

## O DESENVOLVIMENTO DE UM PROJETO EXTENSÃO NO CAMPO DA DANÇA NO IFCE COMO PROMOTOR DE QUALIDADE DE VIDA

Maria Erlene Vieira Matos <sup>1</sup>  
Adauto de Vasconcelos Montenegro <sup>2</sup>  
Edmara Teixeira Oliveira <sup>3</sup>

### RESUMO

O presente artigo objetiva relatar o delineamento e execução de um projeto de extensão na área da dança, ofertado pelo Instituto Federal do Ceará (IFCE) - *Campus* Ubajara, como promotor de saúde e qualidade de vida. Tem como título “A educação dos movimentos e seus encantos na Dança do Ventre” e refere-se a uma extensão em Dança do Ventre para iniciantes, de forma presencial, tendo como público alvo participantes do sexo feminino com faixa etária entre 18 a 55 anos. O Projeto tem como coordenadora e executora uma docente da instituição na área de Educação Física, bem como conta com os seguintes objetivos: a aprendizagem do aluno, melhoria do condicionamento fisiológico, prevenção e tratamento de saúde, além da melhoria na qualidade de vida das participantes da Dança do Ventre. Percebe-se que o projeto, ainda que em andamento, contribui com a saúde e aprendizagem das alunas de forma que esse aprendizado pode servir para melhoria da vida de seus participantes durante e após o projeto.

**Palavras-chave:** Dança, Dança do ventre, Extensão, Qualidade de Vida.

### INTRODUÇÃO

Este artigo objetiva relatar o delineamento e execução de um projeto de extensão no campo da dança, como promotor de qualidade de vida. É denominado “A educação dos movimentos e seus encantos na Dança do Ventre” e é voltado para iniciantes, de forma presencial. Está sendo oferecido pelo IFCE – *Campus* Ubajara, tendo como coordenadora e executora uma docente da instituição da área de Educação Física.

A iniciativa deu-se devido aos benefícios da Dança, comprovados cientificamente, no que diz respeito a sua contribuição na melhoria das capacidades físicas, motoras, psicológicas e da qualidade de vida. A dança do ventre é um gênero de Dança que também exige técnicas e

---

<sup>1</sup> Mestra em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Autônoma de Asunción. Possui Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual do Piauí. Professora do IFCE – *Campus* Ubajara, [erlene.matos@ifce.edu.br](mailto:erlene.matos@ifce.edu.br).

<sup>2</sup> Doutorando, Mestre e Graduado em Psicologia pela Universidade Federal do Ceará - UFC. Psicólogo do IFCE - *Campus* Ubajara, [adauto.montenegro@ifce.edu.br](mailto:adauto.montenegro@ifce.edu.br).

<sup>3</sup> Mestra e Graduada em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará - UFC. Enfermeira do IFCE - *Campus* Ubajara, [edmara.oliveira@ifce.edu.br](mailto:edmara.oliveira@ifce.edu.br).

traz benefícios à saúde, por meio de movimentos complexos.

Uma das formas de promover um estilo de vida saudável é a prática da dança como atividade física habitual. Para Matos e Matos (2015) e Marbá et al. (2016), a dança, dentre outras atividades, é mais uma alternativa para promoção da saúde, controle ponderal (relação do gasto energético com as calorias consumidas numa determinada dieta alimentar) e formação global do ser humano, por ser uma atividade de integração social, prazerosa, inerente a todas as culturas e classes sociais, praticada nas diferentes faixas etárias. Portanto, além de benefícios diretos à saúde física, também tem efeitos na saúde mental, qualidade de vida e relações interpessoais.

As técnicas da Dança do Ventre ensinam as mulheres a executar a contração e descontração, encaixes e desencaixes, movimentos ondulatórios e vibratórios na região abdominal que podem auxiliar na hora do parto, melhora a circulação e cólicas menstruais, regula o metabolismo dos órgãos internos (OLIVEIRA et al., 2015).

Trata-se de uma modalidade de Dança voltada para o sexo feminino, marcado por movimentos de ondulações de braços, ombros, abdômen, quadril, tronco e tremidos (*shimmies*) e batidas de quadril; executados de forma isolados ou combinados, que trabalham vários órgãos e exige domínio sobre cada parte do corpo, devido ao alto grau de dificuldade nos movimentos.

