

# A DANÇA DO VENTRE E A RELAÇÃO BENÉFICA CONTRA A ANSIEDADE BELLY DANCING AND THE BENEFICIAL RELATIONSHIP AGAINST ANXIETY

Ecklezia Carvalho Da Silva<sup>1</sup>  
Fábio De Souza Corrêa Filho<sup>2</sup>  
Guilherme Henrique Rezende Silva<sup>3</sup>  
Marianne Rosa De Faria<sup>4</sup>  
Rosângela Silva Siqueira<sup>5</sup>

Me. Mayara Caroline Da Costa Souza<sup>6</sup>

## RESUMO

A ansiedade tem sido tratada como um problema global, o qual tem gerado grande impacto negativo no dia a dia dos indivíduos, em especial dos brasileiros, que são reconhecidos como a população mais ansiosa do mundo, segundo a OMS. Seguindo este fato, esta pesquisa objetivou avaliar mulheres praticantes da Dança do Ventre, a fim de levantar as experiências desta prática corporal e seus resultados no auxílio da redução da ansiedade. Para isso foi aplicado a um público de praticantes desta dança um questionário estruturado de perguntas fechadas, seguindo o modelo *Depression, Anxiety and Stress Scale - DASS-21*, desenvolvido por Peter Lovibond (2018). Os resultados confirmaram o benefício esperado, observando que a prática da Dança do Ventre promoveu um efeito positivo como instrumento auxiliar aos procedimentos comuns de psicoterapia e farmacoterapia. Portanto, a atividade física da prática da Dança do Ventre, com os estímulos da adequada condução e do exercício em grupo, além dos benefícios fisiológicos, promove empatia, autoconhecimento e autovalorização da condição física e mental daqueles que fazem uso desta prática, estabelecendo, assim, proveitos diretos e indiretos que têm potencial para combater os quadros de ansiedade.

**Palavras-chave:** Dança do Ventre; atividade física; ansiedade; terapia.

## ABSTRACT

Anxiety has been treated as a global problem, which has generated a negative impact on the daily lives of individuals, especially Brazilians, who are recognized as the most anxious population in the world, according to the WHO. Following this fact, this research aimed to evaluate women practitioners of Belly Dance, to survey the experiences of this body practice and its results in helping to reduce anxiety. For this, a structured questionnaire of closed questions was applied to a public of practitioners of this dance, following the *Depression,*

---

<sup>1</sup> Graduanda em Educação Física – E-mail: eckleziacarvalho@gmail.com

<sup>2</sup> Graduando em Educação Física – E-mail: fabiodesouzacorreafilho@gmail.com

<sup>3</sup> Graduando em Educação Física – E-mail: guilherme.gym@gmail.com

<sup>4</sup> Graduanda em Educação Física – E-mail: marifariadv@gmail.com;

<sup>5</sup> Graduanda em Educação Física – E-mail: silvasiqueirarosangela@gmail.com

<sup>6</sup> Orientadora, Mestre em Educação Física – E-mail: mayara.souza@facunicamps.edu.br

Anxiety and Stress Scale - DASS-21 model, developed by Peter Lovibond (2018). The results confirmed the expected benefit, noting that the practice of Belly Dancing promoted a positive effect as an auxiliary instrument to common psychotherapy and pharmacotherapy procedures. Therefore, the physical activity of the practice of Belly Dancing, with the stimuli of proper conduction and group exercise, in addition to physiological benefits, promotes empathy, self-knowledge, and self-worth of the physical and mental condition of those who use this practice, thus establishing direct and indirect benefits that have the potential to reduce anxiety disorders.

**Keywords:** Belly Dance; physical activity; anxiety; therapy.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2018), o transtorno de ansiedade abarca um conjunto de padrões caracterizados por ansiedade e medo, a saber: transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, fobia, transtorno de ansiedade social, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático. A duração dos sintomas comumente experimentados por pacientes com ansiedade a caracteriza como uma condição crônica, e não ocasional. Já para o DSM-V (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA, 2014), os estados de ansiedade apresentam características ansiosas excessivas, acompanhadas de medo, podendo ser diferentes objetos ou diferentes situações a desencadear esses quadros. Portanto, o medo é compreendido como a resposta emocional a uma ameaça real ou iminente percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de ameaças futuras esperadas (2014, p. 189).

Conforme retratado nos trabalhos de Peter Lovibond (2018), há uma associação diagnóstica direta e sistêmica entre ansiedade, estresse e depressão. A ansiedade pode se manifestar por meio de diversos sintomas, como angústia, preocupações excessivas, falta de paciência, agitação, dificuldade de relaxar, dor no peito, palpitações, taquicardia, planejamento excessivo, sentimento de perda de controle, dificuldade de se concentrar, estado de alerta contínuo, se sentir sobrecarregado, sensação que algo terrível vai acontecer a qualquer momento, nervosismo, insônia, cansaço, procrastinação, culpa, comparação tóxica de si com outros, vergonha, autocrítica excessiva, minimização dos próprios feitos e conquistas, perfeccionismo e repensar continuamente erros, falhas e traumas. Nos quadros de estresse são mais comuns a frustração, inquietação, irritabilidade, insegurança, dificuldade de tomar decisões e mudanças de apetite. Por fim, na depressão o quadro geralmente manifesta os sintomas de apatia, tristeza persistente, isolamento, baixa autoestima, perda de interesse em atividades que gosta de fazer, falas autodepreciativas, sono excessivo, fadiga, desesperança e pessimismo. Contudo, como as três patologias estão associadas, todos os sintomas são possíveis de ocorrer entre si, em medidas e períodos distintos.

A relação que a Dança do Ventre estabelece com o equilíbrio emocional se desenvolve por influências diretas psicológicas, através do incentivo adequado guiado por um professor capacitado, o qual age para o resgate da autoconfiança nas percepções vivenciadas pela prática da dança. Por meio de estímulos é possível ativar a sensibilidade, intuição, encorajamento e autoestima para lidar consigo mesmo e com o público. Logo, o praticante ganha melhor domínio para lidar com situações cotidianas, com impacto direto nas estruturas psicoemocionais, pois se percebe não somente benefícios físicos, mas melhorias no bem-estar mental (BENCARDINI, 2002; SUHEIL, 2012).

A dança é uma arte em constante mudança, sendo praticada desde a era pré-histórica, conforme registrado nos desenhos rupestres nas cavernas (FARO, 1998, p. 10). A dança surgiu em benefício ou em conjunto com a religião, para expressar sentimentos e cultuar as divindades (FARO, 1998, p. 13). Considerada a arte mais antiga – pois antes do homem se expressar pela fala e escrita ele se expressou pela linguagem corporal – desde os tempos antigos a dança tem estado presente em nossa sociedade, sendo ela utilizada para celebrações, nascimento de crianças, rituais, guerras, doenças, dentre outras atividades culturais (GARAUDY, 1980; MOHAMED, 1995).

