**COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

HERNANDES, Janete Capel; PORTO, Celmo Celeno. Dança do ventre e qualidade de vida com base na Psicologia Corporal: revisão integrativa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: ____/____/____.

# DANÇA DO VENTRE E QUALIDADE DE VIDA COM BASE NA PSICOLOGIA CORPORAL: REVISÃO INTEGRATIVA

**Janete Capel Hernandes**
**Celmo Celeno Porto**

## RESUMO

Este estudo tem como objetivo fazer um levantamento de publicações acadêmicas nas principais bases de dados para estruturar uma Revisão Integrativa sobre o tema dança do ventre e qualidade de vida e relacionar com a Psicologia Corporal. Com o aumento da expectativa de vida, também tem crescido a necessidade de investigar a qualidade deste prolongamento, por isso, é pertinente o estudo de qualidade de vida e especificamente de mulheres praticantes de dança do ventre, pois é um tipo de exercício físico muito procurado e que possibilita benefícios à saúde de suas praticantes. Esses benefícios podem ser usufruídos por mulheres de todos os tipos físicos e várias idades e vão desde melhoria na postura, na motricidade, na coordenação, na criatividade, no raciocínio como também outros decorrentes da constante movimentação pélvica. É uma técnica que considera mente e corpo de forma integrada, por meio de uma maior consciência corporal, possibilitando assim, uma ampliação da imagem corporal feminina. Um dos estudiosos que voltou bastante sua atenção para a questão do corpo foi Willhelm Reich, chegando a considerar que insatisfações e frustrações podem até desenvolver doenças psicossomáticas.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida e dança. Qualidade de vida e dança do ventre. Psicoterapia corporal de Reich.

## INTRODUÇÃO

Este estudo tem como objetivo fazer um levantamento de publicações acadêmicas nas principais bases de dados para estruturar uma Revisão Integrativa sobre o tema dança do ventre e qualidade de vida.

Com o aumento da expectativa de vida, também tem crescido a necessidade de investigar a qualidade deste prolongamento, por isso, é pertinente o estudo de qualidade

de vida e especificamente de mulheres praticantes de dança do ventre, pois é um tipo de exercício físico muito procurado e que possibilita benefícios à saúde de suas praticantes.

Segundo Fleck (2008) o conceito de qualidade de vida surgiu a partir da década de 1970 em função dos avanços na medicina; o que possibilitou um prolongamento da vida e com isso, passou-se então a perceber a necessidade de avaliar ou medir a qualidade deste prolongamento.

Para Patrick (2003 apud FLECK, 2008, p.22,23)

> Qualidade de vida é mais abrangente que *status* de saúde e inclui aspectos do meio ambiente que podem ou não ser afetados pela saúde. (...) As medidas de bem-estar referem-se a percepções subjetivas, incluindo relatos de sensações prazerosas ou desprazerosas e avaliações globais de saúde ou de estado subjetivo.

A dança, segundo Bencardini (2009) existe desde os tempos mais remotos e portanto, sua história se confunde com a história da humanidade e surgiu com a necessidade de reverenciar o divino, o sagrado. “Quase todas as danças tiveram origem nos rituais de adoração aos deuses da natureza.” (BENCARDINI, 2009, p. 17).

Segundo Ribas, Haas e Gonçalves (2013) a dança oriental, conhecida no Brasil como dança do ventre é de origem egípcia e surgiu há 7.000 anos a.C., com uma conotação sagrada, pois era realizada em templos, em rituais secretos com apenas mulheres, com o objetivo de reverenciar a deusa Ísis[1].

É uma técnica de expressão corporal e artística que transpôs os limites de tempo e espaço, expandindo-se para além das fronteiras árabes, agregando características de outras danças, modernizando-se de tal forma que é praticada em vários países do mundo na atualidade. Tal fato se deve não somente ao seu exotismo e beleza, mas principalmente por causa dos benefícios que causa em suas praticantes.

Muitos são os benefícios da dança do ventre e podem ser usufruídos por mulheres de todos os tipos físicos e várias idades. Tais benefícios vão desde melhoria na postura, na motricidade, na coordenação, na criatividade, no raciocínio como também outros decorrentes da constante movimentação pélvica. É uma técnica que considera mente e corpo de forma integrada, por meio de uma maior consciência corporal, possibilitando assim, uma ampliação da imagem corporal feminina.