## DESENVOLVIMENTO

Modificações no estilo de vida, associadas aos avanços da tecnologia, desencadearam um aumento progressivo de doenças, nas últimas décadas, classificadas como doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A Organização Mundial da Saúde classifica como DCNT de maior destaque as cardiovasculares, respiratórias crônicas, câncer e diabetes. Essas são responsáveis por cerca de 70% de todas as mortes no mundo, estimando-se 38 milhões de mortes anuais (MALTA et al., 2017), tendo como principais fatores de risco envolvidos a redução da prática de atividade física (ARAÚJO et al., 2016) e modificação nos hábitos alimentares, como alimentação não saudável (LOURENÇO; RUBIATTI, 2016).

Para Araújo et al. (2016), os baixos níveis de atividade física estão relacionados com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas, baixa autoestima, obesidade, níveis elevados de *stress*, problemas psicológicos, câncer, entre outras morbidades.

Zawadzki et al. (2015) realizaram estudo sobre “Os efeitos da Dança do Ventre sobre o sistema imunitário em praticantes de Dança do ventre da escola Básica Professora Luiza Santim, em Chapecó, SC” e constataram que a prática da dança do ventre, praticada com intensidade leve à moderada, parece induzir o aumento de leucócitos totais na corrente sanguínea, o que provavelmente, eleva a eficácia das respostas imunitárias celulares ou humorais.

A dança do ventre traz muitos benefícios, tendo como exemplo, os movimentos ondulatórios musculares da região abdominal, além da ação de massagear os órgãos internos e diminuir as tensões pré-menstruais. Ademais, regula o metabolismo, melhora a circulação, proporciona sensação de bem-estar em razão da liberação de serotonina, eleva a autoestima e combate as doenças provenientes do sedentarismo, depressão e estresse (ZAWADZKI et al, 2015; BARCAROLO et al., 2017). Estudos realizados por Ocampo et al. (2016) citam que a Dança do Ventre é um recurso terapêutico no tratamento de depressão.

A referida modalidade de dança é uma atividade reconhecida pelo Sindicato dos Terapeutas Alternativos como terapia corporal. É uma atividade física/artística de grande relevância para os aspectos biopsicossociais femininos (OLIVEIRA et al., 2015).

Tomando como base tais aspectos teóricos relacionados à Dança do Ventre, a oferta da atividade física, mais especificamente, desse tipo de dança, por meio deste projeto de extensão, pode contribuir na prevenção de doenças, no nível de aprendizagem e na qualidade de vida das participantes deste projeto.

O objetivo geral do projeto em questão é proporcionar o ensino da Dança do Ventre, através da teoria e técnica do movimento específico, como forma de atividade física e qualidade de vida. Os objetivos específicos do projeto em questão, por sua vez, são os seguintes:

- a) Utilizar a Dança do Ventre como prática de atividade física na promoção da saúde;
- b) Estabelecer uma relação de ensino/aprendizagem;
- c) Vivenciar as diversas culturas corporais do movimento pelo movimento, através da Dança do Ventre;
- d) Adquirir conhecimento teórico e habilidade técnica da Dança do Ventre;
- e) Despertar interesse pela prática da Dança;
- f) Melhorar o condicionamento cardiovascular e respiratório dos participantes;
- g) Prevenir o *stress*, depressão e ansiedade dos participantes;
- h) Promover a saúde e proporcionar momentos de lazer, descontração e alegria;
- i) Integrar o relacionamento interpessoal entre os participantes;

- j) Melhorar o convívio social no Campus;
- k) Representar o IFCE nos eventos culturais.

## METODOLOGIA

O projeto contempla 25 vagas distribuídas em um curso em Dança do Ventre, uma oficina e apresentações de coreografias em eventos, totalizando 80 horas/aula. É desenvolvido em dois espaços: na Academia parceira e num dos *campi* do IFCE, nos dias de terças e quintas-feiras, no horário das 18h30min às 20h30min. Cada encontro tem a duração média de 120 minutos e respeita todas as etapas e especificidades da aula. A turma é composta por mulheres, faixa etária entre 18 a 55 anos. Podem participar discentes, docentes, técnicos, prestadoras de serviço do Instituto Federal do Ceará e comunidades circunvizinhas.

