

Efeitos da dança do ventre sobre a saúde genital feminina: revisão

Edine Kavano Kitahara Matsui¹, Heloiza Laubestein Januzelli², Gustavo F. Sutter Latorre³

Submissão: 02/07/2021

Aceite: 01/08/2021

Publicação: 18/08/2021

RESUMO

Panorama: A mobilidade pélvica e do quadril influencia na saúde genital feminina, mas são poucos os estudos a respeito deste tema. **Objetivo:** Investigar os efeitos da dança do ventre na saúde da mulher. **Método:** Busca eletrônica nas bases LILACS, Scielo, Bireme e Pubmed entre 2001 a 2017. **Resultados:** Foram selecionadas 14 referências que continham as palavras chaves dos quais os autores comprovaram de forma variada os benefícios da dança do ventre, destas, 6 demonstraram os efeitos da dança tais como a diminuição das cólicas menstruais, diminuição das dores do parto, incremento da força muscular, melhora da flexibilidade, diminuição da dor em pacientes portadoras de fibromialgia, melhora da coordenação motora e independência neuromuscular de alguns músculos específicos entre outros benefícios. **Conclusão:** A dança do ventre apresenta efeitos positivos concretos na saúde genital feminina e pode ser um auxílio no tratamento a partir da fisioterapia pélvica.

ABSTRACT

Background: Pelvic and hip mobility influence female genital health, but there are few studies on this topic. **Aims:** To investigate the effects of belly dancing on women's health. **Method:** Electronic search in LILACS, Scielo, Bireme and Pubmed databases between 2001 and 2017. **Results:** 14 references were selected that contained the key words of which the authors variously proved the benefits of belly dancing, of these, 6 demonstrated the effects dance activities such as decreased menstrual cramps, decreased labor pains, increased muscle strength, improved flexibility, decreased pain in patients with fibromyalgia, improved motor coordination and neuromuscular independence of some specific muscles, among other benefits. **Conclusion:** Belly dancing has concrete positive effects on female genital health and can be an aid in treatment based on pelvic physiotherapy.

¹ Fisioterapeuta Pélvica, Curitiba, PR, Brasil

² Fisioterapeuta Pélvica, Curitiba, PR, Brasil

³ Fisioterapeuta Pélvico, Mestre em Fisioterapia, Portal Perineo.net, Florianópolis, SC - gustavo@perineo.net

INTRODUÇÃO

A dança do ventre se desenvolve a partir de movimentos no ventre e no quadril. É uma prática social milenar, inclusive registros em cavernas datam da era paleolítica superior e figuras claramente referentes à dança do ventre e rituais de fertilidade e de adoração ao sol, datam de 4000 anos antes de cristo. Apesar de suas raízes no mundo ancestral, seus méritos têm sido descobertos pela mulher moderna¹.

Até os dias atuais, além de fazer parte de uma manifestação cultural local, as mulheres das tribos beduínas do deserto ainda praticam esta dança com a finalidade de se prepararem para o parto. A partir de depoimentos de dançarinas e pesquisadoras que já visitaram essas tribos, sabe-se que as mulheres se reúnem em torno da parturiente para realizarem exercícios relativos à dança, para contribuírem na redução das dores e do tempo do parto².

A dança do ventre valoriza o corpo feminino e produz movimentos sensuais harmônicos entre braços, mãos, tronco e quadril³. Ademais, a dança do ventre pode ser usada como terapia, pois os movimentos realizados massageiam os órgãos, ajudando no metabolismo e melhorando a circulação⁴. Estas são algumas das razões que podem justificar uma pesquisa nesta área. Outra razão é a crescente quantidade de médicos ginecologistas que têm recomendado a dança do ventre, como exercício físico terapêutico. Entretanto, que benefícios físicos foram efetivamente comprovados? Sendo assim, o objetivo desta pesquisa foi investigar os efeitos da dança do ventre na saúde da mulher.

