

DANÇA, MOVIMENTO E VIVÊNCIA SENSORIAL: DANÇA DO VENTRE COMO EXPRESSÃO DE SI

Dance, Movement and Sensory Experience: Belly dance as an expression of self

Ana Paula Chagas Monteiro Leite¹

Artigo encaminhado: 16/11/2025

Artigo aceito para publicação: 01/12/2025

RESUMO

Considera-se a arte um dispositivo para promoção, prevenção e recuperação da saúde integral de seres humanos. O presente estudo traz o relato de experiência vivida pela autora na condução de oficina de dança do ventre em evento científico acadêmico, e teve como objetivo refletir sobre arte, cultura e saúde mental como interconexões possíveis para o trabalho terapêutico com dança do ventre. A pesquisa é qualitativa, com coleta de dados por observação e vivência junto aos observados, configurando pesquisa-participante. A metodologia analítica é fenomenológica-existencial. O propósito da oficina foi proporcionar aos participantes a experiência de viver a dança do ventre e o movimento por diferentes estímulos sensoriais, técnicas e possibilidades para promoção de consciência corporal, autoestima e (re)conhecimento de si como dispositivo de cuidado pela arte. O público-participante foi composto por doze pessoas, sendo onze mulheres e um homem, entre estudantes de graduação e profissionais da área da saúde, com faixa etária média entre 20-50 anos. A oficina teve duração de três horas. Observou-se que a proposta de trabalho com o grupo proporcionou encontros entre os participantes que permitiram a vivência do corpo em movimento, na livre expressão da sua integralidade e espontaneidade, de modo que a corporeidade foi vivida com autoconhecimento, autopercepção corporal, e outros benefícios que poderão ser melhor analisados em encontros posteriores com o grupo para acompanhamento de forma longitudinal. Conclui-se que a dança do ventre pode se configurar como uma atividade corporal potencialmente terapêutica pelo movimento a fim de instigar cuidado e promoção de saúde.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Dança do ventre; Oficina; Saúde mental; Grupos.

ABSTRACT

¹ Psicóloga. Doutora em Psicologia pelo PPGP (Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Pará (UFPA). Docente no Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis (IESGF). Membro do Grupo de Pesquisas em Políticas Públicas de Saúde/Saúde Mental (GPPS/UFSC). E-mail: anapcmonteiroleite@gmail.com

Art is considered a tool for promoting, preventing, and restoring the integral health of human beings. This study presents an account of the author's experience conducting a belly dance workshop at an academic scientific event, aiming to reflect on art, culture, and mental health as possible interconnections for therapeutic work with belly dance. The research is qualitative, with data collection through observation and experience alongside the observed, configuring participant research. The analytical methodology is phenomenological-existential. The purpose of the workshop was to provide participants with the experience of belly dancing and movement through different sensory stimuli, techniques, and possibilities to promote body awareness, self-esteem, and (re)cognition of oneself as a means of care through art. The participants consisted of twelve people, eleven women and one man, including undergraduate students and healthcare professionals, with an average age range between 20 and 50 years. The workshop lasted three hours. It was observed that the proposed work with the group provided encounters between participants that allowed them to experience the body in movement, in the free expression of its wholeness and spontaneity, so that corporeality was experienced with self-knowledge, body self-perception, and other benefits that can be better analyzed in subsequent meetings with the group to monitor the results longitudinally. It is concluded that belly dancing can be configured as a potentially therapeutic bodily activity through movement in order to encourage care and promote health.

Keywords: Gestalt therapy; Belly dance; Workshop; Mental health; Groups.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho se refere à vivência da autora na condução de oficina de dança, compondo um relato de experiência vivida baseada no entendimento da arte como possibilidade terapêutica, especialmente utilizando da dança como dispositivo de prevenção e cuidado em saúde integral, com experiência em particular com a dança do ventre.

Há dois anos a autora defendeu a tese de doutorado em Psicologia na qual investigou a dança do ventre e processos de autoconhecimento e consciência corporal de mulheres. Esse trabalho já vinha sendo gestado há muitos anos a partir da própria experiência corporal da autora com a dança do ventre em pelo menos 15 anos, o qual constituiu objeto de estudo ao longo do doutorado com enfoque fenomenológico, e culminou na tese de que a dança do ventre é um caminho profícuo para o (re)conhecimento de si (Leite, 2023a).