A Dança do Ventre surgiu provavelmente na antiga civilização suméria. Países como Índia e Turquia guardam registros antigos de movimentos que evoluíram para o que hoje é chamado de Dança do Ventre. Essas civilizações antigas utilizaram a dança como uma forma de cultuar as divindades, sendo performada como uma maneira de se comunicar com o mundo espiritual (BENCARDINI, 2002, p. 27-29). Assim, a Dança do Ventre era uma arte transmitida de mãe para filha. Algumas famílias com maior poder aquisitivo contratavam mulheres que eram conhecedoras de técnicas de dança para preparar as meninas para o casamento, gravidez e parto (BENCARDINI, 2002, p. 25-26).

Para a execução de movimentos da Dança do Ventre é necessário o fortalecimento da coluna vertebral, principalmente na parte cervical e lombar. A busca por uma boa postura faz com que o corpo se acostume a manter-se alinhado. Nesse estilo se executa muitas repetições de movimentos circulares e ondulatórios, fazendo com que as fibras musculares se contraíam, levando o corpo a um bom condicionamento físico. Para se executar o movimento com uma técnica adequada, os músculos precisam adquirir força, proporcionando tonicidade e flexibilidade, tendo por resultado maior resistência e agilidade (BENCARDINI, 2002, p. 133-134).

O interesse que resultou no desenvolvimento desta pesquisa partiu do princípio de ampliar os estudos decorrentes dos paralelos de atividades físicas relacionadas à Dança do

Ventre e a investigação do seu uso no auxílio para o tratamento da ansiedade. Justifica, ainda, a importância do projeto o fato de que a OMS, em pesquisa realizada em 2018, em período pré-pandêmico, concluiu que o Brasil apresentava o maior índice de ansiedade do mundo. Ademais, tal questão ainda sofreu um agravamento no período dos anos de 2020 e 2021, referente ao impacto pandêmico, havendo um aumento considerável dos diagnósticos de transtornos psicoemocionais. Segundo Tausch e seus colaboradores (2021), a cada dez brasileiros, quatro tiveram problemas de ansiedade, bem como ocorreu um despertar da importância dos cuidados para manter o equilíbrio da saúde, tanto física quanto emocional.

Portanto, conforme pressupostos de estudos já publicados, existem resultados comprovando que a prática assídua da Dança do Ventre melhora a qualidade de vida. Assim, buscou-se com esta pesquisa de campo avaliar se a mesma prática também pode auxiliar no tratamento da redução da ansiedade, associando esses dados coletados com as literaturas científicas na correlação das perspectivas fisiológicas, psicológicas, psicossociais e históricas entre os valores da prática de atividade física, em específico da Dança do Ventre, e seus resultados para a melhoria da qualidade de vida de mulheres adultas.

Em suma, esta pesquisa é pautada por discussões abordadas na literatura contemporânea pela correlação de conhecimentos da prática da Dança do Ventre por profissionais como Bencardini (2002), Iskandarian (2002) e Suheil (2012), e com conhecimentos que avaliam impactos físicos e emocionais, como nas literaturas das autoras Gaeta (2006) e Baggio (2002), que exploram a arte, como da dança, em relação aos seus benefícios na qualidade de vida de seus praticantes, em especial o psicológico e emocional, fundamentando assim um direcionamento para a linha de pesquisa aqui abordada.

## **2 METODOLOGIA APLICADA**

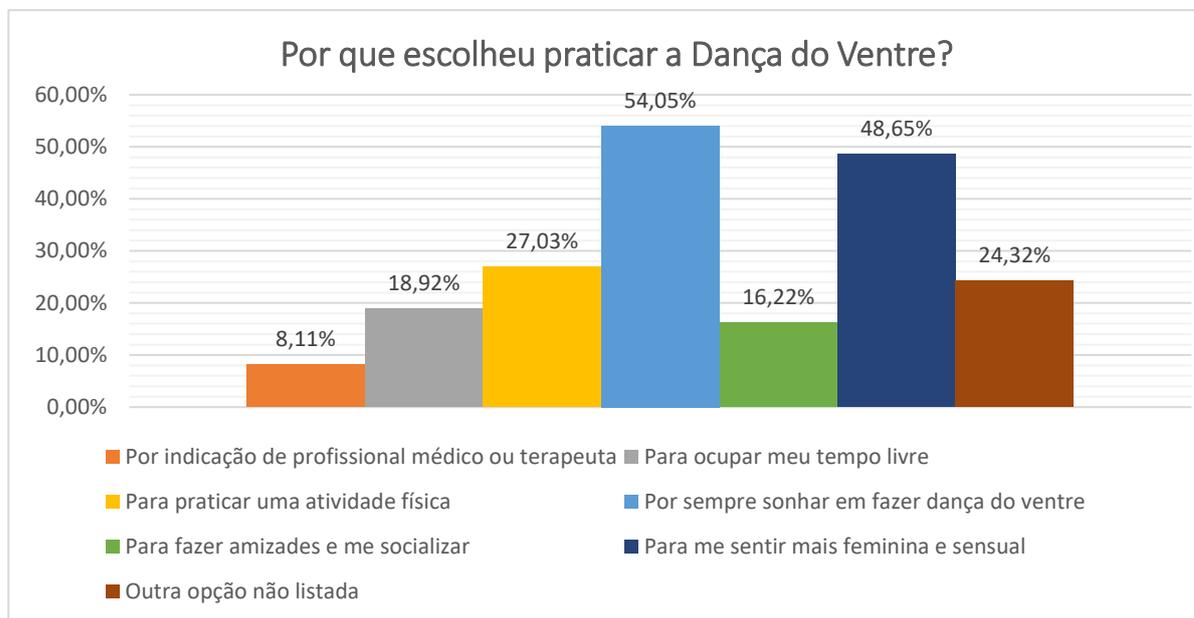
Este estudo trata-se de uma pesquisa com abordagem quantitativa do tipo descritiva (LAKATOS e MARCONI, 2021). O campo de estudo foi definido em uma escola especializada em Dança do Ventre, na cidade de Goiânia, chamada Studio Kizara. O local tem um total médio de 80 alunas mensalmente. Para a pesquisa foi definida uma amostragem referente a um grupo de cerca de 20 alunas, sendo 25% de amostra. Contudo, foram aplicados 37 questionários, chegando à amostragem de 47,5%. O perfil do público-alvo da pesquisa foram mulheres com idade entre 20 e 50 anos, praticantes de 6 meses a 4 anos da Dança do Ventre, através de aulas com carga horária de duas horas semanais. As respondentes foram selecionadas aleatoriamente, a partir de níveis iniciantes, intermediários e avançados.