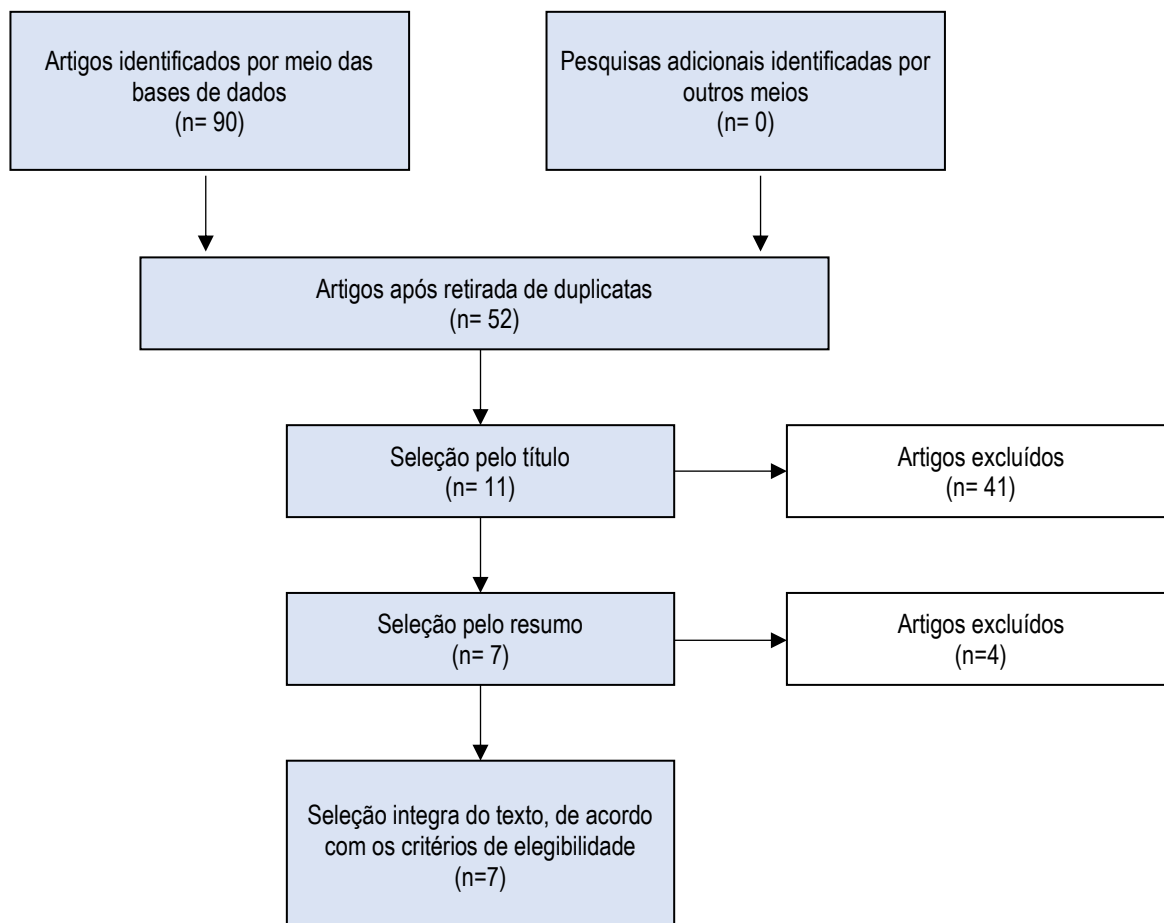
METODOLOGIA

Para a realização deste estudo foram selecionados artigos publicados em periódicos indexados nas bases de dados Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) consultada por meio do Site da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) da Biblioteca Regional de Medicina (BIREME) e Medline (Literatura Internacional em Ciências da Saúde), acessada por meio do PUBMED, um serviço da Biblioteca Nacional de Medicina (National Library of Medicine) dos Estados Unidos publicados em inglês e português, durante o mês de agosto de 2017.

O termo de busca utilizado foi dança do ventre e belly dance. Foram incluídos estudo observacionais e ensaios clínicos publicados entre os anos de 2001 e 2017, nas línguas inglesa e portuguesa, que mostrassem os efeitos da dança do ventre na saúde da mulher. Foram excluídos

abstracts, revisões de literatura e revisões sistemáticas.

RESULTADOS



Os artigos encontrados e que satisfizeram os critérios de elegibilidade estão descritos na tabela 1.

