

INFLUÊNCIA DA DANÇA DO VENTRE NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DE MULHERES

Stephanie Amy Nagakawa

Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas, São Paulo, SP, Brasil.

Dilmar Pinto Guedes Jr

Universidade Metropolitana de Santos, Universidade Santa Cecília, Santos, SP, Brasil.

Marcelo Vasques Casati

Universidade Metropolitana de Santos, Universidade Santa Cecília, Santos, SP, Brasil.

Rodrigo Pereira da Silva

Universidade Metropolitana de Santos, Universidade Santa Cecília, Santos, SP, Brasil. Faculdade Praia Grande, Praia Grande, SP, Brasil. Universidade Federal de São Paulo, SP, Brasil.

Henrique Stelzer Nogueira

Centro Universitário de Jaguariúna, Jaguariúna, SP, Brasil.

Henrique Miguel

Centro Universitário de Espírito Santo do Pinhal, Espírito Santo do Pinhal, SP, Brasil. Centro Universitário de Jaguariúna, Jaguariúna, SP, Brasil.

Leonardo Emmanuel de Medeiros Lima

Centro Universitário de Jaguariúna, Jaguariúna, SP, Brasil.

Resumo: A dança é considerada historicamente a mais antiga das manifestações socioculturais e surgiu com a necessidade de reverenciar o divino, o sagrado, em rituais primitivos e de adoração aos deuses e a natureza. **Objetivo:** Analisar a prática dança do ventre por mulheres e seus respectivos resultados em relação à saúde, bem-estar, e qualidade de vida. **Metodologia:** Os referenciais para a presente pesquisa foram extraídos de artigos científicos referentes ao tema, para isso foram consultados os bancos de dados Pubmed e Google School. Foram utilizados como critérios de inclusão: ser do sexo feminino; as variáveis de desfecho com indicadores de aptidão física relacionadas à saúde e artigos originais sobre dança do ventre. **Conclusão:** A literatura demonstra que, além dos benefícios fisiológicos e qualidade de vida proporcionados pela prática da dança do ventre, estão a sensação de bem-estar saúde mental, integração social e a utilização como ferramenta no campo de terapia motivacional.

Palavras-Chave: Atividade Física, Dança, Qualidade de vida.

Abstract: The dance, historically, is considering the oldest socio-cultural manifestation. It came up with the need to revere the divine, the sacred, in primitive rituals, and the god and nature adoration ones. The bellydance its an oriental tipe of dance that provides woman's welfare and self esteem. There are bellydance studies, in literature, that investigate physiological responses, motor coordination, muscle strength, body esthetics and welfare feeling behind moviments realized in this activity. Therefore, detail all the bellydance woman's benefits becomes interesting. Objective: Analyze the bellydance practical by womans and your respective results associated to health, welfare, high quality life supplied in this modality. Methodology: the references were literature on the dance and health area in the google academic databases and pubmed. There were used the inclusion discretion: female person, variables with physical fitness indicators relatad to health and original bellydance articles. Conclusion: literature show that besides the physiological benefits and the high quality of life provided by the bellydance practice, there are the welfare sensation, mental health, social interation and it is used as a motivational therapy.

Keywords: physical activities, dance, quality of life.

Introdução

A dança é considerada historicamente a mais antiga das manifestações socioculturais e surgiu com a necessidade de reverenciar o divino, o sagrado, em rituais primitivos e de adoração aos deuses e a natureza. Nos rituais religiosos, entre mulheres, cultuava-se a fertilidade em épocas de plantio e colheita e na preparação para a gestação com objetivo de auxiliar no processo de parto, representando assim o nascimento (Kussumoki, 2010).

