

## **GRUPO PARA TRABALHO DE AUTOESTIMA, SAÚDE E BEM ESTAR COM AS MULHERES DE MONTEIRO, PB ATRAVÉS DA DANÇA DO VENTRE**

Renata França de Pontes  
Ingrid Evangelista dos Santos  
Alex Ribeiro Silva

### **RESUMO**

Apresenta resultado de um projeto de extensão no Instituto Federal da Paraíba (IFPB), *Campus Monteiro*, que teve como objetivo acolher as mulheres da comunidade de Monteiro, servidoras e alunas do Campus, com o intuito de trabalhar o autoconhecimento e a autoestima dessas mulheres através da dança do ventre, além, de promover debates sobre temas relacionados à mulher, de forma, que essas mulheres possam se enxergar como cidadãs. Foram ministradas aulas semanais de dança do ventre durante todo o projeto e tiveram encontros mensais para rodas de conversas com as participantes, a coordenadora do projeto, a aluna bolsista e o psicólogo do *Campus* sobre os diversos temas relacionados à mulher. Ao final do projeto as participantes apresentaram uma coreografia com o que tinham aprendido até o momento e houve uma roda de conversa final onde todas foram ouvidas e puderam relatar suas mudanças de perspectiva ao passar por essa experiência.

**Palavras-chave:** Autoestima. Dança do Ventre. Mulher.

## **GROUP FOR SELF-ESTEEM WORK, HEALTH AND WELL-BEING WITH WOMEN OF MONTEIRO THROUGH DANCE**

### **ABSTRACT**

It presents the results of an extension project at the Federal Institute of Paraíba (IFPB), Monteiro Campus, which had the objective of welcoming the women of the community of Monteiro, servers and students of the Campus, with the aim of working the self-knowledge and self-esteem of these women through of belly dancing, in addition, to promote debates on topics related to women, so that these women can see themselves as citizens. Weekly belly dancing classes were given during the project and had monthly meetings for discussion groups with the participants, the project coordinator and the campus psychologist on the various subjects related to women. At the end of the project, the participants presented a choreography with what they had learned so far and there was a final talk where they were all heard and could report their changes of perspective as they went through this experience.

**Keywords:** Self-esteem. Belly dance. Woman.

Data de submissão: 11/04/2019

Data de aprovação: 16/07/2019

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o feminismo vem tomando força na mídia e nas redes sociais, levando as mulheres brasileiras a repensarem conceitos, estigmas e comportamentos ditos “corretos” na nossa cultura atual, gerando questionamentos sobre imposições sociais comportamentais a séculos impostas, mas que precisam ser revistas pela sociedade.

Esses novos movimentos (Vamos juntas, 2017)<sup>1</sup> estão trazendo antigos pensamentos à tona, gerando discussões importantes. E isso está gerando, na mulher brasileira, questionamentos sobre sua forma de pensar, agir e ser, questionando, inclusive, o que é ser feminista.

Dentro desses questionamentos, surge também a importância do autoconhecimento, intimamente ligada a autoestima feminina. O primeiro passo para uma pessoa se tornar um cidadão seguro e participativo em sua comunidade é o autoconhecimento e o trabalho com sua autoestima.

A segurança pessoal, parte do pressuposto que a pessoa se aceita e se sinta bem da forma que é. Porém, os padrões de beleza e de bom comportamento são diariamente ditados pela mídia, tornando tudo que não se encaixa nesses padrões, algo inaceitável. A mulher, particularmente, sofre muito a pressão desses padrões, tentando, muitas vezes em vão, atingir metas irreais, gerando uma sensação de incompetência e até de fracasso ao não atingir essas metas.

Partindo desse pressuposto, bem como, preocupados com a condição da mulher, sua autoestima e sua capacidade de se ver como cidadã, com um papel importante na sociedade, surgiu a ideia de se desenvolver um projeto de extensão no Instituto Federal da Paraíba (IFPB), *Campus* Monteiro, com o objetivo de acolher as mulheres da comunidade de Monteiro, servidoras e alunas do *Campus*, com o intuito de trabalhar o autoconhecimento e a autoestima dessas mulheres através da dança do ventre. Além, de promover debates sobre os diversos temas femininos, de forma, que essas mulheres possam se enxergar como cidadãs.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Vivemos uma sociedade em que há uma extrema valorização do corpo, esse fato faz com que as pessoas, em particular, as mulheres vivam em constante insatisfação com seu corpo, sua aparência e muitas vezes na busca do corpo “ideal” terminam perdendo a sua identidade. (CORNELLY, 2008). Nesse sentido, entende-se que, se a mulher não adquire conhecimento sobre si, seu corpo, suas necessidades, seus direitos, que papel ela deve assumir na sociedade, ela fica fada a aceitar esses conceitos ditados pela mídia. O ato de se conhecer, física e emocionalmente, se observar como membro com importância social, ter conhecimento dos questionamentos atuais e “se gostar”, tornam a mulher mais ativa em uma sociedade e mais capaz de enfrentar novos desafios, melhora sua autoestima.