Para além dos estudos acadêmicos, a pesquisadora se dedica há anos na compreensão de si pelo corpo, atravessado por arte, movimento e dança. Coaduna com a afirmativa de Cezar e Brito (2023) de que para ser gestalt-terapeuta se faz importante habitar o corpo e experimentar a arte neste, a fim de colher informações sobre si, a partir do contato com o corpo que se é (Leite, 2024; Leite; Seibt, 2022).

A produção científica ratificou o que já era vívido e real na experiência da autora (Leite, 2024) e também de outras mulheres que dançam (Leite, 2023a; 2023b) e, desta maneira, potencializando a necessidade de expandir os resultados para a oportunidade de ofertar a dança do ventre para outros espaços, contextos e grupos heterogêneos.

O presente estudo compartilha a experiência da oficina intitulada “Dança, movimento e vivência sensorial: dança do ventre como expressão de si”, ocorrida no dia 30 de outubro de 2025, na sala de Terapias/técnicas Alternativas no Centro de Ciências da Saúde (CCS) por ocasião do histórico I Congresso Brasileiro de Arte, Cultura e Saúde Mental e XV Encontro Catarinense de Saúde Mental, na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, SC, Brasil.

A oficina teve como propósito proporcionar a experiência de viver a dança do ventre e o movimento por diferentes estímulos sensoriais, técnicas e possibilidades para promoção de consciência corporal, autoestima e (re)conhecimento de si como dispositivo de cuidado pela arte. A autora já havia realizado um trabalho semelhante por ocasião do XIV Encontro Catarinense de Saúde Mental (Leite, 2023c), todavia no relato agora apresentado foi realizada uma proposta mais aprofundada com mais elementos sensoriais e tempo de duração.

Neste estudo, será compartilhado o processo vivido, em sua metodologia e etapas vivenciadas com o grupo constituído na oficina do referido congresso e, desta maneira, objetiva refletir sobre arte, cultura e saúde mental como interconexões possíveis para o trabalho terapêutico com dança do ventre.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa é qualitativa e teve a coleta de informações por meio de observação e investigação pela vivência da condução da dança do ventre configurando pesquisa-ação participante. A metodologia analítica é fenomenológica-existencial (Giorgi; Sousa, 2010; Critelli, 1996).

A Fenomenologia é o fundamento teórico e metodológico da Gestalt-terapia, a qual possui uma abordagem para compreensão de ser humano e de mundo na qual a pesquisadora se ampara (Andrade; Holanda, 2010). Destaca-se que esta é a lente teórico-metodológica da pesquisadora e que orienta o acesso às experiências vividas e os significados individuais dados aos fenômenos experimentados, tanto na vivência pessoal como na atuação profissional da pesquisadora.

A principal proposta da Gestalt-terapia é a tomada de consciência a partir da compreensão e aprendizado de si a partir de métodos experienciais no momento presente, aqui-agora, propiciado por recursos como experimentos que facilitem o aguçamento da percepção (Perls *et al.*, 1997).

A proposta vivida na oficina foi de experimentação corporal, com uso de músicas em idioma árabe, com ensino de técnicas da dança do ventre para movimentos de mãos, braços, quadril, ventre, pernas, poses, deslocamentos e expressões faciais a fim de transmitir conhecimento sobre a arte e a cultura árabe para viver a experiência.

A dança do ventre é indicada para todas as idades e classes sociais, sem qualquer vínculo ou abordagem religiosa, podendo ser vivenciada por qualquer pessoa, ainda que doente, em qualquer nível e qualquer idade. Se enquadra como um recurso associado ou não a outras modalidades demonstrando resultados satisfatórios (Assunção, 2021).

O trabalho com o corpo, dançando, consiste em compreender o ser humano que constitui existência como corpo situado em um mundo que se expressa pelo corpo, a corporeidade (Alvim, 2007; 2014; 2016; Castello, 2017). Neste sentido, a Fenomenologia se coloca como método e compreensão de mundo que analisa a experiência humana a partir da perspectiva do ser que vive, se relaciona, existe no mundo, compreendendo sua existência na sua forma de pensar e ser dentro de civilizações e culturas.