Tabela 1: Artigos que trataram sobre vantagens da dança do ventre sobre a saúde genital feminina

AUTOR	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS
Cardoso e Leme ⁵	Descrever a variação da intensidade da cólica menstrual antes e após a entrada da dança do ventre	Questionário avaliando o efeito da prática da dança do ventre na dismenorréia primária	78,4% reduziram a intensidade da cólica menstrual, 15% destes reduziram a zero os sintomas
Abraão e Pedrão ⁶	Investigar os efeitos da dança do ventre na saúde da mulher	Questionário em 12 mulheres de 16 a 40 anos que praticam dança do ventre há pelo menos 3 meses	Respostas obtidas: Redução da tensão pré-menstrual, estímulo ao processo digestório, melhora da flexibilidade muscular, controle da ansiedade, aumento da disposição para atividade diária, mimetizam o trabalho de parto

Moore ⁷	Acompanhar o trabalho de parto em mulheres que praticam dança do ventre	Questionário qualitativo em nascimentos humanos em parâmetro normal	Movimentos usados na dança do ventre mimetizam e dispersaram a dor e provocaram relaxamento
Szalai et al. ⁸	Quantificar efeitos benéficos da dança do ventre na qualidade de vida relacionada à saúde, no suporte social percebido e na satisfação geral da vida.	Gexp - 55 mulheres que realizaram um programa voluntário de reabilitação da dança do ventre, semanalmente, de 90 minutos Gc - 59 mulheres que fizeram o tratamento médico padrão	Intervenção dança do ventre pode ser aplicada como um método de reabilitação complementares para melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde, o suporte social percebido e a satisfação geral da vida de mulheres tratadas por doenças malignas.
Baptista et al. ⁹	Avaliar a efetividade da dança do ventre como tratamento de pacientes com fibromialgia	80 pacientes com fibromialgia entre 19 a 65 anos, utilizando a escala visual EVA (0-sem dor até 10 - dor insuportável) aula de dança do ventre 2x por semana por 32 semanas	Diminuição em 40% da dor segundo a escala visual EVA sustentada por 32 semanas, melhora da capacidade física (teste de caminhada de 6 minutos) e da capacidade funcional (AVD'S)
So-Young et al. ¹⁰	Examinar o efeito da dança do ventre nos MAP em mulheres incontinentes	N= 24 mulheres de meia idade divididas em 2 grupos Gexp (12 mulheres) Gc (12 mulheres)	No Gexp, a força muscular MAP e a pressão vaginal foram aumentadas, enquanto o Gc não apresentou alteração significativa.

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos da dança do ventre na saúde da mulher. Observou-se que a dança do ventre promove uma atividade muscular equilibrada entre movimentos de contração, relaxamento e alongamento promovendo força e flexibilidade entre músculos da região do tronco e quadril. De fato, Bencardini¹¹ relata que para executar esses movimentos existe todo um trabalho de contração e alongamento das mesmas fibras musculares combinadas na ação entre agonistas e antagonistas. Ademais, as dançarinas da dança do ventre adquirem a capacidade de separação funcional da porção superior e inferior do reto abdominal¹².

Moreside et al.¹² por meio de eletromiografia de superfície comprovaram efetivamente, a independência neuromuscular entre os retos abdominais superior e inferior a baixos níveis de ativação muscular. O grupo de bailarinas foi hábil em ativar as porções superior e inferior do reto abdominal em sequência de cima para baixo ou de baixo para cima em movimentos ondulatórios. A orientação inteiramente vertical deste músculo atribui a ele independência neuromuscular temporal, porém a baixos níveis de ativação das fibras. Foram também analisadas as atividades dos músculos oblíquo interno (OI) e oblíquo externo (OE) do abdômen. Em poucas ocasiões foram verificadas habilidades de separar as porções medial e lateral destes músculos. Durante todas as modalidades ondulatórias as duas porções do oblíquo externo trabalharam juntas e associadas ao músculo reto abdominal principalmente com a porção inferior. Interessante ainda é que todas as participantes deste trabalho

negaram a presença de dor lombar apesar da grande quantidade de rotação, translação e co-contracção nos movimentos da dança. A capacidade de separação funcional de ambas as porções do músculo reto abdominal, talvez possa ser comprovada em trabalhos posteriores, como um provável facilitador da expulsão do bebê na segunda fase do trabalho de parto. Talvez seja esta coordenação seletiva e sequenciada do músculo reto, atributo das dançarinas, uma das principais atividades musculares responsáveis pela massagem aos órgãos abdomino-pélvicos nesta dança.

