



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO- UNIFAMETRO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ARYANNE DA SILVA DUTRA**

**DANÇA DO VENTRE E SUA RELAÇÃO FÍSICA PARA IDOSAS**

**FORTALEZA**

**2020**

ARYANNE DA SILVA DUTRA

DANÇA DO VENTRE E SUA RELAÇÃO FÍSICA PARA IDOSAS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO -UNIFAMETRO - sob orientação do Professor Dr. Jailton Gregório Pelarigo como parte dos requisitos para conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

ARYANNE DA SILVA DUTRA

DANÇA DO VENTRE E SUA RELAÇÃO FÍSICA PARA IDOSAS NA CIDADE  
DE FORTALEZA- CEARÁ

Este artigo foi apresentado no dia 27 de novembro de 2020 com requisito para obtenção do grau de bacharelado do Centro Universitário Fametro – Unifametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. Jailton Gregório Pelarigo  
Orientador - UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Lino Délcio Gonçalves Scipião Junior  
Membro - UNIFAMETRO

---

Prof. Dr. Paulo Fernando Machado Paredes  
Membro – UNIFAMETRO

# DANÇA DO VENTRE E SUA RELAÇÃO FÍSICA PARA IDOSAS

Aryanne da Silva Dutra<sup>1</sup>

Jailton Gregório Pelarigo<sup>2</sup>

## RESUMO

A Dança do Ventre com seu contexto histórico repassado por milhares de anos tem uma influência positiva na vida de mulheres acima dos 60 anos de idade. Na recente pesquisa a dança tem papel importante como parte de uma atividade física ou pelo simples prazer em aprender a praticar tal modalidade como benefício físico ou terapêutico. O objetivo principal da pesquisa foi relacionar como a dança tem expandido como atividade física e sua relação pessoal com fatores diários e físicos. Para isso a coleta de dados foi aplicada pela plataforma Google Formulários, uma pesquisa online onde era enviado um link de acesso repassado pelas mídias digitais WhatsApp, Facebook e Instagram. Os principais resultados apontam que a maioria é ativas, praticam atividade física sendo ela dança ou outra modalidade, realizam tarefas simples com desempenho significativo e não sofreram nenhum prejuízo físico durante as aulas. Conclui-se que a dança do ventre pode e deve ser indicada para qualquer idade, principalmente entre mulheres que passam pelo momento de transição importante que é deixar o mercado de trabalho, ficar mais tempo realizando atividades que lhe proporcionam bem-estar e dedicar-se inteiramente aos seus novos propósitos de vida.

**Palavras chaves:** Mulheres. Idosos. Dança do ventre. Atividade física.

## ABSTRACT

Belly Dance with its historical context passed on for seven years has a positive influence on the lives of women over 60 years of age. In the recent research, dance has an important role as part of a physical activity or for the simple pleasure of learning to practice it as a physical or therapeutic benefit. The main objective of the research was to relate how dance has expanded as a physical activity and its personal relationship with daily and physical factors. For this, the data collection was applied by the Google Forms platform, an online survey where an access link sent by the digital media WhatsApp, Facebook and Instagram was sent. The main results indicate that the majority are active, practice physical activity, whether dance or other modality, perform simple tasks with significant performance and did not suffer any physical damage during classes. We conclude that belly dancing can and should be determined for any age, especially among women who go through the important transition moment that is leaving

---

<sup>1</sup>Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

<sup>2</sup> Mestre em Ensino na Saúde. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

the job market, spending more time performing activities that provide them well-being and dedicate themselves all to their new life purposes.

**Keywords:** Women. Seniors. Belly dance. Physical activity.

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma realidade na qual todos estamos certos, a maioria das pessoas já planejam uma vida com mais atividades, conforto, experiências novas e oportunidades antes não vividas. O Centro de Políticas Sociais da Fundação Getúlio Vargas (FGV Social) divulgou... “a proporção de pessoas com 65 anos ou mais varia de acordo com a renda”. Gerando assim várias possibilidades de envelhecimento com qualidade de vida.

A cada ano o contato com novas atividades tem aumentado a possibilidade de uma mudança no estilo de vida. A saúde passa a ser prioridade, a não dependência dos filhos criam uma nova rotina, a de praticar modalidades que antes não lhe haviam tempo. A longevidade trouxe inúmeras possibilidades, de criarem uma outra vertente, de tomarem as rédeas dos netos, a casa passa a ter novamente um domínio sobre as crianças e mais responsabilidades e algumas formas de estresse. (Revista Brasileira de Medicina do esporte).

A falta de atividades físicas no cotidiano de qualquer pessoa acaba gerando dependência de medicamentos, o sedentarismo cria uma brecha para a falta de mobilidade articular principalmente em pessoas acima dos 60 anos. As quedas aumentam, o peso corporal, as patologias que acabam criando pela falta de hábitos saudáveis, uma população sedentária e mais propensas a doenças crônicas degenerativas não transmissíveis (DCNT).

A vivência de uma nova realidade e a busca pela qualidade de vida proporcionam uma nova mudança de hábitos, os fatores genéticos e ambientais intervêm de maneira diferentes para cada um, com o advento da tecnologia alguns idosos tornaram-se sedentários em suas casas, adquirindo também uma alimentação pobre em nutrientes e uma vida sedentária. Por outro lado, existe os que procuram viajar, fazer cursos, aulas de dança, socialização além da sua região onde vivem, buscam pelo prazer atual de novas experiências.

Algumas associações, ONGs, secretárias municipais de algumas cidades brasileiras, proporcionam cursos, palestras, atividades para que possam buscar o que pode melhorar na sua qualidade de vida. As instituições buscam proporcionar vivências antes impossíveis de serem realizadas, pela correria, distância e/ou fator sócio econômico.

Atividade física e exercício físico são comumente utilizados como sinônimos, mas é importante destacar que são conceitos diferentes. A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em um gasto energético maior do que o nível basal (repouso). Já o exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, a qual objetiva o aumento ou a manutenção da saúde e/ou aptidão física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985; COLBERG et al., 2016).