O instrumento utilizado para levantamento de dados foi a coleta de respostas pela aplicação de formulário *on-line*, por meio de questionário estruturado, seguindo roteiro definido com questões fechadas. O questionário foi construído em três etapas: uma de perfil e duas de avaliação temporal. Na primeira etapa foram realizadas perguntas para classificar o perfil básico da respondente, com perguntas voltadas para a identificação e anamnese, importante pontuar que não foi questionado diretamente as respondentes se tinham quadro de ansiedade diagnosticado por profissional habilitado; na segunda parte foi aplicado o modelo EADS-21, conforme Anexo B, sendo este um questionário adaptado por Pais e seus colaboradores (2004) do original DASS-21, *Depression, Anxiety and Stress Scale*, desenvolvido pelo PhD Peter Lovibond (2018), da *University of New South Wales (UNSW)*, na Austrália, o qual tem por objetivo mensurar e distinguir, simultaneamente, a depressão, a ansiedade e o estresse. Trata-se de um teste de domínio público, disponibilizado *on-line* pela UNSW (LOVIBOND, 2018). Nessa etapa da aplicação procurou-se resgatar, nas respostas, memórias das entrevistadas de antes da prática assídua da Dança do Ventre. Já na última etapa do instrumento foi aplicado novamente o modelo EADS-21, contudo avaliando o atual momento de cada respondente. O questionário EADS-21 foi aplicado em sua integralidade, contudo a equipe de pesquisa optou por fazer uso somente das questões pertinentes a ansiedade, desprezando demais dados sobre estresse e depressão, na elaboração da análise deste trabalho.

Os questionários foram mantidos sob sigilo, a fim de garantir a confidencialidade das participantes. Para a aplicação foi exigido o aceite do termo de consentimento, conforme Anexo A, para uso dos dados informados, bem como exposição do compromisso de confidencialidade referente aos dados disponibilizados. Por fim, os dados foram computados, calculados e organizados em tabelas e expostos em ilustrações do tipo gráfico.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

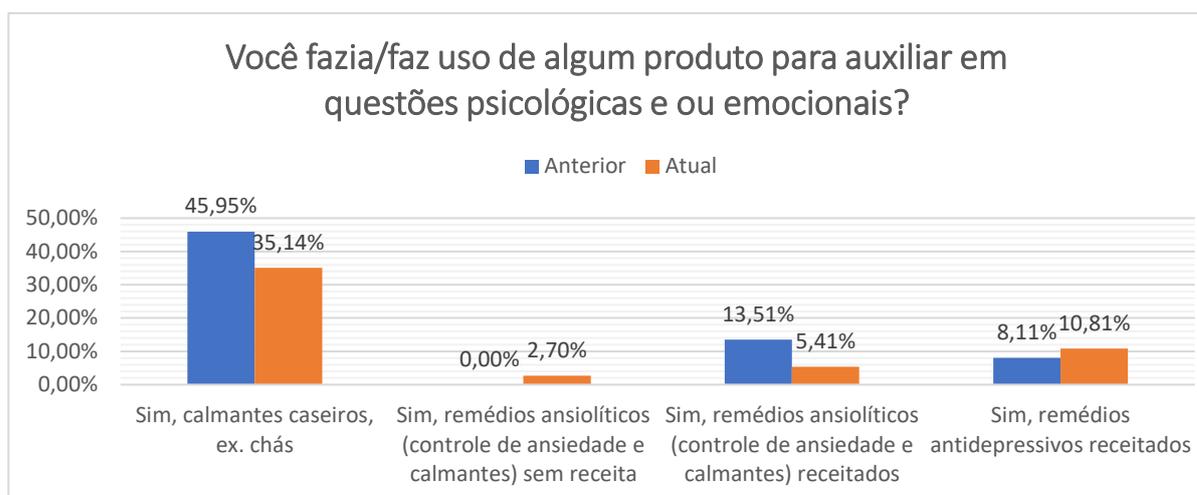
Gráfico 1



Fonte: Dados de pesquisa dos autores.

No primeiro bloco de perguntas, conforme o gráfico 1, foi perguntado sobre as motivações que fizeram as respondentes escolher a Dança do Ventre. Em sua maioria, especificamente 54,05%, elas afirmaram que a escolha se deu por sempre sonhar praticar a modalidade, enquanto 48,65% responderam que foi pela busca de promover sua feminilidade e sensualidade, visto que, de acordo com um estudo realizado por Abrão e Pedrão (2005), com mulheres na faixa etária de 16 a 40 anos, houve melhora na autoestima das praticantes regulares de Dança do Ventre, além de se sentirem mais dispostas e alegres, o que proporciona também o aumento da feminilidade, delicadeza, amor-próprio, melhoras estéticas e aumento da sensualidade percebida.

Gráfico 2



Fonte: Dados de pesquisa dos autores.

De acordo com os dados apresentados no gráfico 2, se observa que há um grande uso, no público avaliado, de produtos que auxiliam nos incômodos emocionais e psicológicos, sendo a maioria produtos caseiros, e não fármacos industrializados. Na análise se verificou a redução do consumo destes materiais após a prática da Dança do Ventre, o que confirma, segundo Pires e colaboradores (2021), que a atividade física ajuda na redução de sintomas de ansiedade e depressão.

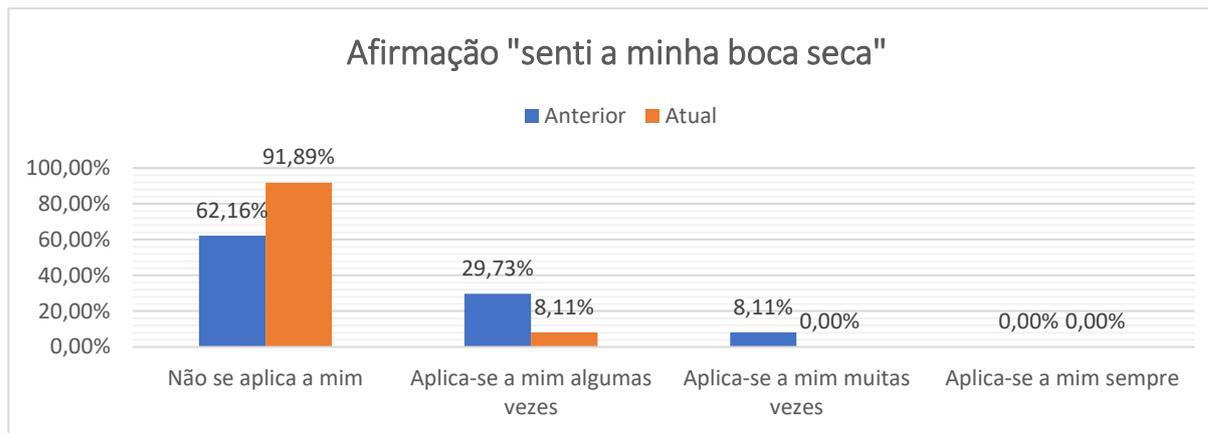
É importante descrever que quadros como o de ansiedade e depressão são frequentemente tratados com terapias de psicofármacos e psicoterapia (CASTILHO, RECONDO *et al.*, 2000), porém as atividades físicas e/ou ocupacionais também auxiliam no processo terapêutico pela busca de melhora quanto aos quadros diagnosticados com a ansiedade, estresse e depressão (BARTON, 2011).