Um dos estudiosos que voltou bastante sua atenção para a questão do corpo foi Willhelm Reich. Segundo Fadiman e Frager (2002, p. 25) para Reich “mente e corpo são uma coisa só; todos os processos psicológicos, (...) são partes de processos físicos e vice e versa.” Exprime-se no corpo insatisfações e frustrações, podendo até desenvolver doenças psicossomáticas.

[1] Deusa Ísis: “Representação maior da essência materna e da esposa perfeita, além de velar também pelo reino natural, portanto, por todas as dimensões da existência. Ela era vista igualmente como um símbolo do que há de mais singelo, dos que morrem e daqueles que nascem.” (SANTANA, apud INFOESCOLA.COM, 2013).

Para Trotta (2008, p.1,2)

> A descoberta da relação dinâmica entre soma e psiquismo, que teve origem na descoberta do fenômeno do encouraçamento, lançou as bases da concepção psicossomática reichiana. Intervindo terapeuticamente sobre espasmos musculares crônicos, Reich descobriu que a dissolução desses espasmos gerava ab-reações emocionais espontâneas, respostas vegetativas e o afloramento de memórias reprimidas. Concluiu então que esses espasmos musculares eram o mecanismo corporal pelo qual eram mantidos reprimidos os impulsos e emoções associados aos conflitos psíquicos inconscientes.

Ainda segundo Trotta (2008, p. 3) Reich criou a primeira abordagem terapêutica psico-corporal, também conhecida como Orgonoterapia. Esta abordagem trabalha com intervenções verbais, corporais e vivenciais.

> As intervenções corporais têm por objetivo a dissolução da couraça (desencouraçamento) acompanhada da liberação de impulsos e emoções reprimidas, favorecendo a restauração da funcionalidade corporal sadia associada à restauração da pulsação e dos fluxos de energia orgônica no organismo. (...) Os trabalhos corporais também produzem efeitos no nível intra-psíquico, favorecendo a elaboração, ou perlaboração (working through), de conteúdos psíquicos inconscientes, o que contribui para uma reestruturação psíquica e caracterológica do paciente.

É tendo por base a teoria reichiana que se entende que a dança, por ser uma atividade em que o corpo e os sentimentos estão totalmente integrados e envolvidos, pode contribuir para a dissolução das couraças e consequentemente, para a melhoria da qualidade de vida de suas praticantes.

A dança do ventre, nesta perspectiva, não é considerada apenas um exercício físico, mas uma atividade que possibilita uma maior consciência corporal e também a elaboração de conteúdos intra-psíquicos inconscientes.

Na visão de Abrão e Pedrão (2005, p.244)

> O sentido de prazer que a dança pode nos oferecer, ajuda-nos a achar harmonia e adquirir maior sentido de pertinência. Com esse fim, nosso impulso interior para o movimento deve se vitalizar e orientar-se para uma expressão plena e estruturada pela dança, em especial a dança do ventre, melhorando, assim, a saúde física e mental.

Para Moro (2004) a dança do ventre possui características bastante favoráveis ao contato direto com as couraças apresentadas na teoria reichiana e podem ser percebidas nos movimentos de dissociação das várias partes do corpo como cabeça, braços, tronco e quadril, assim como na flexibilização, principalmente pélvica e os exercícios respiratórios.

## METODOLOGIA

Para se alcançar o objetivo deste estudo utilizou-se a metodologia da Revisão Integrativa (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008), iniciando as buscas por artigos nas bases de dados pelo título das publicações e posteriormente leitura dos resumos dos trabalhos encontrados para assim, em uma terceira etapa, leitura do material completo definido como reais fontes de pesquisa utilizada na revisão.

Foram utilizadas as seguintes palavras-chave (descritores): qualidade de vida e dança; qualidade de vida e dança do ventre; psicoterapia corporal de Reich, em periódicos publicados nos últimos 10 anos, nas principais bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES e PubMed, nos idiomas Espanhol, Inglês e Português. Foram utilizados apenas artigos e que não eram repetidos nas 04 bases de dados.