A dança do ventre (DV) se disseminou culturalmente entre os povos do oriente de formas distintas, relacionadas ao ambiente, cotidiano, festividades e rituais (Bencardini 2009). A DV é uma atividade corporal de tradição milenar que possui movimentos característicos com desenhos ondulatórios, circulares e batidas de quadril. Esses movimentos que são executados pelo quadril refletem diretamente e de forma intensa no abdômen, além da movimentação própria e isolada da musculatura abdominal (Layo, 2017). Por ser proveniente de várias regiões do oriente, pode ser executada ao som de diferentes ritmos e dançada com inúmeros estilos como por exemplo clássico, moderno, folclórico dentre outras variações.

Na litetura encontra-se estudos com a DV investigando a motricidade, coordenação motora, criatividade e raciocinio (Bencardini, 2009), respostas fisiológicas e sensação de bem-estar (Ribas, Haas e Gonçalves, 2013). São

encontrados desenhos de estudos sobre qualidade de vida, fadiga e sintomas depressivos em mulheres com cancer de mama (Boing et al, 2018) e análises de reabilitação oncológica (Szalai et al, 2017). Sendo assim, se torna interessante investigar e detalhar quais são os benefícios da modalidade em mulheres praticantes de DV.

Objetivo

Analisar a prática da dança do ventre por mulheres e seus respectivos resultados com relação a saúde, bem-estar e a qualidade de vida.

Metodologia

Foi realizada uma pesquisa nos bancos de dados Google School e Pubmed com as palavras chaves: “benefícios da dança do ventre”, “dança do ventre e saúde”, “dança do ventre” e “qualidade de vida”, “benefits of belly dance”, “belly dance AND quality of life” e “belly dance AND healthy”. Foram encontrados 43 estudos nas plataformas pesquisadas que incluíam os termos de referência. Em seguida, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: ser do sexo feminino; as variáveis de desfecho com indicadores de aptidão física relacionadas a saúde; artigos originais. Dessa forma, foram selecionados 19 artigos para o presente estudo.

Resultados

Autor	Objetivo	Métodos	Resultados	Conclusão
Abrão et al, 2005	Contribuição da DV para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres	12 mulheres com faixa etária de 16 a 40 anos, que praticavam DV há mais de três meses	Relatos de casos	DV traz benefícios para a educação integral e levando a melhora na saúde e a qualidade de vida.
Silva et al, 2011	DV como recurso terapêutico em mulheres mastectomizadas	Uma vivência de 8 sessões, 2 vezes por semana durante 1 hora e meia, com	Os resultados foram organizados em sínteses de cada entrevista,	A dança como instrumento de prazer; a desmistificação da identidade

		movimentos da DV	tanto em grupo como individual.	feminina ligada apenas ao seio.
Szalai et al, 2017	Esclarecer os canais de apoio social na reabilitação oncológica através de um grupo de apoio de pares de DV.	Entrevistas individuais após 1 ano de reabilitação adicional de DV com 51 pacientes diagnosticados tumor.	Benefícios no suporte emocional	Suporte emocional, prático e informativo a DV pode ser eficaz como a terapia adicional para pacientes com patologias.
Boing et al, 2018	Qualidade de vida em mulheres com câncer	12 semanas de intervenção utilizando questionários sobre fadiga, depressão e qualidade de vida	Diminuição nos scores de fadiga, sintoma de depressão e qualidade de vida.	A DV pode ser uma atividade física viável para mulheres com câncer.
Marbá et al, 2016	Contribuição para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes	50 alunas de dança com a faixa etária de 20 a 60 anos de idade. Questionário de 05 questões, sendo 02 fechadas e 03 abertas; indagando as alunas acerca do gosto pela prática.	As alunas responderam: gostam de praticar a DV. Perda de peso foi o que levou a maioria das alunas (42%) a buscarem a dança como atividade física.	Proporciona benefícios em prol da saúde, mas o que mais teve relevância foi a perda de peso e melhoria da autoestima.
Lima et al, 2011	Efeito terapêutico da DV em mulheres com dismenorrea.	Oito mulheres com cólicas menstruais de entre 18 e 30 anos	Dor era de 6,1 na EVA e após a prática de DV caiu para 2,7 ($p \leq 0,001$).	DV surtiu efeitos positivos na diminuição das cólicas menstruais.