### 3.1 QUESTÕES FISIOLÓGICAS

Conforme descrito por Peter Lovibond (2018), pela Associação de Psiquiatria Americana (APA) (2014) e também por Hettem (2004, p. 195-205), os casos de ansiedade clínica manifestam um conjunto de sinais mais comumente descritos, como medo não provocado ou medo excessivo de perigos desconhecidos, possíveis ou irreais; insônia; ausência de relaxamento; tensão; fadiga; palpitações; aperto no peito; boca seca; sudorese; dores musculares; tremores; desconforto do sistema digestivo; asfixia; tontura; vontade de escapar de certas situações; nervosismo; irritabilidade; desassossego; mal estar; comportamentos compulsivos (rituais) como meio de reduzir a ansiedade, entre outros.

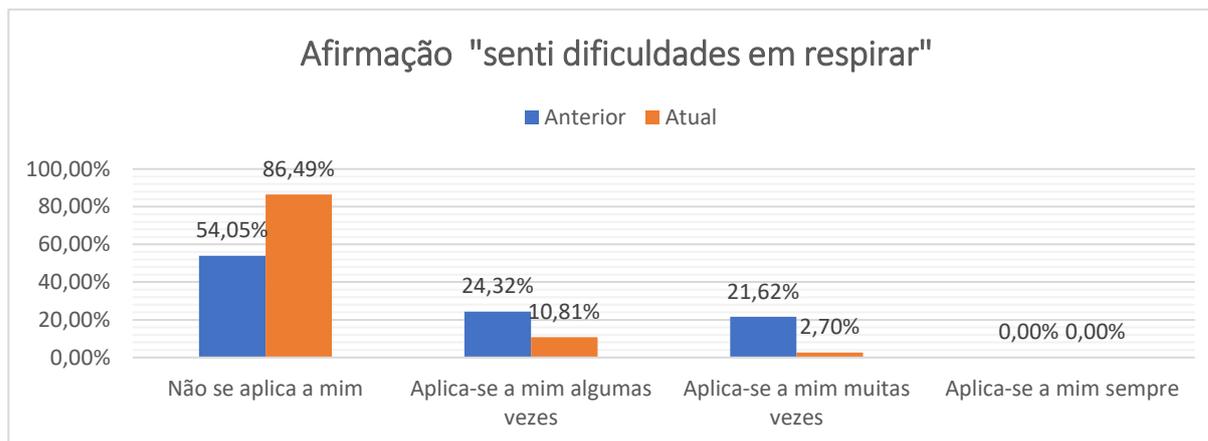
Portanto, a ansiedade, mesmo sendo de ordem psicológica, reflete em impactos fisiológicos no organismo. O questionário DASS-21 (LOVIBOND, 2018) promove o levantamento de condições de ansiedade, estresse e depressão. Todavia, nesta pesquisa foram aproveitadas somente as respostas pertinentes à ansiedade. Algumas das perguntas apontam os principais sintomas físicos que acompanham tipicamente as patologias da ansiedade, assentados nos gráficos a seguir:

**Gráfico 3**



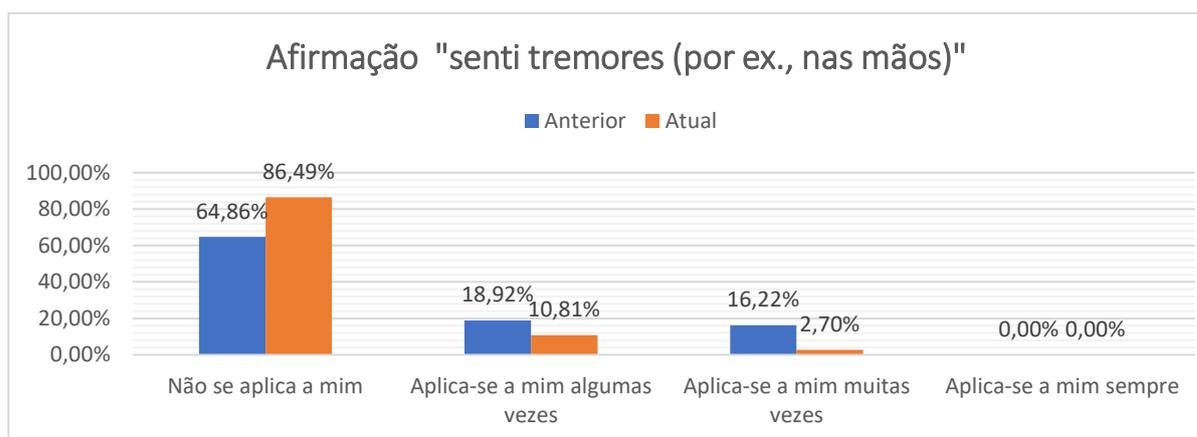
Fonte: Dados de pesquisa dos autores.

**Gráfico 4**



Fonte: Dados de pesquisa dos autores.

Gráfico 5



Fonte: Dados de pesquisa dos autores.

As análises comparativas da condição anterior e atual dos gráficos 3, 4 e 5 demonstram certa proporcionalidade das três condições fisiológicas perguntadas, que refletem estados ansiosos. Destaca-se que houve redução em vários níveis de alterações fisiológicas declaradas anteriormente. Os primeiros conjuntos de colunas<sup>7</sup> demonstram, em todos os casos, que houve redução das condições entre as respondentes que afirmaram ter passado por algum nível de intensidade do sintoma. A grande maioria afirma ter sentido redução ou eliminação dos sintomas. As reduções<sup>8</sup> entre as percepções anteriores e atuais das respondentes foram de 32,44% para dificuldade de respiração; 29,70% para boca seca; e 21,63% para tremores, o que indica relevante proporção de redução de sintomas fisiológicos associados às patologias de ansiedade. Outra análise de referência sobre os dados se reflete quanto a não ter ocorrido percepções de estados contínuos dos sintomas físicos<sup>9</sup>, nem nas visões anteriores, nem nas atuais, o que pode ser interpretado, segundo Lovibond (2018), como quadros menos intensos em relação aos impactos fisiológicos.

As informações levantadas indicam, portanto, que a prática da atividade física da Dança do Ventre pode ter auxiliado no processo terapêutico de tratamento de questões ligadas à ansiedade, refletindo direta ou indiretamente na redução dos sintomas apontados. É pertinente pontuar que também houve alguns casos nos quais ocorreram o aumento das percepções de alterações fisiológicas, entre o período anterior e atual da prática da Dança do Ventre.