Com mais tempo livre a possibilidade de fazer atividades que lhe proporcionam prazer tem ganhando força em academias de musculação, espaços abertos, aulas coletivas na praia, nas praças e dentre elas a dança que lhe resgata inúmeras lembranças. Dentre elas pode-se uma vertente de dança que visa uma busca de resgate pela mulher que está sendo realinhada a uma nova descoberta.

A dança do ventre ganhou forças após a novela O clone de Glória Peres (2001). A história da novela se passa em Marrocos e Brasil, nela a presença de mulheres dançando, com roupas específicas que chamam atenção, maquiagem detalhada realçando os traços femininos, a música com batidas fortes e alegres ao serem reproduzidas, veio com decorrer dos anos proporcionar o advento de alunas de todas as idades nas academias de dança voltadas diretamente para essa modalidade, principalmente mulheres que passaram por perdas, traumas, violências domésticas ou por simplesmente buscarem um resgate da mulher interior.

Uma possibilidade de autoconhecimento sentimental e pessoal, a dança do ventre além de garantir uma socialização, ela busca resgatar a sua feminilidade, musicalidade, auto estima, corrige postura, trabalha a coordenação respiratória, queima calórica, melhora seu sistema cardiorrespiratório, cardiovascular, endócrino e aprende a valorizar sua vida e sua imagem corporal.

O seguinte estudo tem a finalidade de conhecer os benefícios que a dança do ventre proporciona na terceira idade como um objetivo geral de poder abordar as mulheres que já estejam adentrando no novo mundo de possibilidades que a nova etapa pode oferecer, a melhor idade (60 anos ou mais). O fato de dançar pode proporcionar na vida um novo estilo de autoconhecimento, poder relacionar com novas pessoas, conhecer uma cultura diferente, costumes e coordená-las com a atualidade e que vem sendo repassada de geração por milênios de anos, que a formatação da modalidade pode proporcionar.

"Como essa dança, que move o corpo das mulheres de uma maneira tão poderosa e sensual, pode vir de uma parte do mundo onde as mulheres estão há tanto tempo submetidas à repressão pública é a segregação?" (A dança do sagrado feminino, Iris J. Stewart).

A passagem acima é um relato atual de uma cultura de países onde a dança é tão rica e apesar dos anos ainda sofre discriminação, repressão e uma desvalorização da bailarina profissional. A disseminação de que a dança do ventre é uma vertente erótica e para entretenimento masculino e hoje atribuída devido a contextos históricos de sobrevivência da mulher e da cultura (A dança do sagrado feminino, Iris J. Stewart, pág. 22, 2016).

O estudo quer demonstrar a sociedade atual os benefícios que a dança do ventre pode levar a vida das mulheres. Boa parte delas que estão aposentadas não procura um lazer ou atividade que lhe proporciona bem-estar, apenas por recomendações médicas físicas ou psicológicas. Na terceira idade a dança resgata fatores sociais novos, em estudos mais aprofundados elas visam melhorias e qualidade nos afazeres domésticos, a não dependência de terceiros em atividades básicas além de ser um exercício físico que libera toxinas no organismo positivos para a saúde.

A pesquisa busca contribuir para a sociedade uma amostra dos inúmeros benefícios que a dança do ventre poderá proporcionar a longo prazo a uma relação junto com a atividade física regular.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1. O idoso é sua jornada**

Solidão não é mais uma forma de dizer que vivem os idosos, o conceito se tornou ultrapassado e antiquado. A população acima de 60 anos vem ganhando seu espaço no mercado internacional, marcas de produtos, roupas, calçados vem acompanhando essa clientela em busca de avanço prezando qualidade e conforto, novas ferramentas e oportunidades de melhor qualidade de vida. Contudo ainda existe uma parcela que sente a idade chegar, a monotonia, e uma falta por não estar mais trabalhando, ficar com uma vida ociosa podendo chegar a casos de depressão pela falta de uma organização pessoal. Existe ainda uma grande fatia de idosos que são dependentes de terceiros, infelizmente essa parcela precisa de alguns cuidados especiais. (Ballstaedt, 2008).

A nova realidade do perfil da população idosa brasileira vem mostrando uma longevidade a passos largos, vivendo mais e melhor, sendo mais ativos e movimentando a economia como um todo, viagens internacionais com pacotes em cruzeiros têm aderido à nova realidade da população idosa. Para a psicóloga Michele Schneider, professora da UNISINOS na disciplina de Envelhecimento Humano, “envelhecer com qualidade de vida significa a capacidade que o sujeito tem de assumir que é necessário realizar mudanças e reorganizar-se diante das novas exigências que surgem ao longo do desenvolvimento”.

Outro fator que conseguimos avaliar é a alimentação do idoso, conforme a idade vai avançando a ingestão de vegetais, frutas e cereais integrais, são uma fonte para evitar prisão de ventre, doenças cardiovasculares e até diabetes. Contudo, nem sempre a sua alimentação é correta, aliás, quando os mesmos conseguem bancar uma alimentação, os custos de remédios são maiores do que o esperado, a falta ou até ausência de familiares de primeiro grau, contribui para uma enorme parcela de idosos que não sentem bem a sua realidade atual e acabam sendo dependentes de outros. (Thaís Manarini, 2019).

A dependência de um filho, companheiro ou acompanhante tem uma importância na caminhada diária, podemos citar exemplos de idosos que têm seus filhos, netos em sua residência, a pressão imposta por ser a matriarca da casa, o respeito em manter uma rotina diária de obediência, bom para idoso ter

companhia, contudo se torna um idoso sedentário, pois passa boa parte do tempo em casa cuidando dos afazeres enquanto os outros trabalham. Também podemos observar o mesmo acompanhado apenas com seu parceiro, sendo esposo (a) ou namorado (a), nele podemos ver uma relação de que a vida é diferente, com filhos e netos longe de casa, de maior interação com atividades fora de seu lar, sua rotina se torna mais ativa e menos estressante. Outro grupo são os que são acompanhados em lares para idosos abandonados ou não pelos seus familiares, a companhia de um auxiliar para suas rotinas diárias. Essa parcela vive uma rotina voltada ao comodismo sem poder ter muita liberdade, infelizmente por terem doenças que requer cuidados especiais, esse público atinge uma realidade maior do que podemos imaginar, uma situação muitas vezes triste, mas que também tem suas histórias lindas de vida. (RENADI, Anais da I Conferência Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, 2006).