Os músculos abdominais são sinérgicos aos do assoalho pélvico¹³, o que pode explicar os efeitos positivos da dança do ventre na incontinência urinária¹⁰.

A dança do ventre está relacionada a redução da dor, principalmente na região pélvica^{5,7}. Tal efeito pode ser decorrente da massagem dos órgãos pélvicos e da melhora da vascularização⁵. Além da melhora da flexibilidade⁶ e do relaxamento⁷.

Considerando a dor numa escala maior, Baptista et al.⁹ verificou o efeito da dança do ventre em mulheres com fibromialgia, uma síndrome crônica não-inflamatória caracterizada por dor corporal difusa, presença de tender points, distúrbios do sono, fadiga muscular, depressão entre outras, e que afeta 2 a 5% da população em geral. Observou-se melhoras concretas identificadas pelos questionários específicos nos quesitos: dor, função, qualidade de vida, autoimagem e saúde mental. Concluiu-se, portanto, que a dança do ventre pode ser usada no tratamento da fibromialgia para a redução da dor, melhora da capacidade funcional, da qualidade de vida e auto-imagem.

Dentre benefícios observados, a dança do ventre, ajuda a controlar a ansiedade⁶, a qualidade de vida, ajuda no suporte emocional e na satisfação pessoal, como observado em pacientes com cancer⁹. Assim também, Bultz e Carlson¹⁵ demonstraram que a dança ou a musicoterapia melhoram o estado emocional e promovem defesa contra a evolução do câncer.

Outro efeito da dança do ventre está relacionado ao trabalho de parto. Moore⁷ acompanhou o trabalho de parto e o nascimento humanos em parâmetros normais e observou que os movimentos usados na dança do ventre mimetizam muitas das manifestações físicas presentes no trabalho de parto onde as mulheres movem os quadris e a pelve em círculos, movimentos ondulantes e tremores, que se assemelha muito ao “shimmi”, um movimento generalizado contínuo, semelhantes os da dança do ventre, que auxiliam a dispersar a dor e relaxar o assoalho pélvico, sendo prescritos pelas enfermeiras na presença de dor lombar. Acredita-se ainda que o movimento dos quadris facilita o encaixe final do bebê.

Para o parto, a mulher necessita não só de força muscular, mas de elasticidade suficiente para expandir e alongar, movendo o bebê para baixo e facilitando o nascimento. Assim como a yoga, taichi e outras formas de exercícios que promovem conexão entre corpo, mente e espírito, a dança do ventre promove consciência corporal auxiliando a mulher ganhar sintonia com as mudanças corporais e o bebê em crescimento. Muitas mulheres, grávidas ou não, tem ganhado uma maravilhosa aceitabilidade do seu corpo enquanto reaprendem os movimentos essencialmente naturais ao corpo feminino⁷.

Morocco¹⁴ também explorou o uso da dança do ventre como uma preparação para o parto e encontraram semelhanças entre os exercícios ensinados na área médica e aqueles ensinados na dança do ventre. Em alguns casos eram idênticos. Segundo a mesma autora, pesquisas mostram que exercícios regulares na gravidez beneficiam a mãe e o bebê, encurtam o trabalho de parto e minimizam as intervenções; a irrigação da placenta aumenta com exercícios regulares e o bebê usufrui mais oxigênio e nutrientes em sua vida intrauterina.

A postura básica utilizada na dança do ventre como os joelhos flexionados levemente, a pelve encaixada e o tórax levemente elevado, são excelentes para minimizar muitos dos desconfortos associados às mudanças físicas durante a gravidez, especialmente no final. Os movimentos do tronco e da bacia exercitam todos os músculos do abdome e assoalho pélvico envolvidos no parto, melhorando força e flexibilidade⁷.