<sup>7</sup> Dados da coluna par anterior/atual de "Não se aplica a mim"

<sup>8</sup> Cálculo da diferença do par de colunas anterior/atual de "Não se aplica a mim"

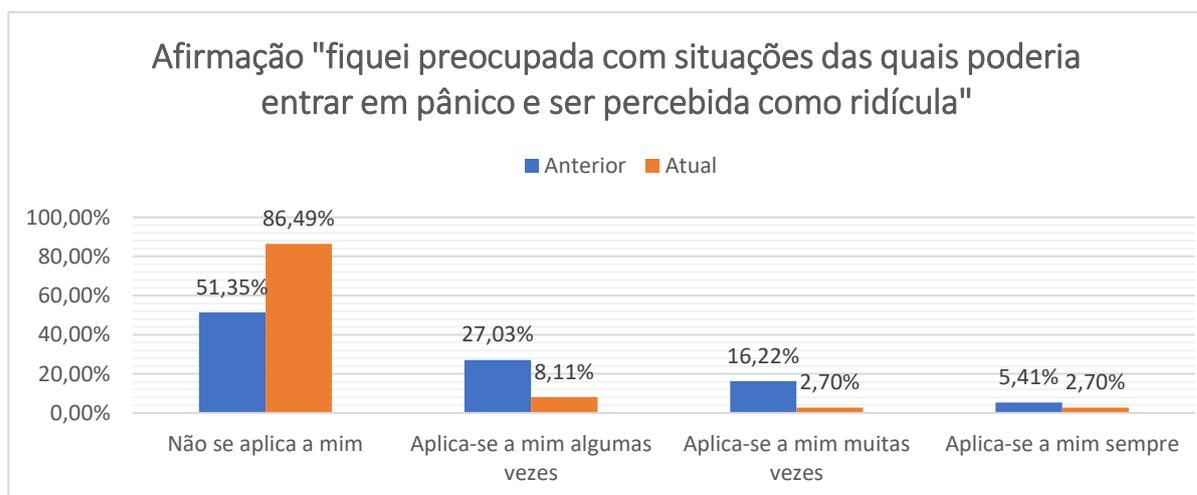
<sup>9</sup> Respostas como "Aplica-se a mim sempre"

### 3.2 QUESTÕES PSICOEMOCIONAIS

Conforme detalhado no DSM-V (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA, 2014, p. 189-235), existem alguns subdiagnósticos para transtornos ansiosos. No transtorno de ansiedade social há ansiedade de evitação ou resposta de medo relacionada à interação ou situação social envolvendo a possibilidade de ser avaliado; no transtorno de pânico, há ataques de pânico inesperados e repetidos, bem como medo persistente ou medo de que outros ataques ocorram, pois quem sofre deste quadro não é capaz de escapar facilmente ou obter ajuda quanto às situações motivadoras da condição. Pessoas com sintomas de agorafobia ficam preocupadas ou ansiosas quando pensam que não podem escapar facilmente de qualquer condição do presente momento. Já no transtorno de ansiedade generalizada, os principais sintomas são a ansiedade e a preocupação excessiva e persistente em relação a vários aspectos como, por exemplo, desempenho profissional e escolar, ocorrendo também sintomas físicos como fadigabilidade, dificuldade de concentração etc. Por fim, no transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento são experienciados sintomas excessivos de ansiedade em decorrência da intoxicação ou abstinência de substâncias lícitas ou ilícitas.

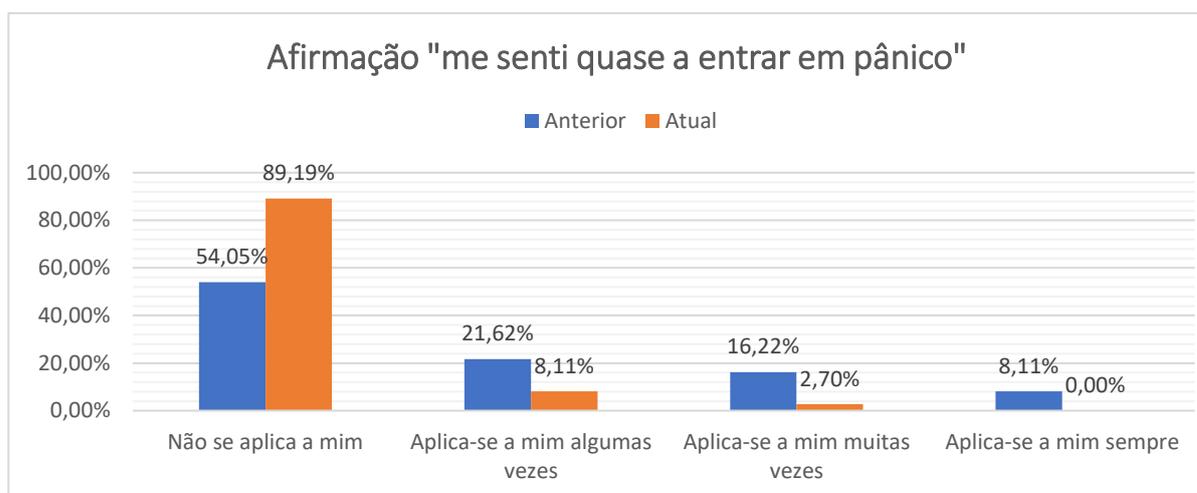
Considerando essas explicações, aponta-se que o questionário DASS-21 (LOVIBOND, 2018) estabelece um conjunto de perguntas para avaliar os sintomas psicoemocionais da ansiedade, sendo expressos pelos gráficos a seguir:

**Gráfico 6**



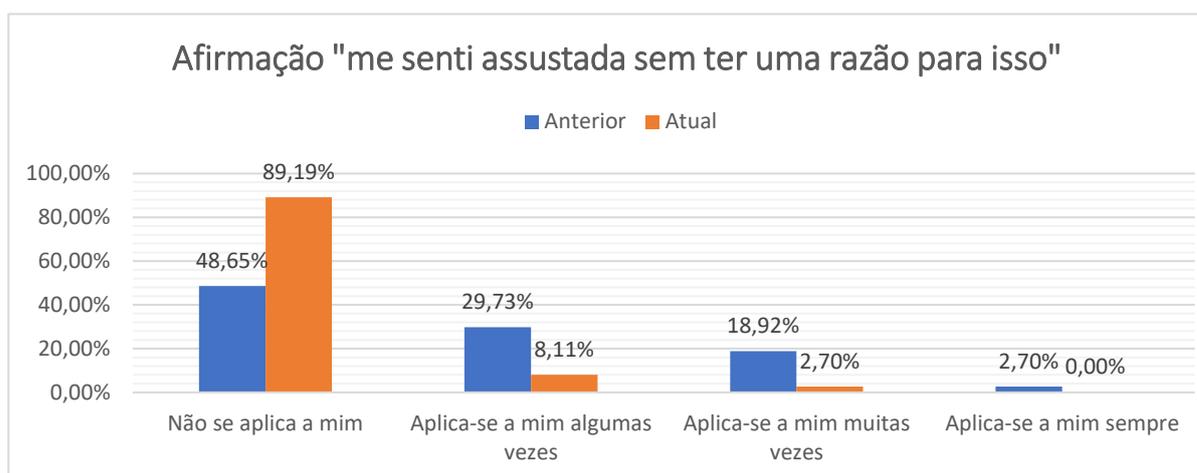
**Fonte: Dados de pesquisa dos autores.**

**Gráfico 7**



**Fonte: Dados de pesquisa dos autores.**

**Gráfico 8**



**Fonte: Dados de pesquisa dos autores.**

Em similaridade com as informações obtidas nas questões sobre sintomas fisiológicos, também ocorreu proporcionalidade dos dados entre os três sintomas analisados nas questões psicoemocionais, expostos pelos gráficos 6, 7 e 8, destacando-se de mesmo modo as reduções percebidas dos sintomas. É de interesse expor que uma média de 48,65%<sup>10</sup> das respondentes declararam ter sentido algum nível anterior dos sintomas psicoemocionais aqui retratados, reduzindo significativamente para a média de 11,71%<sup>11</sup>, após o período assíduo da prática da Dança do Ventre. É relevante pontuar que existiam quadros intensos, nos quais as condições retratadas eram sentidas continuamente por algumas respondentes, e que tais condições foram

<sup>10</sup> Média simples da diferença de 100% do valor anterior de “Não se aplica a mim” dos gráficos 6, 7 e 8.