No mundo a proporção de mulheres idosas é maior que o masculino, dentre vários fatores a expectativa de vida masculina está relacionada ao maior consumo de álcool, tabagismo e acidentes no trânsito. Doenças cardiovasculares e cânceres também são responsáveis para que essa diferença entre os sexos seja maior. E nem sempre é porque a doença acomete mais os homens, e sim porque, em geral, são as mulheres que vão mais ao médico e dão mais atenção à saúde. Um dos fatores se dá pela preocupação desde de novas pela saúde, buscam encontrar qualquer coisa que possa afetar a sua vida e rapidamente vão em busca de tratamento. Além de sempre estarem atentas na saúde optam por não buscar parceiros, após separação, viuvez ou nunca terem relacionamento estável por longos períodos e relatam que sua vida se torna menos preocupante.

([Minutosaudavel.com.br/expectativadevidasaudavelede63anos/acessodia30/03/2020](https://minutosaudavel.com.br/expectativadevidasaudavelede63anos/acessodia30/03/2020)).

A expectativa de vida saudável vem ganhando adeptos para uma nova jornada, uma geração ouvia que chegar aos 60 era lucro, veio mudando com o tempo, a visão dessa era nova vem acompanhado do advento da tecnologia, de novas oportunidades para “curtir”, aproveitar o que não podiam por ainda estarem presos a uma educação de que idoso devia ficar em casa, cuidando dos netos, fazendo comida, bordando, jogando baralho em casa ou deitado numa rede o dia todo. Cansados de serem impostos por “rédeas” da sociedade antiga

impondo regras que hoje eles não se veem assim, o que se vê e eles trabalhando, malhando, viajando, namorando, tendo a oportunidade de conhecer o mundo de uma nova visão. (Envelhecimento humano em processo, 2018).

Com toda a população que vem crescendo podemos perceber que a procura e oferta por novas formas de manter uma proporção balanceada da longevidade. De acordo com a geriatra do Lar dos Velhinhos de Campinas, Manuela N. Jorge Santos, é necessário neutralizar os estereótipos negativos relacionados à velhice e transmitir uma imagem de pessoa experiente, que colabora para a sociedade. “Para conseguirmos um envelhecimento com qualidade, precisamos olhar o processo como uma caminhada que será construída ao longo dos anos e de diferentes maneiras. Dessa forma, não existe um único fenótipo de idoso, não são todos doentes, não são todos que usam bengala e tem cabelo branco. A diversidade da sociedade se perpetua até o envelhecimento, entender este processo que é individual é fundamental para garantir um envelhecimento saudável e com qualidade, deixando de lado estereótipos e preconceitos sobre o idoso”, afirma.

O estereótipo mencionado acima sugere que deixemos aquela visão, com a certeza que eles não precisam estar o tempo todo acompanhados, sendo vigiados, pois os mesmos têm a capacidade de saber o que estão fazendo e tomando as decisões que lhe são cabíveis. Uma visão que muitos jovens podem aprender com eles, o fato de poderem e ainda querem trabalhar, estarem ativos na sociedade, na sua comunidade, fazendo uma graduação, realizando seus objetivos que não conseguiam ser conquistados.

A jornada que os idosos estão tendo na inserção de uma comunidade mais ativa, promovendo mudanças, possibilitando uma excelente melhora na qualidade de vida e no novo reconhecimento como cidadão afetam uma nova forma de viver. Possibilitar e deixar que os mesmos possam apreciar essa fase rica em conhecimento pessoal, de experiências, de poder dar a si mesmo mais chances de fazer tudo o que sempre quis.

## **2.2 O exercício como promoção de vida.**

O grande desafio de hoje do idoso moderno é manter uma longevidade com qualidade, sempre que pensamos na nossa vida temos em mente em como

trazer energia para as rotinas diárias serem mais ativas. Pensando nesse ponto os idosos tem sempre que ter em mente: os exercícios físicos são a ferramenta chave para tudo. Com isso, eles podem reduzir as doenças físicas e comumente relacionadas ao que normalmente acomete em pessoas acima dos 60 anos. (Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos).

Diante dos fatores associados as práticas de exercício físico a quantidade de pessoas inativas e crescente, no que faz pergunta porque abandonam se as atividades se os mesmos ajudam a preservar fatores psicossociais, afetivos e retardam doenças. Ao longo das pesquisas foram destacados fatores positivos e negativos: (apud, FIGUEIRA JUNIOR, 2000), auto eficácia (acreditar na própria capacidade para ser ativo); intenção para o exercício; ter prazer no exercício; nível percebido de saúde e aptidão física; automotivação; apoio social; esperança de benefícios do exercício; benefícios percebidos. Já as barreiras são classificadas em: a percepção de falta de tempo; a percepção de que não é do “tipo desportivo”; (particularmente para as mulheres); preocupações sobre segurança pessoal; sensação de cansaço e preferência por descansar e relaxar no tempo livre; auto percepções (por exemplo, assumir que já é suficientemente ativo). Ao analisarmos essas variáveis, percebe-se haver uma inter-relação entre comportamento, as barreiras e a adesão para a prática das atividades físicas.

Um dos pontos que podemos destacar de Ferreira Junior na passagem acima e o fato de tempo, quando relacionamos o que podemos perceber de idosos com qual temos uma certa familiaridade tanto familiar ou pela nossa comunidade, eles normalmente adquirem o tempo como um dos pontos principais para não praticar nenhuma atividade, independente se tem afinidade ou não. O outro ponto são os que fazem tanta atividade que lhe falta tempo para ter de descansar, várias são as atividades além de físicas, psicológicas e sociais.

Quando incentivamos um idoso a praticar exercícios físicos temos a possibilidade de persuadi-los a fazer o que mais gostam independente do que seja, nadar, dançar, musculação, andar de bicicleta, yoga, corrida, dentre várias. Durante a atividade física além do idoso suar bastante ajuda-o a livrar as toxinas do seu organismo, juto com o tecido muscular que tem um papel importante para

garantir, aliviando o corpo com a liberação de hormônios “esse músculo parece ter um efeito de desintoxicação que, quando ativado, pode proteger o cérebro de danos e doença mental relacionada”, Ricardo Munir, Coordenado do Centro de Medicina do Exercício e do esporte do hospital 9 de julho.