A dança do ventre é sem dúvida uma forma de movimento adaptada ao corpo feminino. É caracterizada por movimentos suaves, articulados, complexos e sensuais misturando balanço e movimentos de torção. Tornou-se uma ferramenta insubstituível de educação cinesiológica para as mulheres, desde a educação básica até a universidade, que propicia entre outras coisas, o desenvolvimento e manutenção das habilidades motoras básicas. Além disso, estudos revelam que a dança aeróbica promove mudanças significativas na estrutura morfológica em termos de redução do tecido adiposo, desenvolvimento de flexibilidade e força dinâmica¹. É um exercício cardiovascular efetivo que auxilia o fortalecimento muscular através do trabalho isolado de diferentes partes do corpo. Seus movimentos são suaves, e não pesados como em outras formas de dança ou aeróbica⁶.

Ainda existem poucos trabalhos publicados sobre esta temática e os que existem publicados apresentam métodos de pesquisa variados. Seria necessário uniformizar as linhas de trabalho, pelos temas e métodos de pesquisa e assim conduzir a novas conclusões, e a confirmação de resultados

previamente obtidos nos estudos aqui analisados.

CONCLUSÃO

A análise dos estudos publicados assegura-nos que a dança do ventre apresenta efeitos positivos concretos na saúde feminina, e pode sim ser utilizada como um recurso terapêutico complementar à fisioterapia e outras formas de tratamento das disfunções femininas em questão. Apresenta baixo custo, e caráter lúdico, o que poderia em tese, facilitar a adesão das pacientes e sua empregabilidade.

REFERÊNCIAS

1. Orecklin M, Shakin All Over. Time. New York 2002; 28160: pg 56.
2. Aguiar CM, Kusunoki SAQ. Aspectos históricos da dança do ventre e sua prática no Brasil. Motriz. 2009; 15(3): 708-12.
3. Silva RB. Mulheres mastectomizadas e a vivência da dança do ventre. Dissertação de mestrado em psicologia clínica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo- Puc/SP, 2011
4. Peto AC. Comunicação como procedimento terapêutico na assistência de enfermagem. [Monografia]. Ribeirão Preto (SP): Centro Universitário Barão de Mauá; 1998
5. Cardoso TSM, Leme APCBP. A equivalência da dança do ventre à cinesioterapia na terapêutica da dismenorréia primária. Fisioter. Bras 2003 4(2):96-102.
6. Abrão ACP, Pedrão LJ. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica e dança. Revista Latinoamericana de Enfermagem 2005; 13(2):243-8.
7. Moore C. Belly dance I birth. Midwifery Today int Midwife. 2005; (73):28-9.
8. Szalai M, Lévy B, Szirmai A, Papp I, Prémusz V, Bódis J. A. A clinical study to assess the efficacy of belly dancing as a tool for rehabilitation in female patients with malignancies. Eur J Oncol Nurs. 2015;19(1):60-5. doi: 10.1016/j.ejon.2014.07.009.
9. Baptista AS, Jones AM, Natour J. Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia: Clin Exp Rheumatol. 2012;30(6 Suppl 74):18-23 4.
10. So-Young An, MS1), Seung-Suk Kim, PhD1), Gunsoo Han, PhD2) Effect of belly dancing on urinary incontinence-related muscles and vaginal pressure in middle-aged women. J. Phys. Ther. Sci. 2017; 29: 384–386.
11. Bencardinl P. Dança do Ventre: Ciência e Arte – São Paulo: Baraúna, 2009.

12. Moreside JM, Garcia VFJ, McGill SM. Neuromuscular independence of abdominal wall muscles. J Electromyogr Kinesiol. 2008;18(4):527-37.
13. Nagib ABL, Guirro ECO, Palauro VA, Guirro RRJ. Avaliação da sinergia da musculatura abdomino-pélvica em nulíparas com eletromiografia e biofeedback perineal. Rev Bras Ginecol Obstet. 2005; 27(4): 210-5
14. Morocco CVD. A dança do ventre no parto. www.anglefire.com/co2dvntre/parto Acesso em 29/10/16 as 17hrs, 48 min.
15. Bultz BD, Carlson LE. Mind-body interventions in oncology. Curr Treat Options Oncol. 2008; 9(2-3):127-34.