A dança do ventre, por sua vez, se origina de rituais em honra à divindades femininas e representa a fertilidade, a vida e o crescimento. Por esse motivo, é uma dança voltada à mulher, seu corpo e seu autoconhecimento. Diversos estudos trabalham a dança para melhoria na qualidade de vida das pessoas (MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016) e especificamente a

---

<sup>1</sup> É um movimento de mulheres que luta contra o assédio nas ruas, a ideia surgiu em uma praça escura de Porto Alegre, quando o medo de Babi Souza a fez pensar que as mulheres a sua volta também podiam estar com a mesma sensação ruim que ela sentia por estar ali. Disponível em: <<http://www.movimentovamosjuntas.com.br>>. Acesso em 11 abri., 2019.

dança do ventre trabalha com a mulher no que diz respeito a sua conscientização como sujeito, reconstrução de imagem corporal, autoestima, feminilidade e sensualidade (CORNELLY, 2008).

Há contribuições da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres praticantes (BETIOLI, 2010). Essa dança proporciona benefícios estéticos e físicos além disso, sua prática pode “promover o autoconhecimento, desenvolver a autoconfiança, auxiliar na desinibição, despertar a feminilidade, elevar a autoestima, desenvolver a capacidade de administrar relacionamentos por meio do estímulo de convivência em grupo proporcionando sensação de bem-estar” (FRANZOSI, 2009)

As pessoas que praticam a dança do ventre encontram uma harmonia corpo e mente e passam a construir para si mesmas um novo modo de vida. A técnica da dança do ventre em si, já propõe um autoconhecimento. Vivenciando os símbolos e os arquétipos femininos que o universo da dança do ventre apresenta, a mulher praticante poderá conhecer mais profundamente sua feminilidade, o que aumentará sua autoestima (RIBEIRO, 2000). A demais, todas as mulheres podem praticá-la, sejam elas magras, gordas, altas ou baixas, pois, é um tipo de dança que não favorece mais a um determinado tipo físico (DOBBECK, 2010), além disso, não existe uma idade máxima para praticá-la o que significa que qualquer mulher pode usufruir de seus benefícios (CORNELLY, 2008).

Leite et al (2010, p. 112), que fizeram uma pesquisa sobre os benefícios da dança do ventre relacionado a evolução física, mental e emocional da mulher que a praticava, verificaram: “

benefícios significativos no que se refere à melhora física e emocional, o que gerou alterações positivas no senso de autoconfiança e no estabelecimento de relações sociais. A Dança do Ventre trouxe benefícios para a educação integral e levou à valorização da vida, melhorando a saúde e a qualidade de vida.

O objetivo do trabalho foi a criação de um grupo de mulheres da cidade de Monteiro para trabalho de autoconhecimento, autoestima, e consciência cível na sociedade através de aulas semanais de dança do ventre e de conversas mensais com a participação do psicólogo do IFPB sobre temas relacionados à mulher. Isso incluiu, além de mulheres da comunidade, as alunas e funcionárias da própria instituição.

### **3 METODOLOGIA**

O desenvolvimento deste projeto compreendeu, em linhas gerais, as estratégias de ação a seguir:

- No ato da abertura das inscrições, as vagas tiveram uma porcentagem de 1/3 para alunas da instituição, 1/3 para funcionárias e 1/3 para mulheres da comunidade.
- Foi trabalhada a dança do ventre com encontros semanais com as participantes no nível básico e de forma descontraída, sem a necessidade de chegar a um objetivo técnico.
- Tiveram momentos de conversas mensais sobre o papel da mulher na sociedade, com a família e como indivíduo, com a participação do psicólogo da instituição.
- As aulas de dança do ventre foram ministradas por uma professora com dez anos de experiência em dança do ventre e professora do IFPB Monteiro.
- Ao final do projeto, houve uma confraternização, trabalhando desde a preparação para uma apresentação de dança interna (só entre as participantes), que contou com escolha de figurino e maquiagem, a apresentação em si de uma coreografia trabalhada na aula e uma conversa final onde cada mulher pôde externar sua experiência no projeto e como isso a influenciou.