<sup>11</sup> Média simples da diferença de 100% do valor atual de “Não se aplica a mim” dos gráficos 6, 7 e 8.

reduzidas em intensidade ou ainda eliminadas, na percepção das condições atuais. Os dados corroboram com as publicações de Barton (2011), que descreve as atividades físicas e ou ocupacionais como auxiliares no processo terapêutico de quadros diagnosticados de ansiedade, bem como com o estresse e depressão.

Fica evidente que ocorreu, no decorrer da prática da atividade, um resultado direto de redução de sintomas ansiosos. Isso também pode ser explicado por Araújo e coautores (2007), que descrevem que atividades aeróbicas de baixa a moderada intensidade (onde pode-se classificar a dança) melhoram as manifestações relacionadas aos transtornos psicológicos, bem como corrobora com a afirmação de Bencardini (2002, p. 129) a qual pontua que a prática da Dança do Ventre tem a capacidade de trabalhar tensões de origens emocionais.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pesquisa objetivou avaliar mulheres praticantes da Dança do Ventre, a fim de levantar as experiências desta prática física e seus resultados no auxílio da redução da ansiedade. A partir da análise dos dados coletados, conclui-se que é plausível o entendimento de que a prática da Dança do Ventre promove um efeito positivo, como um instrumento auxiliar aos procedimentos comuns de psicoterapia e farmacoterapia, no tratamento de diagnósticos de ansiedade.

De acordo com as pesquisas aqui mencionadas, foram de suma importância as abordagens identificadas em diversas literaturas sobre a capacidade que a Dança do Ventre possui de atuar positivamente em questões ligadas a fatores emocionais e psicológicos de suas praticantes, atingindo mais do que as questões físicas. Assim, a prática é capaz de trabalhar dinâmicas psicoemocionais como auxílio no tratamento da ansiedade, através da descoberta corporal, que permite a praticante reconhecer-se com valor pessoal em sua distinta e valorosa individualidade.

É notório que esses benefícios só podem ser desenvolvidos através de uma condução bem elaborada e estudada da professora que ministra as aulas deste estilo de dança, a qual precisa ter como fundamento despertar nas praticantes o autoconhecimento, a autovalorização, o empoderamento, a confiança, a empatia e a igualdade, buscando dessa maneira o relaxamento corporal para melhor absorção dos movimentos, além da aceitação da condição física de cada uma, facilitando, assim, a evolução da técnica dos movimentos da dança, projetando efeitos secundários no conjunto psicoemocional das praticantes. Dessa forma, é importante destacar também a relevância da prática da Dança do Ventre em grupo, quando uma se vê e se apoia na

outra, atingindo de forma conjunta o auge dos movimentos da dança de maneira completa e intensa, visto que a dinâmica trabalha acessando as condições psicoemocionais, seja de modo intencional ou não, direto ou indireto, impactando os resultados expressos pelos movimentos da prática.

Na execução da pesquisa foram observadas algumas dificuldades decorrentes do curto prazo para o levantamento, tratamento e descrição dos dados, bem como da falta de experiências dos autores com desenvolvimento de trabalhos científicos, o que acarretou pouca criticidade na averiguação do questionário estruturado escolhido. Além disso, optou-se por uma versão traduzida do questionário, publicada como artigo em Portugal, com as variantes linguísticas desta localidade, o que gerou, em algumas questões, dificuldade na compreensão das respondentes brasileiras. Também se optou por utilizar apenas as questões sobre ansiedade do instrumento aplicado (EADS-21), desprezando os itens sobre estresse e depressão, o que foi descoberto posteriormente na literatura não ser uma prática adequada, pois a percepção do quadro ansioso é correlacionada diretamente e sistemicamente com as dinâmicas sobre estresse e depressão. Todavia, tais dificuldades não comprometeram o desenvolvimento dos trabalhos, que conseguiram atingir seus objetivos e avaliar adequadamente a hipótese do projeto. Ficando aberta então a possibilidade de melhorias para pesquisas futuras.

Assim, compreende-se que os benefícios levantados na pesquisa ocorrem por um conjunto de fatores que envolvem a prática da Dança do Ventre, a atividade física, a socialização, a empatia e a expressividade humana, por isso a Dança do Ventre também é um fenômeno artístico. Por exemplo, nesta prática são trabalhados detalhes mínimos das expressões faciais em acordo com a entonação da melodia e da letra; os gestos dos braços, das mãos e dos dedos podem ser sinuosos ou delicados, rápidos, intensos ou suaves, conforme sensação que se deseja transmitir; os movimentos do quadril, ventre e pernas demonstram o condicionamento motor e rítmico que a prática desenvolve, tudo para fazer a bailarina expressar não somente a coreografia, com sua condição técnica e física, mas expor seu próprio conjunto emocional, em parte ou no todo. A prática da dança possibilita ainda a construção de uma apresentação, seja pessoal ou com plateia, fazendo então uso de figurinos altamente elaborados e personalizados, procedendo a maquiagem e cabelos cuidadosamente preparados para compor uma personagem, uma bailarina, que no final acaba por expressar a própria alma da intérprete, refletindo movimentos não somente físicos, mas emocionais, dentro do enredo da melodia escolhida.

Em síntese, através da análise dos dados coletados, e as informações identificadas pelos resultados, a contribuição desta pesquisa demonstra que a Dança do Ventre tem capacidade de dar suporte auxiliar terapêutico no tratamento de quadros de ansiedade, pois possibilita um

condicionamento conjunto completo do ser humano, quando, somado às contribuições da prática de uma atividade física, permite também que a praticante faça uma autoanálise das suas emoções, da sua autopercepção, permitindo se conhecer melhor, reconhecendo os limites das suas fragilidades, bem como descobrindo mais claramente as suas forças, capacidade e grande valor, aumentando sua autoconfiança e, enfim, impactando diretamente nas suas percepções de si e sobre o que está por vir no seu futuro.

## REFERÊNCIAS

ABRÃO, A. C. P.; PEDRÃO, L. J. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica e dança. **Revista Latino-am Enfermagem**, v. 13, n. 2, p. 243-248, mar.-abr. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000200017>. Acesso em: 16 nov. 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM-V**. 5ª ed. São Paulo: Artmed, 2014.

ARAÚJO, S. R. C. D.; MELLO, M. T. D.; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 29, n. 2, Jun. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000027>. Acesso em: 26 nov. 2021.

BAGGIO, Katia Franklin. **Arte do movimento na transformação pessoal**. Erechim: EDIFAPES, 2002.

