobre desenvolvimento infantil: um estudo com mães em contexto de cárcere*. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Psicologia, Núcleo de Pesquisa e Teoria do Comportamento, Programa de Pós-Graduação em teoria e pesquisa do comportamento, Laboratório de Ecologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Pará, Belém). 2017. Disponível em: <<http://repositorio.ufpa.br/jspui/handle/2011/11296>>

PASCHOAL, N. Discursos orientalistas sobre a dança. *Faces da História*, v. 6, n. 2, p. 274-289, 16 dez. 2019. <<https://seer.assis.unesp.br/index.php/facesdahistoria/article/view/1371>>

RAPOSO, Paulo. Performando Orientalismos: do harém à primavera árabe. *Revista de Antropologia*. v. 56, n. 2. São Paulo, USP, 2013.

REIS, Alice Casanova dos. *A atividade estética da dança do ventre*. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis). 2007. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/90814>>

RODRIGUES, Patrícia Cavalcante; PEREIRA, John Lee Silva; SILVA, Natália Cristina de Oliveira Vargas e. Percepção das praticantes sobre os benefícios físicos e psicológicos da dança do ventre. *Horizontes – Revista de Educação*, Dourados-MS, v. 8, n. 15, pp. 265-278, jan./jun. 2020.

SAID, Edward. W. *Orientalismo: o Oriente como invenção do Ocidente*. Tradução Rosaura Eichenberg. 2.ed. Companhia de Bolso, 2003.

SILVA, Rafaella Brito e. *Um estudo de acompanhamento da vivência da dança do ventre como recurso terapêutico com mulheres mastectomizadas*. Tese de Doutorado (Doutorado em Psicologia, Programa de Pós-graduação em Psicologia clínica, Pontífice Universidade Católica de São Paulo, SP). 2015. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/handle/handle/15463>>

SILVEIRA, Marília Balbi. O corpo como objeto e como lugar na dança do ventre: contribuições da somaestética. *Seminário Internacional Fazendo Gênero 11 & 13th Women's Worlds Congress* (Anais Eletrônicos), Florianópolis, 2017, ISSN 2179-510X.

WIKIPEDIA. *Little Egypt (dancer)*, 2022. Site enciclopédia sobre a história da bailarina. Disponível em: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Little\\_Egypt\\_\(dancer\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Little_Egypt_(dancer))>

WIKIPEDIA. *O Clone*, 2022. Site enciclopédia sobre conteúdo a respeito da telenovela brasileira. Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/O\\_Clone](https://pt.wikipedia.org/wiki/O_Clone)>

XAVIER, Cíntia Nepomuceno. .... 5,6,7, ∞... *Do oito ao infinito: por uma dança sem ventre, performática, híbrida, impertinente*. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Artes, Universidade de Brasília, Brasília, DF). 2006. Disponível em: <<https://repositorio.unb.br/handle/10482/5669>>