## 4 RESULTADOS

Na apresentação inicial do projeto para as participantes, foi-se mostrado o objetivo do projeto. Além disso foi explicado um pouco a história da dança do ventre e sua ligação com a mulher e a feminilidade. Após a explanação, a professora fez uma breve apresentação de dança e depois, todas foram convidadas a dar sugestões sobre os temas que gostariam de discutir nas rodas de conversa do projeto. A Foto 1 mostra a explanação do projeto para as participantes:

**Foto 1-** Explanação sobre o projeto



**Fonte:** autora do projeto

Os encontros semanais foram muito bem recebidos pelas participantes. Muitas tinham vergonha de dançar e do próprio corpo. Foram apresentados vídeos com a dança do ventre sendo executada por diversas mulheres, de padrões físicos diferentes, já que é algo que faz parte de uma cultura, onde todas as mulheres são inclusas.

As aulas sempre eram animadas, onde todas experimentavam os movimentos aprendidos, sem a necessidade de ter a igualdade e perfeição, e sim, a sensação de novos movimentos corporais. Para essa atividade, eram levados xales de dança, que são coloridos e fazem barulho, ajudando a percepção dos movimentos executados. A Foto 2 abaixo mostra a turma durante uma aula, com os xales:

**Foto 2** – Participantes durante uma aula. Fonte: autora do projeto



**Fonte:** autora do projeto

Nas rodas de conversas mensais, foram discutidos temas escolhidos pelas próprias participantes, tais como: violência contra a mulher, machismo, relacionamentos abusivos, desconstrução dos padrões de beleza sociais, dentre outros. Além dos relatos de experiências vividos, foi discutido como enfrentar essas situações e como tentar mudar a sociedade quanto a isso.

Ao final do projeto, as participantes, se prepararam, se maquiaram e apresentaram uma coreografia com o conteúdo aprendido nas aulas de dança e uma roda de conversa final foi feita, onde todas puderam relatar como foi sua experiência nesse projeto. A Foto 3 mostra as participantes, junto com a professora, arrumadas para a apresentação final:

**Foto 3** – participantes prontas para apresentação final



**Fonte:** autora do projeto.

Nessa conversa final foi relatado o quanto foi benéfico o projeto, o autoconhecimento corporal, algumas relatando que nem sabiam que podiam mexer algumas partes do corpo, além da excelente experiência de poder expor e compartilhar problemas vividos e ter a possibilidade de se sentir acolhida e, juntas, pensarmos em como melhorar essas situações.

## 5 CONCLUSÕES

Ao final do projeto, as participantes relataram suas experiências com o mesmo e disseram ter adorado essa participação e ter podido refletir muito sobre os pontos das mulheres na sociedade e os problemas que elas (nós) enfrentam. Essa reflexão fez elas repensarem alguns conceitos e reverem comportamentos próprios. Sobre a dança do ventre, elas adoraram e relataram terem conseguido se soltar, diminuindo a timidez e percebendo que todas podem dançar e se sentir feliz com isso. Além disso houve um maior conhecimento corporal e a vaidade trabalhada no final do projeto, onde todas se arrumaram e se maquiaram para sua apresentação final. A coordenadora do projeto também relatou o crescimento pessoal devido aos temas debatidos nas rodas de conversa, tendo refletido muito sobre os assuntos e aprendido com os relatos de cada participante. O projeto teve seu objetivo alcançado, dado que as participantes puderam repensar seu papel na sociedade e refletir sobre a posição da mulher nos dias atuais. Além disso, ter um melhor conhecimento corporal com a dança do ventre e trabalhando a autoestima.

## REFERÊNCIAS

BETIOLI, G. C. **Perfil sociodemográfico e motivacional de praticantes de dança do ventre**. Maringá, SP, 2010. TCC (Curso de Educação Física) – Universidade Estadual de Maringá, Departamento de Educação Física; 2010.

CORNELY, L. C. J. **Auto-estima, feminilidade e sensualidade na dança do ventre**, 2008. Aartigo desenvolvido na disciplina de Pesquisa Social III (PUCRS). Disponível em: <https://www.centraldancadoventre.com.br/trabalhos/auto-estima-%20feminilidade-%20sensualidade-dv.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2018.

DOBBECK, D. Dança do ventre benefícios de uma arte milenar. **Revista digital: A Revista Técnicas Terapêuticas**, n.15, p. 6, 2010.

FRANZOSI, N. M. **Dança do ventre: um olhar da educação física**. São Paulo: Universidade de São Paulo, Escola da Educação Física e Esporte, 2009.

LEITE, I. C. et al. **Dança do ventre: evolução física, mental e emocional para o corpo feminino**, 2010. TCC (Curso Técnico em Enfermagem) – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, Araraquara - SP, 2010.

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, v. 9, n. 1, fev., 2016.

RIBEIRO, S. Dança do ventre e saúde. **Revista DANÇA & Cia**, ano. 11, n. 5, 2000.