Vale ressaltar que os dois homônimos ao serem ativados a endorfina e gradualmente. Consequentemente a falta dos hormônios é uma justificativa para o surgimento de depressão, a deficiência de serotonina, um neurotransmissor que regula o sono e o apetite. (Serotonina, educa mais brasil, 2019).

O exercício físico na terceira idade é considerado hoje uma das melhores maneiras de manter qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, exercendo influência favorável sobre a condição funcional do organismo e sobre sua capacidade de desempenho. Como não existem medicamentos para evitar o envelhecimento, assume o exercício físico na terceira idade um papel preponderante. (O NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH e o Centers for DISEASE CONTROL AND PREVENTION, instituições do governo norte americano, concluíram que todos os tipos de exercícios físicos parecem ter os mesmos efeitos benéficos para a saúde geral (SIMÃO, 2018, p 6).

Com a falta de exercícios físicos, os idosos acabam perdendo com o tempo força e qualidade músculo esquelética, no qual tem impactos significante na execução de tarefas diárias. Fatores genéticos, emocionais, hormonais interferem no processo de envelhecimento, caso não sejam ajustados uma rotina rica em alimentação e atividades extras de lazer e exercícios. Dentre inúmeras possibilidades é inevitável que o idoso possa escolher uma atividade que lhe agrade e motive independente de qual seja.

Exercício físico para o idoso gera inúmeros benefícios, dentre eles podemos destacar o fato que ele tem que ser feito por um período de até 150 minutos, garantindo assim a prevenção de doenças cardiovasculares e pulmonares, fortalece a musculatura, variando de acordo com a atividade que irá desempenhar. O equilíbrio como sendo uma base para evitar quedas, a velocidade ao caminhar ou corrida que é tão temida, mas que é excelente para a prevenção de osteoporose. A ingestão de alimentos ricos e naturais, a grande

vantagem de conhecer novas pessoas e poder socializar-se todo dia com novas amizades evitando assim a possibilidade de depressão. (Atividade física e funcionalidade do idoso, 2010).

Além de garantir que os efeitos negativos que o envelhecimento causa, ele evitar doenças que acometem a vida dos mesmos, permite uma serie de possibilidades, buscar aulas coletivas ou até mesmo individuais, dá autonomia e personalidade para fazer o que quiser. Deixar escolher, independente de qual seja a modalidade, incentivar a praticar outras modalidades que antes lhe aviam tempo, ocupar com atividades que lhe causam conforto e alegria. A recomendação médica é excelente, mas é bom que possa ser atividade de cunho interpessoal de característica mais forte na hora de tomar a decisão do que deseja fazer. (O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais, 2008).

### **2.3 A dança do ventre e suas possibilidades de execução para as mulheres acima dos 60 anos.**

A dança inicialmente era praticada pelas mulheres simbolizando o poder da criação, fertilidade a gestação e a maternidade. Dançada inicialmente pelos árabes durante o trabalho de parto, com músicas alegres e cantando uma ladainha para purificar o ambiente estreitando o contato com o divino, com movimentos de contração e vibração de abdômen e movimentos pélvicos ondulatórios. (Dança do ventre - sua história).

Partindo do princípio que a dança do ventre está ligada diretamente a exercícios específicos, venho destacar apenas as mulheres, pois dificilmente encontraremos um homem com tal prática, apesar de já termos mundialmente bailarinos formados em dança, mas nenhum profissional com tal idade até o presente momento. (Central Dança do Ventre).

A dança oriental egípcia, ou seja, dança do ventre como se conhece no Brasil, é uma técnica de expressão corporal e artística que permaneceu através dos tempos, encantando não apenas pelo seu exotismo e beleza, mas também pelos benefícios às suas praticantes. Atravessou o tempo, agregou características de outras danças e modernizou-se, fortalecendo os movimentos

característicos dos rituais primitivos e seus benefícios. Por isso, está dança milenar continua a ser procurada e desvendada por mulheres do mundo todo em pleno século XXI (MAHAILA, 2011).

Dentre inúmeras danças, o traje que usam é um dos destaques tanto em aulas como em apresentações voltadas exclusivamente para esse grupo. Sendo repassadas por durante milênios e gerações, um exemplo que podemos citar é o fato de dançar com véu, para a história da dança ela simboliza a alma, revelando completamente o espírito da sabedoria. Para dançar com ele é preciso manter uma postura, mantendo o queixo e a caixa torácica elevada, os braços devem aguentar o peso do véu, e dançar num ritmo suave parecido com um bolero. Para as pessoas que tem bursite, artrite ou outras patologias sentem um desconforto durante a aula, pois se torna cansativo e acabam inflamando. Entretanto, durante as apresentações e como elas não tivessem sentindo nenhum incomodo. (Ida Mara Freire, 2001).

A mulher idosa não significa que ela seja incapaz de realizar determinados movimentos, aprender a dança do ventre realiza movimentos de característica determinada com adaptações a cada tipo de aluna, vale destacar a individualidade biológica que cada uma é capaz de realizar, pois dentre os movimentos como o exemplo do véu citado anteriormente elas podem sentir dificuldade durante a realização ou/e facilidade. A música propicia influencia importante durante a realização das aulas, o destaque se dá pela a escolha de músicas, a quantidade das batidas musicais tem um resultado final durante o decorrer das aulas. Com músicas mais suaves a interação da aula se torna maior tranquila, com músicas que são semelhantes ao som de tambor os movimentos se tornam rápidos e requer uma preparação física maior. (Ida Mara Freire, 2001).

É necessário inicialmente estar atento o que pode ou não ser aplicado durante as aulas de dança do ventre para idosas, como boa parte das aulas tem caráter terapêutico do que físico, nele os movimentos aplicados seriam baseados nos principais ondulatórios e pélvicos, tendo uma vista que movimento como giros rápidos, cambre (extensão da coluna vertebral) pode não ser uma boa escolha durante as aulas, principalmente ter a consciência como professoras repassar a correta movimentação pélvica para evitar impacto na

coluna e articulações. O posicionamento dos pés durante os deslocamentos, ter a superfície do pé firme ao chão para evitar desequilíbrios e quedas, a flexão de joelho durante os movimentos chamados oito (que simbolizam o infinito) tendo a melhor forma de explicação na didática, pois é onde encontram uma maior dificuldade pela questão de coordenação motora. (Central Dança do Ventre, acesso dia 24 de abril de 2020).