Fadel e Pinheiro (2015) apontam que para descrever um grupo pelo método fenomenológico se faz necessária a existência de uma essência de grupo que vá além de qualquer descrição que se faça do grupo, bem como é fundamental ter alguém a observá-lo e a realizar uma descrição imediata, não mediada ou sem intermediários. Assim, a pesquisadora se colocou como participante da vivência como companhia presente, respeitosa e atenta às possibilidades e limites de cada indivíduo e como observadora das nuances da configuração grupal que se constituiu.

Por tratar-se de relato de experiência sem coleta de dados de participantes, este estudo está dispensado de avaliação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme Resolução CNS nº 510/2016 (Brasil, 2016).

O público-participante foi composto por 12 pessoas, sendo 11 mulheres e um homem, entre estudantes de graduação e profissionais, com faixa etária média entre 20 e 50 anos. Os interessados em participar da oficina haviam se inscrito previamente por formulário online antes do evento iniciar, a fim de que os organizadores tivessem controle prévio da quantidade de pessoas a serem conduzidas na oficina e não ultrapassar o quantitativo máximo de 20 pessoas estipulado pela autora, e desta forma não prejudicar a qualidade da experiência a ser vivida no encontro.

Não foi possível obter para este estudo informações precisas sobre condição socioeconômica, raça/etnia e identidade de gênero. Destaca-se que todas as oficinas já realizadas pela pesquisadora até o momento se configuram como diferentes grupos, o que coaduna com a afirmativa do todo que é diferente da soma das partes; o grupo não é a soma dos indivíduos (Perls *et al.*, 1997).

O trabalho total teve duração de três horas, dividido em um cronograma que será descrito posteriormente.

2.1 O trabalho corporal em Gestalt-terapia

Para Polster e Polster (2001), a Gestalt-terapia trabalha com a perspectiva fenomenológica-existencial acerca do indivíduo, com ênfase na experiência presente viabilizada por uso de experimentos como ferramentas de trabalho

que podem favorecer a ampliação da consciência e *awareness* pela vivência imediata do fenômeno em processo no aqui-agora.

Awareness é a pessoa que está consciente, aware de si, assim sabe o que faz, como faz, quais alternativas possui, o que quer escolher; *awareness* é um todo dinâmico de memórias, aprendizados e crenças, hábitos, preferências, respostas emocionais aprendidas nas interações com o meio (Crocker, 2014; Perls, 1977).

Um importante teórico da Gestalt-terapia que trabalha o corpo é Kepner (2000); este autor propõe pequenos experimentos que proporcionam rememorar experiências que, fisicamente, podem não ter ficado registradas em sensações corporais a partir dos sentimentos vividos na situação passada. Para ele, caso a pessoa que está tentando experimentar sinta dificuldade, a resposta pode estar em uma possível perda de contato com o corpo; negação do eu-corpo quanto aos sentimentos, os quais podem ter sido difíceis, intensos, avassaladores ao longo da história de vida da pessoa.

Na obra de Stevens (1988) são sugeridas diversas experimentações com intuito de focalizar sensações, percepções e presentificar-se. O autor afirma o quanto é válido poder descobrir a respeito da sua própria existência, tornando-se mais profundamente consciente de seu próprio experienciar. Dentre as sugestões, destaca-se: atenção direcionada aos pontos de tensão, movimento ou desconforto, exagerar movimentos que tenha vontade de executar, encontrar uma posição confortável, respirar livremente, deixar o corpo estar no comando, libertar-se da interferência racional, permitir-se presentificar as sensações que emanam de diferentes partes do corpo e dar voz a elas.

O trabalho corporal em Gestalt-terapia é baseado na ampliação de *awareness*, na busca por uma autorregulação mais funcional e por integração (Perls *et al.*, 1997). É possível trabalhar movimentações em experimentos com dança do ventre, pois compreende-se que ao ser repetido determinado movimento, postura ou ação, esse torna-se assimilado, pois essas experimentações favorecem o contato geral do indivíduo consigo mesmo (Alvim, 2007; 2014; 2016).

2.2. Descrição do trabalho corporal na oficina

As etapas da oficina em temporalidade são descritas abaixo.

