

**DANÇA DO VENTRE COMO INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA
SAÚDE DA MULHER: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**
***BELLY DANCE AS A PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTION IN WOMEN'S
HEALTH: A LITERATURE REVIEW***

Laizy Aparecida Coelho Izoton¹

Juliana Amaral da Silva²

RESUMO: A atenção à saúde da mulher sofre influências biológicas, sociais e culturais, devendo ofertar prevenção, promoção, tratamento e reabilitação, focando em um cuidado humanizado. A atividade física é fundamental para a manutenção do bem-estar e aumento da longevidade das mulheres, sendo a dança uma ferramenta que integra movimentos corporais à música, promovendo coordenação motora, flexibilidade e estimulação mental. A dança do ventre é uma dança expressionista com movimentos complexos do tronco e sua integração entre música e movimento. O objetivo deste artigo é descrever a dança do ventre como uma intervenção fisioterapêutica. Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa de caráter descritiva e exploratória, de abordagem quanti e qualitativa que tem como tema a dança do ventre como ferramenta de intervenção fisioterapêutica. Foram utilizados em sua maioria artigos científicos, disponíveis nas plataformas Pubmed, PEDro, Google Acadêmico, BVS e Scielo, no período de fevereiro/2024 a outubro/2024. As palavras chaves para pesquisa foram "Dança do ventre", "mulher", "dor" e "fortalecimento muscular". O estudo teve como critério de inclusão artigos escritos em português e inglês em sua predominância ensaio clínico randomizado, que tenham sido publicados dentro do intervalo de 2012 a 2024. Como critério de exclusão foram considerados artigos que abordam outras danças que não a do ventre. Foram selecionados 12 artigos dos quais 7 foram excluídos por não obedecerem à regra de exclusão da tolerância máxima de 12 anos. Os estudos convergem para demonstrar que a dança do ventre transcende sua função como forma de expressão artística, consolidando-se como uma ferramenta valiosa de reabilitação física, emocional e social em diferentes contextos clínicos.

Palavras-chave: Dança do ventre; Incontinência urinária; Fibromialgia; malignidade; dor lombar

ABSTRACT: Women's health care is influenced by biological, social, and cultural factors and should include prevention, promotion, treatment, and rehabilitation, focusing on humanized care. Physical activity is essential for maintaining women's well-being and increasing their longevity. Dance is a tool that integrates body movements with music, promoting motor coordination, flexibility, and mental stimulation. Belly dance is an expressionist dance with complex trunk movements and its integration between music and movement. The objective of this article is to describe belly dancing as a physical therapy intervention. This is an integrative bibliographic

review of a descriptive and exploratory nature, with a quantitative and qualitative approach, focusing on belly dance as a tool for physical therapy intervention. Most scientific articles available on the Pubmed, PEDro, Google Scholar, BVS, and Scielo platforms from February 2024 to October 2024 were used. The keywords for the research were “Belly dance”, “woman”, “pain” and “muscle strengthening”. The study’s inclusion criteria were articles written in Portuguese and English, predominantly randomized clinical trials, published between 2012 and 2024. The exclusion criteria were articles that addressed dances other than belly dance. Twelve articles were selected, of which 7 were excluded because they did not comply with the exclusion rule of a maximum tolerance of 12 years. The studies converge to demonstrate that belly dance transcends its function as a form of artistic expression, consolidating itself as a valuable tool for physical, emotional and social rehabilitation in different clinical contexts.

Keywords: Belly dance; Urinary incontinence; Fibromyalgia; Malignancy; Low back pain

1 INTRODUÇÃO

A saúde da mulher é profundamente influenciada por particularidades biológicas, sociais e culturais, exigindo uma abordagem que respeite a autonomia e diversidade em diferentes fases da vida. As mulheres enfrentam desafios específicos como ciclo menstrual, gravidez, parto e menopausa, além de estarem mais vulneráveis a condições de saúde específicas, como a violência doméstica e sexual, que demandam acolhimento especializado e políticas de proteção. A atenção à saúde feminina deve, portanto, cobrir prevenção, promoção, tratamento e reabilitação, focando em um cuidado humanizado e equitativo (BRASIL, 2016, p. 12).

O cuidado com a saúde da mulher abrange uma série de ações adaptadas às suas necessidades em todas as etapas da vida. Este cuidado integral é essencial para assegurar acesso justo e de qualidade aos serviços de saúde, especialmente em áreas como saúde reprodutiva, onde as mulheres têm direito ao acesso a métodos anticoncepcionais e assistência no pré-natal e no puerpério (BRASIL, 2016, p. 11).