Ato mecânico, aparentemente simples, pode ser tão complexo, que envolve articulações, músculos, centro de gravidade, equilíbrio, sistema nervoso central e periférico, vida social psicológica e emocional. (Central dança do Ventre acesso dia 24 de abril de 2020). É importante destacar que os efeitos mencionados já são prejudiciais a bailarinas profissionais que treinam durante horas e todos os dias da semana, evitar que o mesmo aconteça em idosas é crucial durante as aulas.

Quando as alunas adentram no mundo da dança, elas procuram uma socialização e adentrar ao mundo que antes não lhe haviam tempo. As turmas de dança do ventre específicas para esse grupo pode-se destacar que a terapia e a uma das chaves principais para elas se manterem nas aulas. Algumas turmas utilizam festivais semestrais ou mensais como forma de que elas possam demonstrar tudo o que aprenderam durante as aulas. A socialização vê-se como um dos fatores de terapia psicossocial recomendada por médicos, além das questões físicas que servem como uma prática completa de físico podendo ser complementada com exercícios respiratórios que ajudam a acalmar e relaxar a musculatura. (Central Dança do Ventre, acesso dia 24 de abril de 2020)

Um programa regular de exercícios pélvicos pode ser aplicado ativamente como um tratamento não cirúrgico eficaz para incontinência urinária. (J. PHYS THER SCI. Publicado online em 22 de março de 2017). Esse relato se dá a um estudo realizado na Coreia do Sul sobre a reação da dança do ventre com os movimentos de shimmies (tremidos em diferentes variações e aplicações de movimentos), no tratamento de incontinência urinária. A contração muscular pélvica pode permitir uma melhora e prevenção de doenças tão acometidas nas mulheres que já tiveram filhos. (Aguiar e Kussunoki, 2009).

### **3. MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1. Tipo de estudo.**

A pesquisa se classifica como um estudo descritivo com uma abordagem direta de forma online, qualitativa a respeito da dança do ventre, durante todo o percorrer da pesquisa foram retiradas possíveis dúvidas que ocorreram para responder ao questionário.

Segundo o livro A dança do sagrado feminino de Iris Stewart (pág. 114, 2016) a autora faz uma pesquisa sobre a importância da dança e seus contextos onde... as mulheres estão redescobrando não apenas o seu próprio poder, verdadeira beleza e espiritualidade, mas também, uma vez mais, uma conexão com todas as mulheres.

De acordo com a revisão literária sobre envelhecimento e dança de 2012 as vantagens da prática de exercícios físicos para idosos dependem de como se processa o envelhecimento. Sendo que abordagem será realizada de uma maneira ainda não concretizada.

#### **3.2. Período e local da pesquisa**

O período da pesquisa foi de 15 a 30 dias de coleta de dados pela plataforma Google formulário, onde um link foi disponibilizado para que as mulheres acima de 60 anos que tem ou tiveram contato com a dança do ventre possam responder a pesquisa e a partir daí juntar todas as informações relacionadas a idade, condições físicas durante a aula, a relação cansado e como elas sentiam-se antes e após fazer aulas de dança, independente da professora ou local onde se foi realizada as aulas por um período mínimo de 3 meses de aula para estar dentro dos critérios de avaliação. Sendo descartadas apenas as mulheres que tiveram uma relação menor que três meses, dentro o estudo será enviado em várias plataformas digitais e assim sendo feito a coleta depois de um determinado período de tempo para a verificação dos dados.

#### **3.3. Amostra**

O universo da pesquisa constará de mulheres que tiveram contato com a dança do ventre, por no mínimo de três meses. O grupo da amostra foi independente da sua classe social, mas que em algum momento tiverem

curiosidade em poder aprender, e pudessem responder as questões que serão mencionadas nas perguntas do formulário.

A população de estudo foi de mulheres acima de 60 anos que tiveram a curiosidade em poder aprender e poder reproduzir o que foi ensinado durante as aulas de dança do ventre.

A amostra foi composta por mulheres, dentre elas as que praticam e que já praticaram e por algum motivo deixaram a dança do ventre.

### **3.4. Sujeito da Pesquisa**

Os indivíduos da amostra foram convidados a participarem da pesquisa com o intuito de verificar como elas reagiram e reagem a questões físicas e psicológicas da dança, se foram recomendadas por médicos ou apenas por quererem estar praticando a modalidade.

Foi marcado um dia para que possa postar nas redes sociais como iria funcionar a pesquisa que se realizou online devido a pandemia que ocorreu no início de 2020, e que afetou principalmente o grupo mencionado por tratar-se de pessoas acima de 60 anos, sendo elas grupo de risco eminente de contágio da COVID-19.

#### **3.4.1. Critérios de Inclusão/ Exclusão**

Foram incluídas na amostra apenas mulheres acima de 60 anos que vivenciaram a dança do ventre e tiveram a oportunidade de apresentar, conhecer a história e fazer uma relação pessoal e profissional (caso apresente esse perfil).

Foram excluídas da amostra aquelas participantes que nunca tiveram contato com a dança ou somente fizeram uma aula experimental.

### **3.5. Coleta de dado e Instrumento de Coleta.**

Os dados foram coletados via formulário onde será gerado um link específico para as perguntas e respostas. Nele será feito uma quantidade 10 de perguntas que irá servir de critérios para avaliação geral da pesquisa. Dentre elas a classificação EVA onde iremos relacionar se houve alguma alteração após as aulas de dança relacionadas a dor ou cansaço, sendo que as aulas podem ser de qualquer tipo contato que seja apenas na Dança do Ventre, podendo ser

em academias, praças e/ou ambientes abertos, online ou Studio de dança do ventre.

Para participar foi necessário que a pessoa possuísse um aparelho conectado à internet, e-mail, telefone e que porventura caso necessário pedir ajuda a alguma pessoa que possa auxiliar, as perguntas serão claras e objetivas para que não demore acima de 5 minutos as respostas.