Moreside et al, 2007	Independência neuromuscular dos músculos da parede abdominal de bailarinas de DV.	09 mulheres praticantes e a análise foi feita em oito músculos do tronco, à medida que os bailarinos participaram de atividades de dança.	Apenas três movimentos de dança demonstraram evidências consistentes de uma capacidade de separar o tempo de ativação.	A DV desenvolve a habilidade de separar e sincronizar a ativação do reto abdominal superior e inferior.
Ribas et al, 2013	Verificar as alterações ocorridas na imagem corporal de mulheres praticantes de DV.	20 mulheres com uma faixa etária entre 21 e 60 anos, praticantes de DV. O instrumento para coleta de dados foi um questionário de perguntas fechadas.	95% obtiveram melhoras na imagem corporal após a prática de DV.	Influencia positivamente na imagem corporal, na percepção da autoimagem, postura e mudanças comportamentais
Jackson et al, 2015	Influência da DV em mulheres gestantes.	Fenomenologia para explorar como as mulheres grávidas experimentam a dança do ventre usando entrevistas	DV na gravidez oferece uma oportunidade para as mulheres a celebrar a sua feminilidade e maternidade.	Demonstra ser uma atividade fortalecedora, com potencial para melhorar o bem-estar psicológico na gravidez.
Baptista et al, 2012	Efetividade da DV como opção de tratamento para pacientes com fibromialgia.	80 pacientes do com fibromialgia entre 18 e 65 anos. 16 semanas de dança do ventre duas vezes.	O grupo de DV teve melhorias no EVA para dor e teste de caminhada de seis minutos.	DV pode ser usada no tratamento da fibromialgia para reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida e autoimagem.

An et al, 2017	Efeitos na pressão vaginal	24 mulheres divididas em dois grupos, o grupo experimental realizou um programa com foco na movimentação pélvica, com 12 semanas de intervenção.	Aumento na pressão vaginal ($p \leq 0,001$) e repetições máximas na cadeira abduutora ($p \leq 0,001$).	Programa de DV com foco nos movimentos pélvicos são efetivos no tratamento da incontinência urinária.
Szalai et al, 2015	Efeitos da DV em mulheres com doenças malignas	55 pacientes aderiram ao programa de reabilitação de um ano de duração utilizando questionários de qualidade de vida.	Melhoras significativas nos scores de qualidade de vida ($p \leq 0,001$) e satisfação ($p \leq 0,000$).	A DV pode ser um método complementar de reabilitação para mulheres pacientes com doenças malignas.
Castrillon et al, 2017	Investigar a influência de um programa de DV em mulheres com dor lombar crônica	Programa de dança do ventre de seis semanas, e novamente em um acompanhamento de dois meses.	Apresentaram mudança significativa para evitar o medo do trabalho e para a atividade física.	DV pode influenciar positivamente a dor e a função em mulheres com dor lombar crônica.
Srroj et al, 2008	Relacionar as habilidades motoras com a DV em estudantes do sexo feminino.	272 alunas entre 15 a 18 anos foram submetidas as aulas de DV por 6 semanas.	Os alunos dos dois últimos anos foram superiores quando comparados aos dos dois primeiros anos nos testes.	Os alunos mais velhos foram superiores nos testes de força estática do tronco, e coordenação do ritmo com extremidade

				superior e inferior.
--	--	--	--	----------------------

Discussão

O estudo de Abrão et al (2005), teve como objetivo investigar a contribuição da DV para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentavam uma academia de ginástica e dança. A amostra foi constituída por 12 mulheres com faixa etária de 16 a 40 anos, que praticavam DV há mais de três meses, às quais foi aplicado um questionário com perguntas abertas. A análise das respostas levou a concluir que a DV é um método que traz benefícios para a educação integral e leva a melhora na saúde e qualidade de vida.