A abordagem da saúde da mulher contempla desde o cuidado ginecológico até orientações sobre saúde sexual e reprodutiva. É crucial promover o acesso a métodos contraceptivos, exames preventivos e ações de proteção contra a violência doméstica e sexual, enfatizando a importância de uma assistência especializada e de qualidade para assegurar o direito à saúde integral e humanizada para todas as mulheres (BRASIL, 2016, p. 11).

Mulheres enfrentam doenças com características e fatores de risco específicos, como câncer de mama e de colo do útero, endometriose, miomas e condições cardiovasculares. Estratégias de diagnóstico precoce, prevenção e tratamento contínuo são fundamentais para minimizar impactos na saúde e qualidade de vida. O acompanhamento periódico é essencial, especialmente para doenças crônicas e neoplasias, permitindo intervenções eficazes e orientadas por diretrizes atualizadas que visam reduzir a mortalidade e promover a saúde feminina (BRASIL, 2016, p. 14).

Os tratamentos são orientados para atender às especificidades do organismo feminino, incluindo terapias hormonais, cirurgias ginecológicas e terapias complementares. As práticas integrativas, como acupuntura e fitoterapia, são alternativas eficazes para tratar condições como dores crônicas e distúrbios do climatério. A personalização dos cuidados, considerando riscos e benefícios, visa proporcionar alívio dos sintomas e melhoria na qualidade de vida, respeitando as particularidades de cada mulher e a etapa de vida em que se encontra (BRASIL, 2016, p. 197).

A atividade física é fundamental para a manutenção do bem-estar e aumento da longevidade das mulheres, com a dança sendo uma prática que integra movimentos corporais à música, esta atividade promove coordenação motora, flexibilidade e estimulação mental através do aprendizado contínuo de novos movimentos, sendo uma parte vital da promoção da saúde feminina. A dança ou terapia do movimento tem sido reconhecida por seu poder curativo e benefícios para o bem-estar físico, emocional e social (Kamath & Nair, 2021).

A dança do ventre, originária do Egito, é um estilo de dança expressionista que se destaca por seus movimentos complexos do tronco e sua integração entre música e movimento. Além de promover a aptidão cardiovascular e musculoesquelética, essa prática melhora a imagem corporal, a autoestima e a conexão mente-corpo, sendo considerada eficaz na reabilitação física e psicológica de mulheres com diversas condições, como câncer de mama, incontinência urinária, fibromialgia e dor lombar crônicas. A dança do ventre pode tonificar os músculos centrais, como abdômen, pelve e costas, e auxiliar na recuperação funcional e emocional de suas praticantes (Kamath & Nair, 2021).

O objetivo deste artigo é descrever a dança do ventre como uma intervenção fisioterapêutica.

2 METODOLOGIA

Este artigo trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa de caráter descritiva e exploratória, de abordagem quanti e qualitativa que tem como tema a dança do ventre como ferramenta de intervenção fisioterapêutica. Foram utilizados em sua maioria artigos científicos, disponíveis nas plataformas Pubmed, PEDro, Google Acadêmico, BVS e Scielo, no período de fevereiro/2024 a outubro/2024. As palavras chaves para pesquisa foram “Dança do ventre”, “mulher”, “dor” e “fortalecimento muscular”. O estudo teve como critério de inclusão artigos escritos em português e inglês em sua predominância ensaio clínico randomizado, que tenham sido publicados dentro do intervalo de 2012 a 2024. Como critério de exclusão foram considerados artigos que abordam outras danças que não a do ventre.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 12 artigos dos quais 7 foram excluídos por não obedecerem à regra de exclusão da tolerância máxima de 12 anos.