## DISCUSSÃO

Ao utilizar a palavra-chave Qualidade de vida e dança, encontrou-se um total de 100 artigos, com pesquisas que demonstram a relação entre a prática regular de dança e melhoria da saúde, consequentemente da qualidade de vida. Quando se utiliza a palavra- chave Qualidade de vida e dança do ventre, a quantidade diminui drástica e consideravelmente para apenas 02 artigos (ABRÃO, PEDRÃO, 2005; SZALAI et al.,

2014). Tal quantidade revela a originalidade do tema e a necessidade de mais pesquisas, pois apesar de poucos estudos, é pertinente tendo em vista os muitos benefícios que esta dança possibilita às suas praticantes. Um dos artigos investiga os benefícios da dança do ventre para a saúde de mulheres que frequentam uma academia de dança e o outro artigo verifica a eficácia da dança do ventre como ferramenta para reabilitação em pacientes do sexo feminino em neoplasias. Em relação à Psicoterapia Corporal de Reich foram encontrados 20 artigos que tratam de assuntos relacionados à teoria reichiana, porém nenhum sobre essa abordagem e a dança do ventre.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apresentados demonstram a necessidade da elaboração de uma produção acadêmica que explore mais a relação entre a prática da dança do ventre e seus

benefícios na saúde, o que consequentemente também influencia a qualidade de vida de suas praticantes.

Em relação à teoria reichiana, também ficou constatada a demanda de pesquisas voltadas para o estudo da relação entre essa abordagem teórica e as técnicas utilizadas na dança do ventre, tendo em vista a proximidade de objetivos e de metodologias utilizadas nas duas práticas.

## REFERÊNCIAS

ABRAO, Ana Carla Peto; PEDRAO, Luiz Jorge. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica e dança. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto , v. 13, n. 2, Apr. 2005 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692005000200017&lng=en&nrm=iso>. Acessos em: 21 Sept. 2014. http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692005000200017.

BENCARDINI, Patrícia. **Dança do ventre**: ciência e arte. São Paulo: Baraúna editora, 2009.
FADIMAN, James; FRAGER, Robert. **Personalidade e crescimento pessoal.** Porto Alegre: Artimed, 2002.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. et al. A avaliação de qualidade de vida: **guia para profissionais da saúde.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVAO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 17, n. 4, Dec. 2008 Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400018&lng=en&nrm=iso>. Acessos em: 21 Sept. 2014. http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018.

MORO, Elizabeth. A dança do ventre como instrumento na psicoterapia corporal para mulheres. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. Anais... Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Disponível em: < http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais%202004/Elizabeth%20Moro.pdf>. Acessos em: 17 de agosto de 2014.

RIBAS, Cátia Davoglio.; HAAS, Aline Nogueira.; GONÇALVES, Ângela Cristina Bugs. A influência da dança do ventre na imagem corporal de mulheres. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 178, Marzo de 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd178/danca-do-ventre-na-imagem-corporal-de- mulheres.htm>. Acessos em 15 de julho de 2014.

SZALAI M. et al. A clinical study to assess the efficacy of belly dancing as a tool for

rehabilitation in female patients with malignancies. **Eur J Oncol Nurs.** 2014 Sep 4. pii: S1462-3889(14)00105-7. doi: 10.1016/j.ejon.2014.07.009. Disponível em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25201130>. Acessos em 21 de setembro de 2014.

TROTTA, Ernani Eduardo. **Visão contemporânea da psicossomática reichiana e novos enfoques clínicos.** In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃOBRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais%202008/Ernani%20Eduardo%20Trotta%20-%20Palestra.pdf. Acesso em: 25 de julho de 2014.

**AUTORA e APRESENTADORA**

**Janete Capel Hernandes / Goiânia / GO / Brasil**
Graduação em Psicologia pela PUC-Goiás (CRP-0902019); MBA em Gestão de Pessoas pela UFRJ; Especialização em Docência Universitária pela UNIVERSO; Especialização em Educação a distância pelo SENAC; Mestrado em Psicologia pela PUC-Goiás; Cursando Doutorado em Ciências da Saúde pela UFG; Coordenadora do curso de Psicologia da UNIVERSO - Campus Goiânia; Professora em cursos de graduação e pós-graduação presenciais e a distância. Bailarina de dança do ventre.
**E-mail**: janetecapel@gmail.com

**CO-AUTOR**

**Celmo Celeno Porto / Goiânia / GO / Brasil**
Graduação em Medicina pela UFMG-1958, especialização em Medicina Tropical pelo Instituto de Medicina Tropical de SP-1965, em Cardiologia pelo Instituto de Cardiologia de SP-1959, em Pedagogia Médica pela Universidade Federal de Goiás-1972, em Cardiologia pela Sociedade Brasileira de Cardiologia-1972, em Clínica Médica pela Sociedade Brasileira de Clínica Médica-1988, doutorado em Clínica Médica pela UFMG-1963 e curso-técnico-profissionalizante em História da Medicina pela Universidade Federal de Goiás-1969.
**E-mail:** celeno@cardiol.br