A escolha da Dança do ventre como projeto de extensão justifica-se pelos seguintes aspectos:

- a) A dança é um tipo de atividade física que tem efeitos positivos na promoção da saúde;
- b) O curso evitará gastos públicos na compra de medicamentos e tratamento de saúde de seus participantes;
- c) Existem profissionais preparados para sua execução, com experiência no ensino da Dança do Ventre;
- d) Existe aceitação local em relação a esse tipo de dança;
- e) Exige pouca aparelhagem, de baixo custo;
- f) O local onde será ofertado o curso tem poucas atrações culturais, principalmente relacionadas à Dança;
- g) Funciona como forma de ocupar o tempo ocioso das participantes com esta prática de atividade física, melhorando a autoestima, saúde psicológica e motora;
- h) Confere oportunidade para alunos que queira aprender a Dançar a Dança do ventre, seus aspectos social, histórico e cultural.
- i) Melhorar a saúde física, social e psicológica das participantes proporcionando a qualidade de vida;
- j) O local da execução do projeto dispõe de público interno e externo satisfatório, o que torna a sua viabilidade;
- k) O projeto de extensão faz parte de uma das finalidades e características dos Institutos Federais segundo a Lei nº 11.892.

As inscritas têm a orientação de apresentar-se com roupas apropriadas para prática das atividades (camiseta, calça, short ou calça *leg*). As participantes podem representar a Instituição nos eventos, por meio de apresentação de coreografias.

O curso é realizado de forma presencial dentro do horário proposto e o processo seletivo obedece ao critério: ordem de chegada até o preenchimento das vagas. No ato da inscrição, as participantes respondem questionários sobre: experiências com a Dança; nível de atividade física e estado de saúde física e mental, para fins de sistematização de dados e estudo científico sobre a contribuição da Dança do Ventre, adquiridos durante as aulas. Ao término do projeto, as mesmas participantes responderão o mesmo questionário como instrumento de avaliação e aprendizagem, com vistas a verificar a evolução pessoal no âmbito físico, mental e social, com espaço para sugestões de melhoria para as próximas Turmas.

O curso tem como propósito a aprendizagem do aluno, melhoria do condicionamento fisiológico por meio da prática da Dança do Ventre como forma de prevenção e tratamento de saúde, além da melhoria na qualidade de vida das envolvidas.

O projeto contempla uma oficina com colaboradores externos parceiros e a elaboração de um vídeo informativo como forma de visualização da evolução de aprendizagem das alunas. A divulgação ocorre através de rádio, cartaz, *folders*, *site* do IFCE, e-mail e sistema acadêmico.

O sistema de avaliação de ensino/aprendizagem é realizado por meio de correções e aplicabilidade das técnicas de execução dos movimentos da Dança do Ventre, durante todo o curso, respeitando a individualidade e o grau de dificuldade de cada aluna, suas particularidades e restrições. Também fazem parte do processo avaliativo, a assiduidade, frequência e participação. O controle de frequência é feito através do registro em diários, expedidos pela instituição. Os tipos de avaliações utilizadas são: avaliações escritas, práticas; trabalhos individuais; seminários; trabalhos em grupo e apresentação de coreografias.

As participantes apresentam várias coreografias em eventos internos e externos como forma de avaliação da aprendizagem e representatividade do *Campus*. O coordenador deste projeto é responsável pela implantação, execução e acompanhamento do projeto.

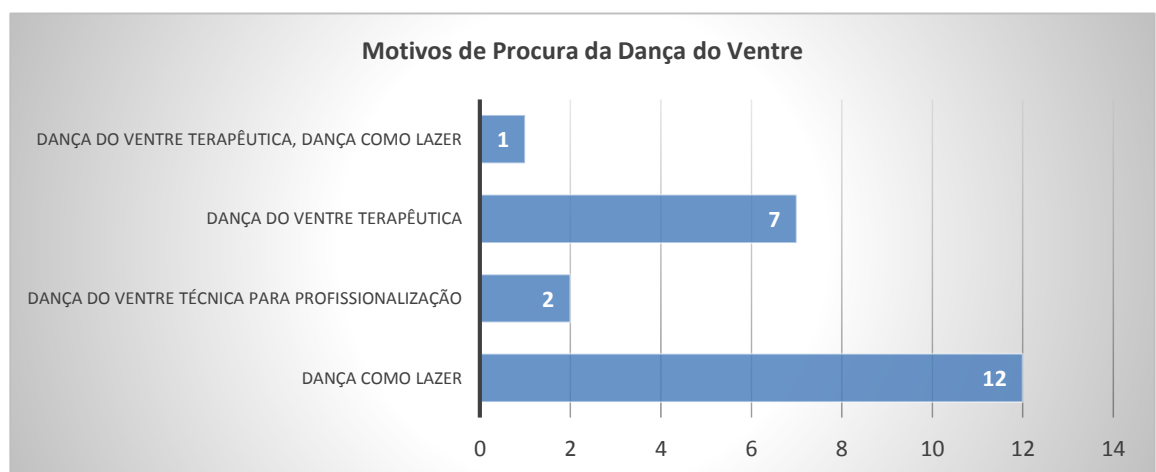
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Percebe-se que o projeto, ainda que em andamento, contribui com a saúde e aprendizagem das participantes de forma que esse aprendizado pode servir para melhoria da vida de seus participantes durante e após o projeto, em relação a aspectos como:

- a) Estabelecimento de uma relação de ensino e aprendizagem entre as participantes;
- b) Viabilização de momentos de alegria e descontração;
- c) Conhecimento teórico e habilidade técnica da Dança do ventre;
- d) Prática de atividade física;
- e) Integração entre as participantes da turma;
- f) Melhoria da auto estima, condicionamento cardiovascular e respiratório;
- g) Promoção da saúde;

No que concerne aos resultados da aplicação do questionário no ato da inscrição (primeira aplicação), apresentam-se alguns resultados. Em relação ao motivo de busca da dança, percebe-se que dividem-se, de maneira equilibrada entre a busca da dança como lazer e como atividade terapêutica, sendo maior este último motivo. Uma pessoa respondeu apontou os 2 motivos (dança como lazer e como atividade terapêutica), conforme Gráfico 01.

**Gráfico 01 – Motivos de Procura da Dança do Ventre**



**Fonte:** produzida pelos autores

Das 22 alunos avaliadas, 04 tinha experiência com Dança e 2 em dança do Ventre. A grande maioria (18 participantes) afirmaram não ter experiência anterior com a dança, conforme Gráfico 02. Esse dado tem relevância, conforme aponta Matsudo et al. (2019) ao discutir “os benefícios imensos de atividades moderadas, e mais recentemente com atividades leves, reforçando a recomendação de pelo menos 150 minutos de atividade física por semana de intensidade moderada-vigorosa” (p. 21).

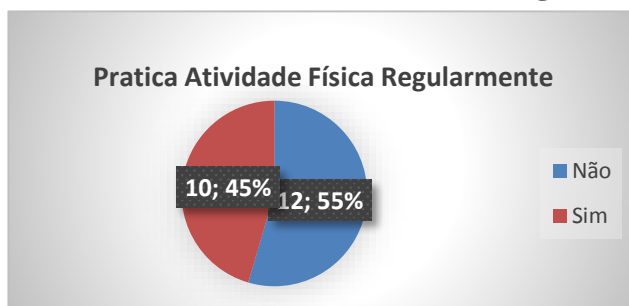
**Gráfico 02 – Experiência com Dança**



Fonte: produzida pelos autores

O dados do Gráfico 03 apontaram que parcela significativa não praticava exercícios físicos regularmente. 55% (12) não praticam e 45% (10) praticam.

**Gráfico 03 – Pratica Atividade Física Regularmente**



Fonte: produzida pelos autores

Evidenciou-se também que, das 22 pessoas, 4 tinham experiência em dança e destas, 3 relataram melhora em dores musculoesqueléticas. Do mesmo grupo de 22 pessoas, 16 relataram ter cólicas menstruais, sendo que as 2 ex-alunas, das 4 com experiência em Dança (Gráfico 02) relatam melhora com a prática da dança. As participantes também relataram condições mais abrangentes, a exemplo do sobrepeso. No campo da saúde mental, uma parcela significativa queixou-se de sintomas relacionados à ansiedade e *stress*.

Na última questão, as participantes responderam a seguinte pergunta “Você avalia sua saúde como sendo...” Cerca de 60% avaliou a saúde como regular, o que indica uma necessidade de reavaliação de hábitos, autocuidado e desenvolvimento de uma cultura de promoção e prevenção de saúde.