Quadro 01 - Artigos Selecionados

Título/Autor/Ano Publicação	Objetivo	Metodologia	Resultados
A clinical study to assess the efficacy of belly dancing as a tool for rehabilitation in female patients with malignancies Um estudo clínico para avaliar a eficácia da dança do ventre como ferramenta de reabilitação em pacientes do sexo feminino com doenças malignas (Szalai et al., 2015)	avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde (HRQoL), o suporte social percebido (PSS) e a satisfação geral com a vida (OLS) em mulheres submetidas a cuidados médicos padrão para doenças malignas, com ou sem a inclusão da dança do ventre.	O estudo foi prospectivo, não randomizado, com mulheres diagnosticadas com doenças malignas, divididas em grupo de reabilitação com dança do ventre e grupo controle. O grupo experimental participou de sessões semanais de 90 minutos de dança do ventre e atividades sociais.	O estudo demonstrou que a reabilitação com dança do ventre melhorou significativamente a qualidade de vida relacionada à saúde (HRQoL), o suporte social percebido (PSS) e a satisfação geral com a vida (OLS) das participantes do grupo experimental, enquanto o grupo controle não apresentou mudanças relevantes.
Effects of belly dancing on body image and self-esteem in women with breast cancer – pilot study Efeito da dança do ventre na imagem corporal e autoestima de mulheres com câncer de mama – estudo piloto (Carminatti et al., 2019)	analisar os efeitos da dança do ventre na imagem corporal e na autoestima de mulheres durante e após o tratamento de câncer de mama,	O estudo foi prospectivo, não randomizado, com mulheres diagnosticadas com doenças malignas, divididas em grupo de reabilitação com dança do ventre e grupo controle. O grupo experimental participou de sessões semanais de 90 minutos de dança do ventre e atividades sociais. Questionários validados avaliaram qualidade de vida, suporte social percebido e satisfação com a vida antes e após a intervenção	O segundo estudo encontrou que a intervenção com dança do ventre melhorou significativamente a imagem corporal das mulheres com câncer de mama, especialmente nas escalas de estigma corporal e transparência, após 12 semanas de aulas. No entanto, não foram observadas mudanças significativas na autoestima. O grupo controle não apresentou alterações em nenhum dos parâmetros avaliados.

Special aspects of social support: Qualitative analysis of oncologic rehabilitation through a belly dancing peer support group Aspectos especiais do apoio social: análise qualitativa da reabilitação oncológica através de um grupo de apoio de pares de dança do ventre (Szalai et al., 2017)	esclarecer os canais de suporte social na reabilitação oncológica por meio de um grupo de apoio utilizando a dança do ventre.	Estudo qualitativo descritivo baseado em entrevistas semiestruturadas com 51 pacientes oncológicas que participaram de um programa de reabilitação com dança do ventre durante um ano. As entrevistas foram transcritas e analisadas por análise de conteúdo utilizando o software ATLAS.ti, com foco nas experiências sociais e mecanismos de suporte.	O estudo mostrou que a dança do ventre em grupo de suporte aumentou o suporte social percebido, melhorou a qualidade de vida e reforçou a integração social e autopercepção em pacientes oncológicas.
Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia: a randomised, single-blind, controlled study Eficácia da dança em pacientes com fibromialgia: um estudo randomizado, cego e controlado (Baptista et al., 2012)	O objetivo do artigo foi avaliar a eficácia da dança do ventre como opção terapêutica complementar no tratamento de mulheres com fibromialgia, focando na redução da dor, melhora da capacidade funcional, qualidade de vida e autoimagem.	Estudo randomizado, controlado e cego para o avaliador, com 80 mulheres com fibromialgia, divididas em grupo de dança (40) e grupo controle (40). O grupo de dança realizou aulas de uma hora, duas vezes por semana, por 16 semanas. Avaliações incluíram dor, capacidade funcional, qualidade de vida, depressão, ansiedade e autoimagem, antes, após 16 semanas e após 32 semanas, analisadas por ANOVA de medidas repetidas.	O grupo de dança apresentou melhorias significativas na redução da dor, aumento da capacidade funcional, melhora na qualidade de vida e na autoimagem em comparação ao grupo controle. Não houve mudanças significativas em depressão e ansiedade entre os grupos.
The effects of a standardized belly dance program on perceived pain, disability, and function in women with chronic low back pain Os efeitos de um programa padronizado de dança do ventre na percepção da dor,	O objetivo do estudo foi investigar os efeitos de um programa padronizado de dança do ventre na dor percebida, na incapacidade e na função em mulheres com dor lombar crônica.	O estudo utilizou um design de sujeito único com 3 semanas de linha de base, 6 semanas de intervenção de dança do ventre (12 sessões de 30 minutos) e seguimento de 2 meses. Foram avaliadas dor, incapacidade, função e	O programa demonstrou potenciais benefícios na melhora da função e na redução do medo-evitação em uma das participantes, enquanto os resultados em dor e incapacidade foram variáveis entre os sujeitos. As