### **3.6. Aspecto Ético.**

Todas as informações referidas a pesquisa serão de total confidencialidade, não podendo repassar os dados gerados para ninguém, todas as informações serão apenas de caráter descritivo e analisar as informações para que possa ser gerado uma avaliação dos critérios físicos e avaliativos que a dança do ventre proporciona ou proporcionou as praticantes.

Vale salientar que todas as participantes terão sua identidade preservada, e poderão desistir a qualquer momento e não sofrerão nenhum risco ou dano físico, mental e social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

### **3.7. Análise de dados**

Os resultados serão analisados e através das questões objetivas os dados serão demonstrados através da estatística descritiva e apresentada através de quadros e gráficos, e quando se tratar das questões descritivas por meio da análise principal do conteúdo e das respostas abertas, que foram caracterizadas como fator principal. Sendo comparadas também e confrontadas com literaturas específicas da área.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

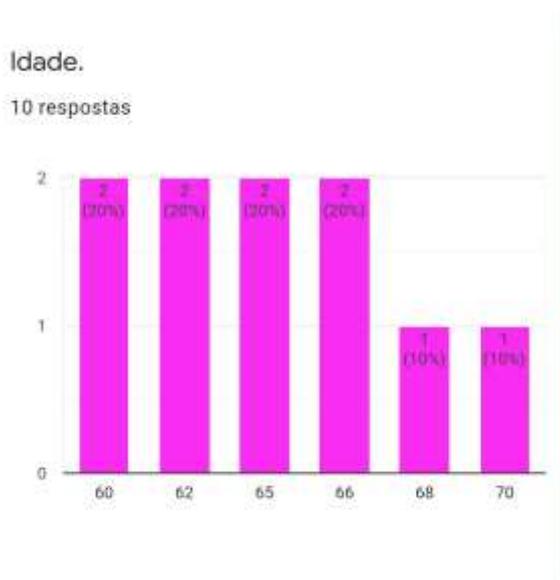
Neste capítulo será apresentado os resultados coletados e suas respectivas discussões, tendo como base a pesquisa realizada com mulheres acima dos 60 anos na qual tiveram contato a partir de 3 meses de vivência na dança do ventre, independente se fora interrompida ou não sequencial os meses da dança, mas o objetivo era saber como elas sentiam com a relação da

modalidade em si. Tendo essa questão um dos fatores determinantes, a mente de muitos jovens tem de pessoas mais velhas, contudo Simões (apud, 1998, p. 18) relata:

A expressão “velho” tem diferentes abordagens e pode significar perda, deterioração, fracasso, inutilidade, fragilidade, decadência, antigo que tem muito tempo de existência, gasto pelo uso, que há muito possui certa qualidade ou exerce certa profissão, obsoleto e não adequado à vida, dando a impressão de que velho vive improdutivamente e está ultrapassado pela sociedade. Convém ainda ressaltar que a palavra velha é utilizada normalmente como antônimo de jovem. Já a expressão “idoso” tem uma conotação menos agressiva, pois se refere unicamente ao ser humano, sendo utilizada para identificar as pessoas que tem uma vivencia traduzida em muitos anos.

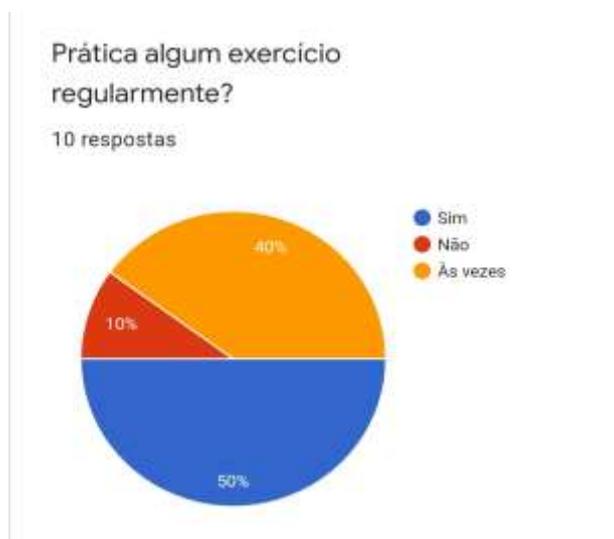
Dentre o número total de mulheres que responderam ao questionário, apenas 10 tiveram como responder, outras alegaram não saber mexer, digitar ou não ter um e-mail na qual tivesse como registrar. Ao todo foram 6 perguntas na quais estavam relacionadas com suas atividades físicas diárias, vivencias na dança e seus principais objetivos em aprender a dança do ventre.

Na primeira pergunta temos um total de mulheres entre 60 e 70 anos de idade que prática ou praticou a dança do ventre. Contudo o maior percentual se dá entre 60 e 66 anos de idade.



Fonte: Google formulário.

No gráfico a seguir a demonstração foi feita a seguinte pergunta: Prática algum exercício físico regularmente? A resposta se deu com 50% que tem uma rotina de exercícios físicos regulares.



Fonte: Google formulário.

Em seguida quais atividades diárias desempenha com facilidade? Dentre as opções tiveram: sentar na cadeira (100%); Caminhar (100%); Dirigir (60%); ficar de pé (100%); levantar ou carregar pesos (100%); limpando a casa (10%); Dança do ventre (10%); Dançar (10%). Essa pergunta tem importante relevância pois a partir daí pode traçar uma metodologia única visando a atividade corporal e proporcionar mais qualidade de vida para atividades diárias com facilidade para as mulheres que detêm um maior controle diário de uma rotina caseira. Para Wargorn e Théberge (*apud*, 1993, p. 17): [... ] o processo de envelhecimento difere de pessoa para pessoa, assim como um aparelho ou sistema do corpo [... ]. Os principais fatores que influenciaram o envelhecimento de seu corpo são o tempo. A hereditariedade e seu meio ambiente, sobre os quais você detém muito pouco controle. O gráfico a seguir mostra esse desempenho.