Estudos comprovados como Zawadzki et al. (2015), Ocampo et al. (2016) e Barcarolo et

al., 2017) afirmam que a Dança Ventre traz muitos benefícios devido a técnica dos movimentos que massageia os órgãos internos que proporcionam diminuição das tensões pré-menstruais, regula o metabolismo, eleva a autoestima e combate as doenças provenientes do sedentarismo, além de ser um recurso terapêutico no tratamento de depressão e transtornos de ansiedade.

Este projeto de extensão contribui na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, doenças relacionadas ao sistema musculoesquelético, à saúde mental além da melhoria das valências físicas o que proporciona melhoria na qualidade de vida das participantes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este relato mostra-se fundamental por sistematizar dados iniciais de uma importante experiência de extensão, com impactos positivos para comunidade. A referida ação trabalha com aspectos ligados à saúde, qualidade de vida, autoestima e autocuidado.

Uma limitação do estudo é a amostra de participantes reduzida, o que impede generalizações sobre o estado de saúde da comunidade em que está inserida a ação de extensão. Sugere-se que sejam ofertadas novas turmas de extensão em Dança do Ventre, para que se tenha maior número amostral, bem como que futuros estudos investiguem condições de saúde (nos aspectos físicos, social, mental), qualidade de vida e prática de exercícios físicos, em amostras mais robustas, com vistas a subsidiar ações nesse campo.

## **REFERÊNCIAS**

ACCORSI, M. P. **Atenção psicossocial no ambiente universitário**: um estudo sobre a realidade dos estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Catarina. 2015. 105 f. Dissertação (Mestrado Saúde Mental e Atenção Psicossocial) - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2015.

ARAÚJO, C.C.R; CARDOSO, A.A; TILLMANN, A.; PELEGRINI, A.; VIEIRA, M. C. S.; PARCIAS, S. R.; MACHADO, Z.; GUIMARÃES, A. C. A. Prevalência de níveis suficientes de atividade física e fatores associados em mulheres. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, 2016; v. 40, n. 4, p. 410-417.

BARCAROLO, A. A.; CANCI, B. T.; ALVES, M. K.; BAZZO, K. O. Variações do Cortisol Salivar em praticantes e Dança do Ventre. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 65. p. 529-535. 2017.



CARMON; GRINGER, C.; NETO, J. B. S.; FRANÇA, J. C.; VICTORINO, R.; PEREIRA, C. C. D. A. **A importância da educação física escolar sobre aspectos de saúde: sedentarismo.** **Rev. Educare CEUNSP**, v. 1, n 1, p. 21-29, 2013.

LOURENÇO L; RUBIATTI, A. M. M. Perfil nutricional de portadores de obesidade de uma unidade básica de saúde de Ibaté-SP. **Rev. Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento-RBONE**. São Paulo, v.10, n.55, p.25-39. 2016.

MALTA, D. C.; BERNAL, R. T. I.; LIMA, M. G.; ARAÚJO, S. S. C.; SILVA, M. M. A.; FREITAS, M. M. F.; BARROS, M. B. A. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Rev Saude Publica**, v. 51, Supl. 1, p. 1-10, 2017.

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, Publ. 3, 2016.

MATOS, M. E. V.; MATOS, A. C. V. Análise comparativa do gasto energético, em crianças de 11 anos, entre as danças xote e dance dance revolution. **The FIEP Bulletin**, v. 85, p. 37-45, 2015.

MATSUDO, V. K. R.; BELTRAN, D. C. G.; GUEDESI, J. S.. Todo passo conta! Novas recomendações para atividade física e saúde. **Diagn Tratamento**, São Caetano do Sul, Sp, v. 24, n. 1, p.21-24, 2019.

OLIVEIRA, L.P.P.; MARQUES, A.C.O; SOUTO, G. M. S. Dança do Ventre e Descobertas: Percepções das Mulheres sobre as Mudanças Ocorridas em Si Mesmas após a Prática. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. v. 19, Supl. 2, p. 85-92, 2015.

OLIVEIRA, N.R.C; PADOVANI, R.C. Saúde do estudante universitário: uma questão para reflexão. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.19, n.3, 2014.

ZAWADZKI, P. GONAÇLVES, M. M.; SBEGHEN, M. R.; BACKES, R. Efeitos da Dança do Ventre sobre o sistema Imunitário em praticantes de Dança do Ventre da Escola de Educação Básica professora Luiza Santin, em Chapecó, SC. Seminário de Iniciação Científica, Seminário