incapacidade e função em mulheres com dor lombar crônica (Castrillon et al., 2017)		medo-evitação usando instrumentos validados, com foco na estabilização lombopélvica e fortalecimento muscular.	descobertas sugerem que a dança do ventre pode ser uma abordagem complementar promissora para dor lombar crônica, mas estudos maiores são necessários.
Effect of belly dancing on urinary incontinence-related muscles and vaginal pressure in middle-aged women Efeito da dança do ventre nos músculos relacionados com a incontinência urinária e na pressão vaginal em mulheres de meia-idade (An, Kim & Han, 2017)	Avaliar os efeitos da dança do ventre nos músculos relacionados à incontinência urinária e na pressão vaginal de mulheres de meia-idade, para fundamentar programas de treinamento que previnam e mitiguem a incontinência urinária.	Estudo randomizado com 24 mulheres diagnosticadas com incontinência urinária, divididas em grupo experimental (12) e controle (12). O grupo experimental participou de sessões de 90 minutos de dança do ventre, duas vezes por semana, por 12 semanas, com foco em exercícios pélvicos. Avaliou força muscular e pressão vaginal antes e após a intervenção.	A dança do ventre aumentou significativamente a força muscular relacionada à incontinência e a pressão vaginal no grupo experimental, enquanto o grupo controle não apresentou mudanças relevantes.
Pilates and dance to patients with breast cancer undergoing treatment: study protocol for a randomized clinical trial MoveMama study Pilates e dança para pacientes com câncer de mama em tratamento: protocolo de estudo para um ensaio clínico aleatório Estudo MoveMama (Boing et al., 2018)	O objetivo do estudo foi avaliar os efeitos de um protocolo de 16 semanas de Pilates solo e dança do ventre sobre a qualidade de vida, aspectos físicos e psicológicos de mulheres em tratamento clínico para câncer de mama, comparando os resultados com um grupo controle.	Foi realizado um ensaio clínico randomizado de três braços, com intervenções de Pilates solo ou dança do ventre (3 vezes por semana, 16 semanas) e um grupo controle sem intervenção. Avaliações incluíram qualidade de vida, força muscular, amplitude de movimento, atividade física, sintomas depressivos e imagem corporal antes, após a intervenção e em períodos de acompanhamento de até 24 meses.	O estudo espera identificar melhorias significativas na qualidade de vida e nos aspectos psicológicos e físicos nos grupos de intervenção em comparação ao controle, com hipóteses de que o Pilates trará melhores resultados físicos e a dança do ventre melhores resultados psicológicos.

A dança do ventre tem se mostrado uma intervenção complementar eficaz em diferentes contextos de reabilitação feminina, demonstrando benefícios que vão além do aspecto físico. No estudo de Szalai et al. (2015), a prática foi associada a melhorias

significativas na qualidade de vida relacionada à saúde, no suporte social percebido e na satisfação geral com a vida em mulheres com doenças malignas. Esses resultados evidenciam o potencial da dança do ventre para abordar necessidades psicossociais de pacientes oncológicas, especialmente em situações em que tratamentos convencionais não conseguem atender completamente essas demandas.

Além de melhorar o suporte social, a dança do ventre contribui diretamente para a percepção corporal. Carminatti et al. (2019) identificaram que a prática regular melhora a imagem corporal de mulheres com câncer de mama, particularmente em aspectos relacionados ao estigma e à transparência. Embora o estudo não tenha encontrado mudanças significativas na autoestima, os resultados complementam os achados anteriores ao destacar a relevância da dança no fortalecimento da autoconfiança e na reconexão com o próprio corpo, um aspecto muitas vezes comprometido durante o tratamento oncológico.

Esses efeitos são potencializados em cenários que promovem interação social estruturada. Szalai et al. (2017) destacaram que a dança do ventre, quando realizada em grupos de apoio, ampliou o suporte social e a integração das participantes, promovendo também um impacto positivo na autopercepção. Assim, o componente comunitário da dança não só reforça o bem-estar emocional, mas também incentiva a criação de redes de apoio que podem ser cruciais para a recuperação.

Os benefícios da dança do ventre não se limitam ao contexto oncológico. Baptista et al. (2012) demonstraram que, em mulheres com fibromialgia, a prática reduziu significativamente a dor, melhorou a capacidade funcional e aumentou a qualidade de vida. Esses achados sugerem que a dança atua de forma holística, combinando estímulo físico e emocional, e pode ser uma estratégia viável para condições que envolvem dor crônica.