### Quais atividades diárias desempenha com facilidade?

10 respostas

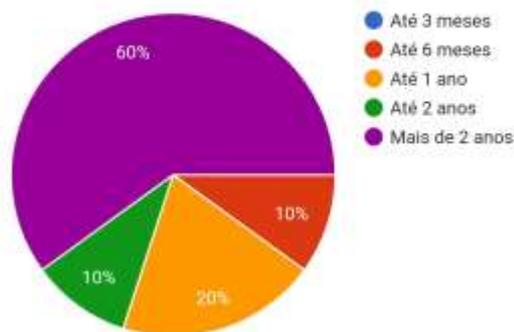


Fonte: Google formulário.

A próxima pergunta relaciona o tempo que realizou a dança sendo que a maior porcentagem se deu com mais de 2 anos (60%) até 1 ano (20%), em até 6 meses e até dois anos, ambo tiveram cada um 10%. De acordo com as suas respostas pessoais a pergunta se deu se realizam alguma atividade física fora a dança do ventre e qual seria a modalidade realizada.

### Foi por quanto tempo?

10 respostas

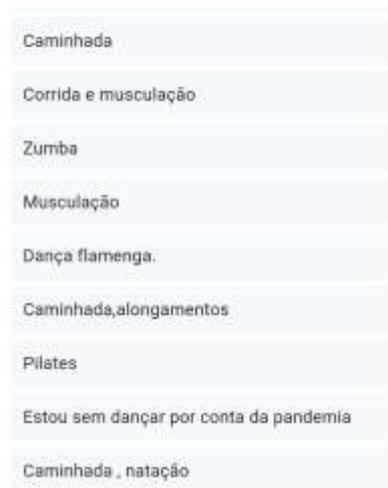


Fonte: Google formulário.

As principais foram caminhadas, musculação sendo as mais realizadas seguido de corrida, zumba, dança flamenca, alongamentos, pilates e apenas um relatou a respeito da pandemia não está realizando nenhuma atividade, pressupõe que seja até a dança do ventre.

Atualmente realiza alguma outra atividade física fora a dança do ventre? Qual?

10 respostas

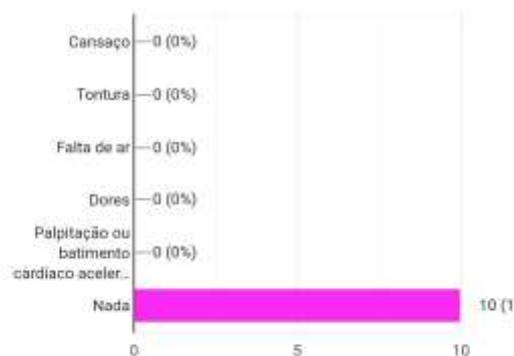


Fonte: Google formulário.

A seguinte pergunta foi a respeito de sintomas que sentiu em algum momento na qual praticou a dança em si. No gráfico pode ver claramente a relação de que os sintomas não foram relevantes.

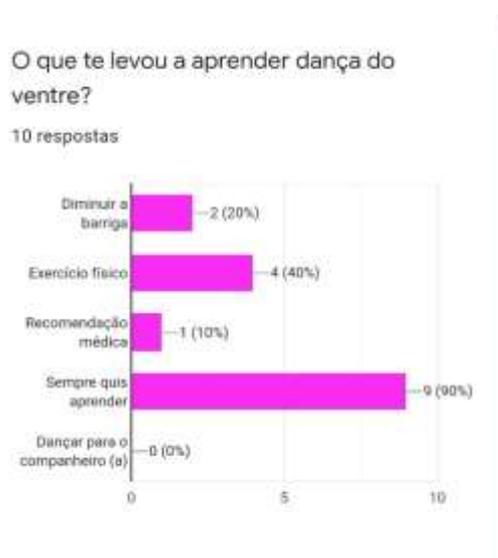
Sentiu algum dos sintomas abaixo durante as aulas de dança do ventre?

10 respostas



Fonte: Google formulário.

A próxima pergunta está relacionada o que te levou a aprender a dança do ventre, na maior porcentagem se deu em 90% em aprender a dança, 40% como exercício físico, 20% em diminuir a barriga, 10% por recomendação médica e nenhuma (0%) para dançar para o companheiro, nesse último item podemos destacar que as mulheres sentem o prazer em si mesmas.



Fonte: Google formulário.

Segundo Puffal, Wosiack e Becker Junior (*apud*, 2009, p.138) “a arteterapia pode ser um caminho revelador e inspirador que nos ajuda a entrar em contato com a possibilidade [...] de acreditar, desafiar, reconstruir, criar e expressar as emoções, sentimentos e imagens que trazemos de nós”.

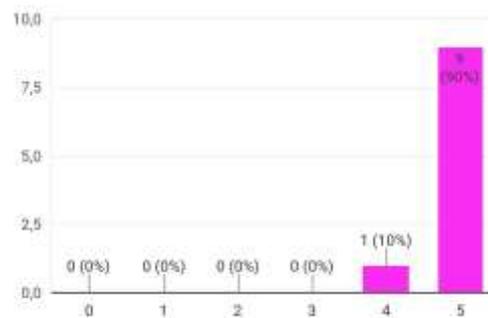
As últimas perguntas têm relação entre si, nelas se foi questionado sobre o hábito de continuar a estudar sobre a dança em um aspecto geral, apenas 30% tiveram essa relação mais profunda com a dança, enquanto 70% não optaram por essa escolha. A última pergunta relaciona a sua vivencia na dança e como classificaria de nota de 0 a 5 sendo 5 muito importante. Os gráficos a seguir mostram o percentual gerado.



Fonte: Google formulários.

De acordo com sua vivencia na dança do ventre, como você classificaria?

10 respostas



Fonte: Google formulário.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação aos achados deste estudo podemos concluir que a dança do ventre tem uma relação positiva nas idosas que praticam a dança do ventre, especialmente para as que já passaram por várias escolhas na vida. O perfil das idosas que tem uma experiência de vida que serve de exemplo para outras mulheres que veem na dança do ventre uma modalidade que só poderia ser praticada por mulheres “mais novas”, visando essa relação de atividades física e prática terapêutica.