BARTON, Emma. Movement and Mindfulness: A Formative Evaluation of a Dance/Movement and Yoga Therapy Program with Participants Experiencing Severe Mental Illness. **American Journal of Dance Therapy**, v. 33, p. 157-181, 2011. Disponível em: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10465-011-9121-7.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2021.

BENCARDINI, Patrícia. **Dança do Ventre: Ciência e Arte**. São Paulo: Texto Novo, 2002.

BOTTON, A. D.; ARMSTRONG, J. **Arte como Terapia**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

CASTILHO, A. *et al.* Transtornos de Ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>. Acesso em: 16 nov. 2021.

FARO, Antônio J. **Pequena História da Dança**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

GAETA, Irene (org.). **Arteterapia: um novo campo de conhecimento**. São Paulo: Vetor, 2006.

GAMEIRO, Nathália. **Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia. Fiocruz Brasília**, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>. Acesso em: 2 nov. 2021.

- GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- HETTEM, Luiz Alberto B. **Transtorno de Ansiedade**. São Paulo: Atheneu, 2004.
- ISKANDARIAN, Madeleine – “Shahrazad”. **Resgatando a feminilidade - expressão e consciência corporal pela dança do ventre**. São Paulo: SCORTECCI, 2002.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. D. A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 9ª ed. São Paulo: Atlas, 2021.
- LOVIBOND, Peter. **Depression Anxiety Stress Scales (DASS)**, 2018. Disponível em: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>. Acesso em: 2 nov. 2021.
- MOHAMED, Shokry. **La danza mágica del vientre**. 1ª ed. Madrid: Mandala, 1995.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **The Burden of Mental Disorders in the Region of the Americas**. [iris.paho.org](http://iris.paho.org), Washinton, 2018. Disponível em: [https://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_po.pdf](https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf). Acesso em: 02 nov. 2021.
- PAIS, *et al.* Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress - (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. V, n. 2, p. 229-239, 2004. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36250207.pdf>. Acesso em: 2 nov. 2021.
- PIRES, R. N. *et al.* Atividade Física Nos Transtornos De Ansiedade E Depressão: Uma Revisão Sistemática. **Revista Thêma et Scientia**, v. 11, n. 1, jan.-jun. 2021. Disponível em: <http://www.themaetscientia.fag.edu.br/index.php/RTES/article/view/1033/1249>. Acesso em: 16 nov. 2021.
- RODRIGUES, P. C.; PEREIRA, J. L. S.; SILVA, N. C. D. O. V. E. Percepção Das Praticantes Sobre Os Benefícios Físicos E Psicológicos Da Dança Do Ventre. **Horizontes - Revista de Educação**, v. 8, n. 15, p. 265-278, jan./jun. 2020. Disponível em: <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/horizontes/article/download/11162/5843>. Acesso em: 16 nov. 2021.
- SUHEIL. **Glossário da Dança do Ventre**. São Paulo: Kaleidoscopio, 2012.
- TAUSCH, A. *et al.* Strengthening mental health responses to COVID-19 in the Americas: A health policy analysis and recommendations. **The Lancet Regional Health - Americas**, Washington, v. XX, p. 1-10, Nov. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.lana.2021.100118>. Acesso em: 26 nov. 2021.

## ANEXOS

### ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro, por meio deste termo, que concordei em responder o questionário do projeto de pesquisa intitulado “**A Dança do Ventre no auxílio do tratamento da ansiedade**”, desenvolvido pelos pesquisadores: **Ecklezia Carvalho Da Silva, Fábio De Souza Corrêa Filho, Guilherme Henrique Rezende Silva, Marianne Rosa De Faria e Rosângela Silva Siqueira.**

Fui informada que a pesquisa em questão é orientada pela **Prof.<sup>a</sup> Me. Mayara Caroline Da Costa Souza**, a quem poderei contatar a qualquer momento que julgar necessário através do e-mail *mayara.souza@facunicamps.edu.br*.

Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Sabendo que objetivos são estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais, aborda as **influências da prática da Dança do Ventre contra a ansiedade.**

Fui também esclarecida de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. Minha colaboração se fará por meio de resposta a um questionário estruturado aplicado de forma *on-line*. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelos pesquisadores e pela orientadora, garantindo a minha confidencialidade, e minha identidade será totalmente preservada em sigilo.

Fui ainda esclarecida que posso me retirar dessa pesquisa, abandonando o questionário ou solicitando a exclusão das minhas respostas, a qualquer tempo, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos.

Atesto, por fim, que tenho acesso a uma cópia digital, que se encontra disponível no link abaixo, deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

Goiânia, novembro de 2021.

## ANEXO B - MODELO DE QUESTIONÁRIO DE APLICAÇÃO<sup>12</sup>

### QUESTIONÁRIO TIPO EADS-21

Questionário EADS-21 para coleta de dados da pesquisa sobre "A Dança do Ventre no auxílio do tratamento da ansiedade", desenvolvido por Eclezia Carvalho da Silva, Fábio de Souza Corrêa Filho, Guilherme Henrique Rezende Silva, Marianne Rosa de Faria e Rosângela Silva Siqueira. Orientada pela Prof.<sup>a</sup> Me. Mayara Caroline Da Costa Souza, com contato disponível pelo e-mail mayara.souza@facunicamps.edu.br.

\* Obrigatória

#### Perguntas Para o Perfil

1. Nome:\*
2. Qual sua idade? \*
  - Até 20 anos
  - Entre 21 e 25 anos
  - Entre 26 e 30 anos
  - Entre 31 e 35 anos
  - Entre 36 e 40 anos
  - Entre 41 e 45 anos
  - Entre 46 e 50 anos
  - Mais de 50 anos
3. A quanto tempo você pratica a Dança do Ventre? \*
  - Menos de 6 meses
  - 6 meses a 1 ano
  - 1 a 2 anos
  - Mais de 2 anos
4. Por que escolheu praticar a Dança do Ventre? \* Pode marcar mais de uma alternativa.
  - Por indicação de profissional médico ou terapeuta
  - Para ocupar meu tempo livre
  - Para praticar uma atividade física
  - Por sempre sonhar em fazer Dança do Ventre
  - Para fazer amizades e me socializar
  - Para me sentir mais feminina e sensual
  - Outra não listada
5. Qual é/era seu Estado Civil antes de começar a praticar a Dança do Ventre? \*
  - Solteira
  - Casada ou em União Estável

---

<sup>12</sup> Fonte: PAIS, et al. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress - (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, Lisboa, v. V, n. 2, p. 229-239, 2004. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36250207.pdf>. Acesso em: 2 nov. 2021.