Silva et al (2011), realizou um estudo que teve como objetivo investigar a DV como recurso terapêutico em mulheres mastectomizadas. Foi realizada uma vivência de 8 sessões, 2 vezes por semana durante 1 hora e meia, com movimentos da DV. Após cada sessão, solicitou-se, que as colaboradoras respondessem, por escrito, a seguinte pergunta: Como você vivenciou a dança do ventre? O que você sentiu? Ao término da vivência, foi realizada uma pesquisa e uma entrevista em grupo com a finalidade de discutir e apreender o significado da experiência vivida por cada mulher. Foram identificadas várias contribuições da DV como: a dança como instrumento de prazer; a desmistificação da identidade feminina ligada apenas ao seio; a música e o movimento como facilitadores do contato com a feminilidade e sensualidade; o desenvolvimento de uma percepção corporal mais apurada; e a dança do ventre como facilitadora no processo de ressignificação e descobertas de novas possibilidades de ser e existir.

O estudo de Szalai et al (2017), avaliou a reabilitação oncológica através de um grupo de apoio de DV a partir de exercícios combinados e terapia psicossocial. O estudo foi realizado na cidade de Budapeste na Hungria. Os resultados sugerem que a experiência em grupo, no caso praticando DV, fornece suporte emocional, prático e informativo e pode ser eficaz como a terapia adicional para pacientes com algumas patologias.

Boing et al (2018), investigaram os benefícios da DV na qualidade de vida, fadiga e sintomas depressivos em mulheres com câncer de mama. Foram realizados ensaios clínicos não randomizados, analisando 19 mulheres, com 8 alocadas no grupo experimental e 11 no grupo controle. O grupo experimental foi submetido a 12 semanas de aulas de DV, com frequência de duas vezes por semana e duração de 60 min para cada aula. A coleta de dados foi realizada através do uso de questionários contendo informações gerais, qualidade de vida (EORTC QLQ-BR23), fadiga (escala de fadiga de Piper) e sintomas depressivos (inventário de depressão de BECK) aplicados no início e após a intervenção. O grupo experimental apresentou melhora significativa após a intervenção, com aumento dos escores da escala funcional ($p = 0,002$): imagem corporal ($p = 0,0037$) e função sexual ($p = 0,0027$); e diminuição dos escores da escala sintomática ($p = 0,001$): efeitos colaterais da terapia sistêmica ($p = 0,005$) e sintomas de braço ($p = 0,001$) de qualidade de vida, bem como diminuição da fadiga ($p = 0,0036$) e sintomas depressivos ($p = 0,002$). O estudo concluiu que a DV pode ser uma forma viável de atividade física para as mulheres com câncer de mama. Foi associado com benefícios para a qualidade de vida, redução da fadiga e sintomas depressivos. Apesar de existirem diferenças significativas de tratamento entre pré e pós intervenção, não houve diferença significativa entre o grupo experimental e o controle.

O experimento de Marbá et al (2016), analisou a DV na promoção da saúde e melhoria na qualidade de vida. Foi realizado um estudo de campo e para a coleta de dados foi aplicado um questionário elaborado pelos autores, para uma amostra de 50 alunas da aula de dança do Sesi em Araguaína – TO. Os resultados evidenciam que a busca pela prática da dança é muito grande pelo fato de proporcionar inúmeros benefícios como perda de peso, terapia motivacional, integração social e melhoria da autoestima.

O estudo de Lima et al (2011) teve por objetivo verificar o efeito terapêutico da DV em mulheres com queixas sugestivas de dismenorrea primária. A pesquisa constou de estudo descritivo com amostra de oito mulheres portadoras de cólicas menstruais na faixa etária entre 18 e 30 anos. Foi utilizado um questionário que os pesquisadores criaram para a coleta de dados com objetivo de avaliar o nível de dor.

Constatou-se efeito terapêutico da DV na redução das queixas de dismenorrea primária.