A oficina iniciou com um momento de Acolhimento para os participantes, que chegavam e eram convidados a tirarem as sacolas e os sapatos e a desacelerar. O processo de chegada é um aterramento, de contato com o chão, pausa para respiração e entrada na atmosfera de atenção ao próprio corpo e aos sentidos.

Em seguida, foi formado um círculo com os presentes sentando no chão para uma breve apresentação de nome, local de origem, experiência prévia com dança (dança do ventre, em especial) e expectativas para a oficina. Havia participantes da cidade de Florianópolis e de outras cidades catarinenses como Joinville e Biguaçu, de São José dos Campos em São Paulo, de Brasília e de Porto Alegre no Rio Grande do Sul, com diferentes formações profissionais na área da saúde e de esportes (psicólogas, assistentes sociais, enfermeiras, educadora física e acadêmicos de Psicologia).

O momento de se apresentar é muito importante, já tendo sido observado pela autora a respeito da sua própria qualidade de presença que favorece um encontro mais genuíno, promovendo a dialogicidade do encontro existencial *entre* as pessoas que chegavam, configurando uma forma carinhosa, aberta e cuidadosa de *estar com* as pessoas.

Na sequência, solicitou-se que ficassem de pé para alongamento coletivo e aquecimento do corpo, sendo dada a orientação de cada movimento pela pesquisadora, respeitando os limites do corpo e o tempo de cada participante. Esse processo de condução assim se dá por compreender, como gestalt-terapeuta, de que não há a intenção de impor uma noção de saúde para cada pessoa que está vivendo o momento, mas viabilizar uma oportunidade em que cada participante viverá a atividade a partir de seu tempo, seu ritmo e sua história no campo organismo/ambiente.

Foi dado enfoque à respiração, entendida como excelente recurso para ajudar o indivíduo a trazer a atenção para si no aqui-agora.

Diferentes movimentos da dança do ventre foram paulatinamente apresentados, iniciando por movimentos de mãos e braços, que costumeiramente são os primeiros a serem apresentados pela diferença que há

de o nome da dança ser “do ventre”, mas na verdade ser composta por todo o corpo, dos pés à cabeça (Leite; Seibt, 2022).

Especificamente acerca da importância do movimento, diferentes autores destacam o quanto ele pode ser utilizado com diferentes propósitos, no aqui-agora da relação terapêutica, o que viabiliza vivificação, descarga, expressão das resistências e contato com polaridades (Cezar; Brito, 2023; Brito *et al.*, 2021; Lowen, 1982; Polster; Polster, 2001).

Movimentos de quadril, pernas e pés foram a sequência, todos interligados entre si favorecendo a movimentação de áreas que são frequentemente usadas para a mecanicidade de andar e sentar. Cezar e Brito (2023) discorrem que na contemporaneidade, os corpos se inscrevem na existência enquanto máquinas e objetos que nunca param e sempre estão a produzir, à mercê do capitalismo veloz. Com isso, provoca esgotamento físico-emocional, apresentando uma vivência despresentificada e utilitarista, diversas vezes se apresentando como corpos rígidos, com controle diante do mundo e notória dificuldade para relaxar.

Desta maneira, os movimentos de quadril são os mais demorados e geralmente os mais trabalhosos para o corpo entender o arredondamento, as curvas e a mudança de eixo corporal para uma forma que é exagerada para enaltecimento do movimento. Reis e Zanella (2010) afirmam que toda dança é informação estética do corpo, pois nela o corpo transfigura-se em formas, que na dança do ventre são círculos/redondo, oitos em perspectiva infinita de horizonte e verticalidade e ondas que movimentam o abdômen como os passos de um camelo no deserto.

A este respeito, o primeiro movimento de quadril na verdade iniciou ainda no alongamento, quando foi solicitado aos participantes que fizessem movimentos de alternância de peso e equilíbrio nos pés, como forma de entender o peso de si em diferentes partes do corpo. No momento de orientar sobre os movimentos de quadril, “sair do eixo” central da posição ereta convida os participantes a repensarem sua forma, suspendendo automatismos de um corpo-organismo. Redondo grande, redondo médio, redondo pequeno são os movimentos que começam nos pés e sequenciam para o joelho, ossos da bacia, e que progressivamente promovem a atenção concentrada para o

ventre. Desta maneira, à medida que realiza o movimento, é também por ele transformado.