- Separada ou Divorciada
  - Viúva
6. Antes de começar a praticar a Dança do Ventre você tinha algum incômodo constante psicológico e/ou emocional? \*
- Não
  - Sim, percebido, mas não diagnosticado por profissional
  - Sim, diagnosticado por profissional
7. Antes de começar a praticar a Dança do Ventre você fazia uso de algum produto para auxiliar em questões psicológicas e ou emocionais?
- Você pode marcar mais de uma alternativa.
  - Sim, calmantes caseiros, ex. chás
  - Sim, remédios ansiolíticos (controle de ansiedade e calmantes) sem receita
  - Sim, remédios ansiolíticos (controle de ansiedade e calmantes) receitados
  - Sim, remédios antidepressivos receitados
8. Antes de começar a praticar a Dança do Ventre você fazia algum tipo de terapia para questões psicológicas e ou emocionais, ou mesmo relaxamento?
- Pode marcar mais de uma alternativa ou nenhuma.
  - Sim, psicoterapia
  - Sim, terapia ocupacional
  - Sim, acupuntura, auriculoterapia ou reflexologia
  - Sim, floraterapia, cromoterapia ou aromaterapia
  - Sim, outras terapias alternativas
9. Qual seu Estado Civil atual? \*
- Solteira
  - Casada ou em União Estável
  - Separada ou Divorciada
  - Viúva
10. Atualmente você sente algum incômodo constante psicológico e/ou emocional? \*
- Não
  - Sim, percebido, mas não diagnosticado por profissional
  - Sim, diagnosticado por profissional
11. Atualmente você faz uso de algum produto para auxiliar em questões psicológicas e/ou emocionais?
- Pode marcar mais de uma alternativa ou nenhuma.
  - Sim, calmantes caseiros, ex. chás
  - Sim, remédios ansiolíticos (controle de ansiedade e calmantes) sem receita
  - Sim, remédios ansiolíticos (controle de ansiedade e calmantes) receitados
  - Sim, remédios antidepressivos receitados
12. Atualmente você faz algum tipo de terapia para questões psicológicas e ou emocionais, ou mesmo relaxamento?
- Pode marcar mais de uma alternativa ou nenhuma.
  - Sim, psicoterapia
  - Sim, terapia ocupacional
  - Sim, acupuntura, auriculoterapia ou reflexologia
  - Sim, floraterapia, cromoterapia ou aromaterapia
  - Sim, outras terapias alternativas
13. Você compreende a Dança do Ventre como tendo algum tipo de benefício terapêutico? \*
- Não

- Sim
14. Você acredita que a Dança do Ventre a ajudou a enfrentar alguma questão de ansiedade? \*
- Não
  - Sim

## **Condição Antes da Prática da Dança do Ventre - EADS-21**

**IMPORTANTE!** As perguntas desta seção devem ser respondidas considerando o período da sua vida um pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre regularmente.

As próximas perguntas podem ter as seguintes respostas:

- Esta afirmação não se aplica a mim
  - Esta afirmação aplica-se a mim algumas vezes
  - Esta afirmação aplica-se a mim muitas vezes
  - Esta afirmação aplica-se a mim sempre
15. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "senti dificuldades em me acalmar". \*
16. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "senti a minha boca seca". \*
17. Em período pouco antes de começar a praticar Dança do Ventre "não consegui sentir nenhum sentimento positivo". \*
18. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "senti dificuldades em respirar". \*
19. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "tive dificuldades para tomar iniciativas para fazer coisas". \*
20. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "tive tendência a reagir exageradamente em determinadas situações". \*
21. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "senti tremores (por ex., nas mãos)". \*
22. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "senti que estava gastando muitas energias com nervosismos". \*
23. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "fiquei preocupada com situações em que poderia entrar em pânico e ser percebida como ridícula". \*
24. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "senti que não tinha nada a esperar do futuro". \*
25. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "me percebi ficando muito agitada". \*
26. 26. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "senti dificuldades para relaxar". \*
27. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "me senti desanimada e melancólica". \*
28. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "fiquei intolerante em relação a qualquer coisa que dificultasse terminar algo que estava fazendo". \*
29. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "me senti quase a entrar em pânico". \*
30. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "não consegui ficar entusiasmada por nada". \*

31. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "senti que não tinha valor como pessoa". \*
32. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "me senti sensível muitas vezes". \*
33. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "senti alterações no meu coração sem fazer atividade física". \*
34. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "me senti assustada sem ter uma razão para isso". \*
35. Em período pouco antes de começar a praticar a Dança do Ventre "senti que a vida não tinha sentido". \*

## **Condição Atual - EADS-21**

**IMPORTANTE!** As perguntas desta seção devem ser respondidas considerando o período atual da sua vida. Procure responder esta seção de forma mais imediata.

As próximas perguntas podem ter as seguintes respostas:

- Esta afirmação não se aplica a mim
- Esta afirmação aplica-se a mim algumas vezes
- Esta afirmação aplica-se a mim muitas vezes
- Esta afirmação aplica-se a mim sempre

36. Durante esta última semana "senti dificuldades em me acalmar". \*
37. Durante esta última semana "senti a minha boca seca". \*
38. Durante esta última semana "não consegui sentir nenhum sentimento positivo". \*
39. Durante esta última semana "senti dificuldades em respirar". \*
40. Durante esta última semana "tive dificuldades para tomar iniciativas para fazer coisas". \*
41. Durante esta última semana "tive tendência a reagir exageradamente em determinadas situações". \*
42. Durante esta última semana "senti tremores (por ex., nas mãos)". \*
43. Durante esta última semana "senti que estava gastando muita energia com nervosismos". \*
44. Durante esta última semana "fiquei preocupada com situações em que me via podendo entrar em pânico e ser percebida como ridícula". \*
45. Durante esta última semana "senti que não tinha nada a esperar do futuro". \*
46. Durante esta última semana "me percebi ficando muito agitada". \*
47. Durante esta última semana "senti dificuldades para relaxar". \*
48. Durante esta última semana "me senti desanimada e melancólica". \*
49. Durante esta última semana "fiquei intolerante em relação a qualquer coisa que dificultasse terminar algo que estava fazendo". \*
50. Durante esta última semana "me senti quase a entrar em pânico". \*
51. Durante esta última semana "não consegui ficar entusiasmada por nada". \*
52. Durante esta última semana "senti que não tinha valor como pessoa". \*
53. Durante esta última semana "me senti sensível muitas vezes". \*
54. Durante esta última semana "senti alterações no meu coração sem fazer atividade física". \*
55. Durante esta última semana "me senti assustada sem ter uma razão para isso". \*
56. Durante esta última semana "senti que a vida não tinha sentido". \*

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO**

Eu Marianne Rosa de Faria RA 4406L

Declaro, com o aval de todos os componentes do grupo a:

AUTORIZAÇÃO (X)

NÃO AUTORIZAÇÃO ( )

Da submissão e eventual publicação na íntegra e/ou em partes no Repositório Institucional da Faculdade Unida de Campinas – FACUNICAMPS e da Revista Científica da FacUnicamps, do artigo intitulado: A Dança do Bantu no auxílio do tratamento da ansiedade.

De autoria única e exclusivamente dos participantes do grupo constado em Ata com supervisão e orientação do (a) Prof. (a): Mayara Caroline da Costa Souza

O presente artigo apresenta dados validos e exclui-se de plágio.

Curso: Educação Física. Modalidade afim \_\_\_\_\_

Marianne Rosa de Faria

Assinatura do representante do grupo

[Assinatura]

Assinatura do Orientador (a):

Obs: O aval do orientador poderá ser representado pelo envio desta declaração pelo email pessoal do mesmo.

Goiânia, 30 de novembro de 2021