Moreside et al (2007), analisaram em seu estudo a independência neuromuscular dos músculos da parede abdominal de bailarinas de DV. Os estudos envolveram uma população participante sem treinamento específico na separação de segmentos musculares individuais. Foram avaliadas 09 mulheres praticantes de DV e a análise foi realizada em oito músculos do tronco à medida que os bailarinos participavam da atividade de dança. O estudo concluiu ser possível desenvolver a habilidade de separar e sincronizar a ativação do reto abdominal superior e inferior.

Estudo realizado por Ribas et al (2013) verificou as alterações ocorridas na imagem corporal de mulheres praticantes de DV. Tratou-se de um estudo qualitativo de caráter descritivo. A amostra foi constituída de 20 mulheres entre 21 a 60 anos, praticantes de DV, com tempo médio de seis meses a 1 ano de aula. Foi aplicado um questionário de perguntas abertas e fechadas. A partir da análise dos dados coletados, os autores concluíram que a DV influencia positivamente na imagem corporal, na percepção da autoimagem, postura e mudanças comportamentais em decorrência dessas alterações físicas.

Jackson et al (2015) trataram do empoderamento feminino através da DV e seus respectivos exercícios e resultados na gravidez. O estudo utiliza a fenomenologia para explorar como as gestantes vivenciam a DV com base em entrevistas com duas mães. Os resultados sugerem que a DV na gravidez oferece uma oportunidade para as mulheres a celebrar a sua feminilidade e maternidade através da conexão com os outros, seus corpos e seus bebês, sendo considerada uma atividade alegre, capaz de proporcionar uma melhora psicológica dessas mulheres.

Baptista et al (2012), também avaliaram a efetividade da DV como opção de tratamento para pacientes com fibromialgia. Foram avaliados 80 pacientes do sexo feminino com fibromialgia entre 18 e 65 anos foram alocados aleatoriamente em um grupo de dança (n = 40) e grupo controle (n = 40). Os pacientes do grupo de dança foram submetidos a 16 semanas de dança do ventre duas vezes por semana, enquanto os pacientes do grupo controle permaneceram em uma lista de espera. Os

pacientes foram avaliados quanto à dor (EVA), função (TC6), qualidade de vida (FIQ e SF-36), depressão (inventário de Beck), ansiedade (STAI) e autoimagem (BDDE). O estudo concluiu que a DV pode ser usada no tratamento da fibromialgia para reduzir a dor e melhorar a capacidade funcional, qualidade de vida e autoimagem.

O estudo de AN et al (2017), teve como objetivo verificar os efeitos da DV nos músculos relacionados à incontinência urinária e pressão vaginal em mulheres de meia idade. Foi estabelecido um programa de treinamento eficaz com foco no alívio e prevenção da urina incontinência de 24 mulheres de meia-idade, que foram diagnosticadas com incontinência urinária. Os sujeitos foram divididos aleatoriamente em dois grupos, a saber, o grupo experimental (N = 12) e o grupo controle (N = 12). O grupo experimental foi submetido a um programa de DV focado em movimentos pélvicos. Resultados: No grupo experimental, a força muscular relacionada à incontinência urinária e a pressão vaginal foram aumentadas, enquanto o grupo controle não apresentou alteração significativa. Os autores concluíram que a DV, que foca em movimentos da pelve, tem efeito positivo na força muscular relacionada a incontinência urinária e na pressão vaginal.

Szalai et al (2015), realizou um estudo cujo objetivo foi verificar os efeitos da DV em mulheres com doenças malignas. O estudo compara a qualidade de vida (QVRS), suporte social percebido (PSS) e satisfação com a vida em geral (OLS). Foram avaliadas 55 pacientes do sexo feminino em um programa de DV de um ano de duração (grupo de pesquisa, GR) e 59 pacientes que receberam apenas avaliação clínica (grupo controle, GC). HRQoL, PSS e OLS foram avaliados usando questionários validados: EORTC QLQ-C30, F-SozU-K14 e Campbell's OLS, respectivamente. Foi constatado que os pacientes do GR obtiveram escores melhores tanto na linha de base quanto na GC, e as diferenças entre os parâmetros medidos pelos dois grupos aumentaram ainda mais durante o curso do estudo. O estudo conclui que a intervenção da DV pode ser aplicada como um método de reabilitação para melhorar a HRQoL, PSS e OLS em pacientes do sexo feminino com doenças malignas.