A dança permitiu uma experiência de maior aprofundamento, com movimentos ondulatórios, alongamento que aumenta a flexibilidade, ajuda no controle de ansiedade, melhora a coordenação motora, com o auxílio de músicas que harmonizam junto com os movimentos corporais de uma arte milenar que foi repassada durante milênios sem perder o seu contexto histórico. As perguntas do questionário foram avaliadas segundo a relação de uma turma específica que frequentava a dança do ventre periodicamente antes do período da pandemia, outras foram repassados por grupo via WhatsApp, Instagram e Facebook.

## REFERÊNCIAS

1. Alves, Cristina Maria Ruschel, **A dança do ventre na qualidade de vida mulheres com transtorno de humor (depressão maior e bipolaridade) frequentadoras do CAPS II- Canoas**. Repositório.unilasalle.edu.br. Acesso em 01 de jul de 2020.
2. Barros, Denise, **A dança do ventre na terceira idade**. Portal do envelhecimento e longeviver, 05 de março de 2014. Acesso dia 01 de jul de 2020.
3. Bôas, Bruno Villas, Saraiva, Alessandra, **População idosa no Brasil cresce 26% em seis anos**. Rio de Janeiro, 2019. Valor.globo.com. Acesso dia 15 de ago de 2020.
4. Coelho, Simone Lauciaurea, **A prática da dança do ventre na 3ª idade**. Artigo retirado do livro “Metaforma e movimento” e publicado em [www.conxaodanca.art.br](http://www.conxaodanca.art.br). Central dança do ventre. Acesso dia 22 de jun de 2020.
5. Coelho, Simone Lauciaurea, **Anatomia e Cinesiologia aplicadas à dança do ventre**. Artigo publicado em [www.conxaodanca.art.br](http://www.conxaodanca.art.br). Central dança do ventre. Acesso dia 22 de jun de 2020.
6. Maciel, Marcos Gonçalves, **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Artigo de revisão, Escola de Educação Física, fundação Helena Antipoff,, Ibirité, MG, Brasil. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4 p.1024-1032, out./dez 2010 doi: <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.20010v16n4-1024>

7. Oliveira, Aldalan Cunha. Oliveira, Núcia Macêdo Diniz. Arantes, Paula Maria Machado. Alencar, Mariana Asmar. **Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física- uma revisão sistemática**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2010; 13 (2):301-312.
8. Pinheiro, Fabiano Aparecido. Viana, Bruno. Pires, Flávio Oliveira, **Percepção subjetiva de esforço como marcadora da duração tolerável de exercício- artigo de revisão**. Scielo Portugal. Motri. vol.10 no.2 Vila Real, jun.2014 [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10\(2\).2267](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10(2).2267)
9. Pinto, Nádya Maria da Silva Pinto, **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida as pessoas da terceira idade**. Disponível: Educadores.diaadia.pr.gov.br. Acesso dia 25 de jun de 2020.
10. Sensêve, Bruna, **Exercícios físicos tiram do corpo substancia depressiva**. Uai.com.br 01 de outubro de 2014. Acesso em 05 de jul de 2020.
11. So-Yong Na, Ms, Seung-suk Kim, PhD e Gunsoo Han, PhD, **Efeito da dança do ventre os músculos relacionados à incontinência urinária e na pressão vaginal em mulheres de meia-idade**. Journal of Physucal Trerapy Science. V.29 (3), Mar de 2017. doi: [10.1589 / jpts.29.384](https://doi.org/10.1589/jpts.29.384)
12. Stewart, Iris J. prefácio de Paola Blanton,, **A dança do Sagrado Feminino, o despertar da mulher através da dança, dos movimentos e dos rituais**. Mai de 2016. Acervo pessoal.
13. Winter, Carla. Buriti, Marcelo de Almeida. Silva, Gleice Branco. Nogueira, Renatta Simões. Gama, Eliane Florêncio, **Envelhecimento e dança, análise da produção científica na Bblioteca Virtual de saúde – artigo de revisão**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2013; 16(1):191-199.
14. Zapellini, Tatiane Assunção. **Saiba tudo sobre o efeito do exercício físico na terceira idade**, 14 dez, 2018. Disponível <https://blogeducacaofisica.com.br> Acesso dia 20 de jun de 2020.
15. Matsudo, Sandra M. Matsudo, Victor keihan R. Neto, Turíbio Leite B. **Atividade física e envelhecimento, aspectos epidemiológicos**. Ver Bras Med Esporte vol.7 no.1 Niterói 2001. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>.
16. Ballstaedt, Ana Luiza Mais Pederneras. **População idosa: estilo e consumo de moda**. Universidade do Estado de Santa Catarina. [coloquiomodacom.br](http://coloquiomodacom.br) Acesso em 21 de mai de 2020.

17. Manarini, Thaís. **Os alimentos que ajudam a combater a prisão de ventre.** saúde.abril.com.br 24 de dez de 2019.
18. Vannuchi, Paulo. **Anais da I Conferência Nacional da Pessoa Idosa.** RENADI. Ministro da Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Ipea.gov.br 2006.
19. Istoe, Rosalee Santos C. Manhães, Fernanda C. Souza, Carlos Henrique M. **Envelhecimento humano em processo.** Brasil Multicultural. Pgcl.uenf.br IBRAMEP 2018.
20. Caiusca, Alana. **Serotonina.** Educamaisbrasil.com.br 17 de abril de 2019. Acesso em 17 de abril de 2020.
21. Maciel, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out/dez. 2010. Doi: <http://dx.doi.org/105016/1980-6574.2010v16n4p1024>.
22. Schneider, Rodolfo Heberto. Irigaray. Tatiana Quarti. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.** Estud. Psicol. (Campinas) vol.25 no.4 Campinas Oct./Dec.2008 <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>
23. Souza, Roger. **Dança do ventre – sua história.** Mundodadança.art.br. Acesso dia 25 de abril de 2020.
24. Freire, Ida Mara. **Dança-Educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento.** Cad. CEDES vol.21 no.53 Campinas Apr 2001. <https://doi.org/10.1590/s0101-32622001000100003>
25. Equipe CDV. **Por que as alunas desistem das aulas de DV?** Centraldancadoventre.com.br Acesso em 25 de abril de 2020.
26. Aguiar, Carmem Maia. Kusunoki, Sandra Aparecida Q. **Aspectos históricos da dança do ventre e sua prática no Brasil.** Motriz, Rio Claro, v15 n.3 p.708-712, jul./set. 2009.