Ainda no âmbito das dores crônicas, Castrillon et al. (2017) identificaram que a dança do ventre pode melhorar a função física e reduzir o medo-evitação em mulheres com dor lombar crônica. Embora os efeitos na dor e na incapacidade tenham sido variáveis, os resultados complementam os estudos anteriores ao apontar a eficácia da dança em reabilitações musculoesqueléticas, especialmente pela sua ênfase no fortalecimento lombopélvico.

A dança do ventre também desempenha um papel importante na saúde do assoalho pélvico. An, Kim e Han (2017) verificaram que a prática aumenta a força muscular e a pressão vaginal em mulheres com incontinência urinária, indicando sua eficácia como intervenção preventiva e terapêutica para essa condição. Esses resultados reforçam o potencial da dança em áreas pouco exploradas, mas altamente impactantes para a qualidade de vida das mulheres.

Por fim, o estudo MoveMama de Boing et al. (2018) sugere que a dança do ventre pode ser tão eficaz quanto o Pilates em aspectos específicos, como qualidade de vida e saúde psicológica, em mulheres com câncer de mama. Enquanto o Pilates mostrou maior eficácia nos resultados físicos, a dança destacou-se pelos benefícios

psicológicos e emocionais, mostrando-se uma intervenção complementar capaz de abordar necessidades integradas de saúde física e mental.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, os estudos convergem para demonstrar que a dança do ventre transcende sua função como forma de expressão artística, consolidando-se como uma ferramenta valiosa de reabilitação física, emocional e social em diferentes contextos clínicos. Essa prática oferece uma abordagem holística que pode complementar tratamentos convencionais, promovendo bem-estar e recuperação integral para as mulheres.

REFERÊNCIAS

AN, S. Y.; KIM, S. S.; HAN, G. Effect of belly dancing on urinary incontinence-related muscles and vaginal pressure in middle-aged women. *Journal of Physical Therapy Science*, v. 29, n. 3, p. 384-386, mar. 2017. DOI: 10.1589/jpts.29.384. Disponível em: <https://doi.org/10.1589/jpts.29.384>.

BAPTISTA, A. S.; VILLELA, A. L.; JONES, A.; NATOUR, J. Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia: a randomized, single-blind, controlled study. *Clinical and Experimental Rheumatology*, v. 30, n. 6 Suppl 74, p. 18-23, nov./dez. 2012.

BOING, L.; DO BEM FRETTE, T.; DE CARVALHO SOUZA VIEIRA, M. et al. Pilates and dance to patients with breast cancer undergoing treatment: study protocol for a randomized clinical trial – MoveMama study. *Trials*, v. 21, p. 35, 2020. DOI: 10.1186/s13063-019-3874-6. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3874-6>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres. Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf.

CARMINATTI, M. et al. Effects of belly dancing on body image and self-esteem in women with breast cancer – Pilot study. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 25, n. 6, p. 464–468, nov. 2019.

CASTRILLON, T.; HANNEY, W. J.; ROTHCHILD, C. E.; KOLBER, M. J.; 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. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, v. 30, n. 3, p. 477-496, 2017. DOI: 10.3233/BMR-150504. Disponível em: <https://doi.org/10.3233/BMR-150504>.

KAMATH, Taarini; NAIR, Aishwarya. De uma forma de arte antiga a uma intervenção terapêutica: Dança do ventre e saúde da mulher. *Jornal de Investigação Farmacêutica*

Internacional, v. 33, n. 58B, p. 386-390, 2021. DOI: 10.9734/JPRI/2021/v33i58B34215. Disponível em: <https://www.sdiarticle5.com/review-history/78864>

SZALAI, M.; LÉVAY, B.; SZIRMAI, A.; PAPP, I.; PRÉMUSZ, V.; BÖDIS, 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*, v. 19, n. 1, p. 60–65, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1462388914001057>.

SZALAI, M.; SZIRMAI, A.; FÜGE, K.; MAKAI, A.; ERDÉLYI, G.; PRÉMUSZ, V.; BÓDIS, J. Special aspects of social support: Qualitative analysis of oncologic rehabilitation through a belly dancing peer support group. *European Journal of Cancer Care (Engl)*, v. 26, n. 6, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ecc.12656>.