O artigo de Castrillon et al (2017), procura investigar a influência de um programa de DV em mulheres com dor lombar crônica. O intuito do estudo foi

investigar a influência de um programa padronizado de DV em mulheres com LCPB. O delineamento de uma única disciplina foi utilizado para avaliar os resultados semanais durante os períodos de 3 semanas, 6 semanas, e 2 meses de acompanhamento. Foram utilizadas medidas de desfecho para dor, incapacidade e medo. Foram avaliados dois indivíduos e não foram observadas diferenças significativas durante o período de avaliação. Aos dois meses, um indivíduo demonstrou escores de mudança de -1,12, -1% e 2,2 para dor, incapacidade e função, respectivamente, enquanto o outro sujeito apresentou dois escores de mudança de 5,4, 5% e 1,1 para dor, incapacidade e função, respectivamente. O sujeito um apresentou um escore de mudança clinicamente significante tanto para evitar o medo do trabalho quanto para a atividade física, com mudanças de escore de 4 e 3,3, respectivamente. Os resultados deste estudo sugerem que um programa padronizado de DV pode influenciar positivamente a dor e a função em mulheres com LCPB.

Srhoj et al (2008), relacionaram as habilidades motoras com a DV em estudantes do sexo feminino. Foram avaliados estudantes do ensino médio que frequentam as 1^a, 2^a, 3^a e 4^a séries do Centro de Educação de Saúde, com idade entre 15 e 18 anos totalizando 272 alunos, sendo divididos em dois grupos etários: 15 a 16 anos (n = 148) e 17 a 18 anos (n = 123). Uma bateria de 19 testes motores foram utilizados, durante as aulas de treinamento físico com estrutura de DV, duas vezes por semana durante seis semanas. A análise baseou-se primeiramente em coordenação, força do tronco, resistência aeróbica e muscular e a velocidade dos membros inferiores, em segundo lugar a força explosiva, a terceira a flexibilidade, a quarta a coordenação do ritmo, a quinta o equilíbrio e a sexta a força da musculatura das costas. A análise das variáveis motoras mostrou que o grupo etário mais velho (alunos da 3^a a 4^a série) teve melhores resultados que a faixa etária mais jovem (1^a a 2^a série) os resultados revelaram que a DV proporciona estruturas motoras consistentes para mulheres que se encontram no ensino médio.

Conclusão

De acordo com os estudos analisados na presente revisão, a DV apresenta eficácia como terapia adicional para mulheres com variados tipos de patologias. Mulheres praticantes da modalidade apresentam diferenças significativas em relação ao bem-estar e a qualidade de vida. É possível perceber que são escassos os trabalhos relacionados diretamente a DV apesar de ser considerada uma ferramenta importante para a educação corporal, saúde física e mental. Dessa forma, se torna necessário o delineamento de estudos cujo foco seja a investigação por meio de testes específicos que possam avaliar e validar outras possíveis contribuições e efeitos da DV na saúde das mulheres.

Referências

- KUSSUNOKI, S. A. Q. **A dança e o ventre: aparência corporal na contemporaneidade.** 2010. 134 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Universidade Estadual Paulista —Júlio de Mesquita Filholl, Instituto de Biociências, Rio Claro, São Paulo, 2010.
- BENCARDINI, P. **Dança do ventre: ciência e arte.** São Paulo: Baraúna Editora, 2009.
- LAYO, D. **Dança do Ventre e Arquétipo: dançando no ventre da grande mãe. Série Metaforma e Movimento – Volume IV.** [ebook]. 3. ed. Alto Paraíso de Goiás, GO: Deva Layo, 2017.
- RIBAS, C. D.; HAAS, A. N.; GONÇALVES, A. C. B. A influência da dança do ventre na imagem corporal de mulheres. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 17, n. 178, mar. 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd178/danca-do-ventre-na-imagem-corporal-de-mulheres.htm>>. Acesso em: 15 jul. 2013.
- BOING, L; BAPTISTA, F; PEREIRA, G; SPERANDIO, F; MORATELLI, J; CARDOSO, A; BORGATTO, A; GUIMARAES, A. Benefits of belly dance on quality of life, fatigue, and depressive symptoms in women with breast cancer – A pilot study of non-randomised clinical trial. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v.22, Issue 2, 2018.
- SZALAI, M; SZIRMAI, A; FUGE, K; MAKAI, A; EDERLYI, G; PREMUSZ, V; BODIS, J. Special aspects of social support: Qualitative analysis of oncologic rehabilitation through a belly dancing peer support group. **European jornal of cancer care**, v.26, Issue 6, 2017.

ABRÃO, A; PEDRÃO, L. The contribution of belly dance to body education, physical and mental health of women who go to the gym or dance. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** vol.13 no.2 Ribeirão Preto Mar./Apr. 2005.

SILVA, R; Mulheres mastectomizadas e a vivência da dança do ventre. **TEDE/Teses e Dissertações dos Programas de Pós-Graduação da PUC-SP**, 24/Out/2011.

MARBÁ, F; SOARES, G; GUIMARÃES, T; Dança na promoção da saúde e melhoria na qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC do Aranguaína**, vol. 9, Pub. 3, **Fev. 2016**

LIMA, M. Efeito terapêutico da dança do ventre em mulheres com queixas sugestivas de dismenorrea primária. **TCC apresentado ao Curso de graduação em Fisioterapia, na Universidade Estadual da Paraíba**, Campina Grande – PB 2011.

MORESIDE, JM; VERA-GARCIA, FJ; MCGILL, SM; Neuromuscular independence of abdominal wall muscles as demonstrated by middle-eastern style dancers. **US National Library of Medicine National Institutes of Health**, J Electromyogr Kinesiol. 2008 Aug;18(4):527-37. Epub 2007 Feb 27.

JACKSON I. Empowering embodiment through belly dancing in pregnancy: a phenomenological exploration. **US National Library of Medicine National Institutes of Health**, 2015 May;18(5):27-30.

BAPTISTA AS, VILELA AL, JONES A, NATOUR J. Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia: a randomized, single-blind, controlled study. **US National Library of Medicine National Institutes of Health**, Clin Exp Rheumatol. 2012 Nov-Dec;30(6 Suppl 74):18-23. Epub 2012 Dec 14.

AN SY, KIM SS, HAN G. Effect of belly dancing on urinary incontinence-related muscles and vaginal pressure in middle-aged women. **US National Library of Medicine National Institutes of Health**, 2017 Mar;29(3):384-386. doi: 10.1589/jpts.29.384. Epub 2017 Mar 22.

SZALAI, M; LEVAY, B; SZIRMAI, A; PAPP, I; PRÉMUSZ, V; BÓDIS, J. A clinical study to assess the efficacy of belly dancing as a tool for rehabilitation in female patients with malignancies. **European Journal of Oncology Nursing** 19 (2015) 60 e 65.

CASTRILLON, T; HANNEY, WJ; ROTHSCHILD, CE; KOLBER, MJ; LIU, X; MASARACCHIO, M. The effects of a standardized belly dance program on perceived pain, disability, and function in women with chronic low back pain. **US National Library of Medicine National Institutes of Health**, 2017;30(3):477-496. doi: 10.3233/BMR-150504.

SRHOJ, L; MIHAJEVI, D; JUKI, J. The Impact of Motor Abilities on Belly Dance Performance in Female High School Students. **Faculty of Kinesiology, University of Split, Split, Croatia**, Coll. Antropol. 32 (2008) 3: 835–841 Original scientific paper.