Os movimentos foram sendo ensinados de forma fluida e também de forma seca, em ações impactadas embaladas pela percussão da música ao fundo.

Algumas poses foram indicadas, como possibilidade de intercalar movimentos com paradas, ainda que a música se mantivesse ativa. A importância das poses também é compreendida como trabalho de polaridades, intencionalmente, para mudanças provocadas no organismo e que, em todos os sentidos, esteticamente apresentam beleza e fluidez no contato (Leite, 2023).

Foram apresentados alguns recursos da dança do ventre, de modo que todos tiveram a oportunidade de vivenciar a oficina fazendo uso do lenço de quadril, experimentar o manuseio e movimentos com véu de seda, explorar as possibilidades de poses e movimentos equilibrando a espada, visualizar, tocar e tentar tocar o *derbake* e também os *snujs*, todos objetos emprestados de propriedade da autora e que foram ofertados para aumentar a potência da experiência sensorial em estímulos auditivos, visuais e de tato.

Especificamente a respeito dos instrumentos musicais utilizados, que foram apresentados com orientações sobre função e elementos da cultura árabe, destaca-se que o *derbake* é um instrumento de percussão tradicional árabe em formato de cálice, fundamental na música do Oriente Médio, o qual produz sons graves (aos quais são universalmente identificados por "dum") e agudos (identificados como "tak") ao ser tocado com as mãos, portanto configura a base rítmica da dança do ventre. Os *snujs*, por sua vez, também chamados de fingers, címbalos e sagat, são um par de círculos de metal côncavos, como se fossem pequenos pratos que podem ser dourados, prateados com ou sem desenhos e em cima de cada "pratinho" há um orifício no qual um elástico os prende aos dedos do meio e no dedão, para que os "pratos" possam ser tocados com variações de intensidade e velocidade alterando o som emitido, similar a um sino.

Vale destacar o quanto estes diferentes elementos proporcionaram risadas, demonstração explícita do desejo de usar, registrar com fotos, desafiar os

limites do corpo e do próprio equilíbrio e a curiosidade de viver experiências novas.

Para finalizar a condução, a pesquisadora sugeriu a movimentação livre, que poderia ser com uso ou não das técnicas aprendidas, mas com a liberdade de expressão de si como os participantes se sentissem mais confortáveis. Foi destacado pela pesquisadora condutora da oficina que não havia um julgamento crítico de acerto e erro, mas somente a proposta de viver as sensações e movimentar-se da maneira que assim desejasse.

Foi solicitado que os participantes que se sentissem interessados poderiam viver o momento fechando os olhos, o que foi executado por alguns dos envolvidos, inclusive centralizados no meio de um círculo, no qual duas das participantes optaram dançar individualmente em destaque e serem observadas pelos demais.

Ao fim da oficina, foi solicitado que sentassem no chão em formato de círculo, para que os participantes partilhassem as experiências vividas, de forma espontânea. Alguns se expressaram apontando emoções e desafios, bem como as expectativas alcançadas e/ou superadas acerca do processo e de si mesmo. Também foi solicitado, como forma de síntese da experiência vivida, que cada um partilhasse em uma palavra o que foi vivido. As palavras ditas foram: inspirada, destravado, motivada, energizada, relaxada, livre, animada, solta e desinibida; algumas com repetição da mesma palavra por diferentes participantes.

2.3 Trabalho com grupos

Destaca-se a importância dos trabalhos com grupos, nos quais há validade no encontro e no contato vivido entre as pessoas, como uma experiência de comunalidade, comunidade e, ao mesmo tempo, de individualidade (Ribeiro, 1994). Configuram como espaços para a vivência de sentimentos, exercitar a tolerância das diferenças, para a reflexão, experimentar novas atitudes com o outro, para socialmente aprender direitos enquanto sujeito e para exercício de relações pautadas no cuidado e autocuidado (Vale; Leite, 2023).

No trabalho desenvolvido, incentivou-se cada pessoa a reconhecer e se conscientizar de sua responsabilidade na sociedade e dos papéis

desempenhados no coletivo. A partir de falas orientadas ao longo da instrução de movimentos, a pesquisadora fazia afirmativas sobre respeito ao outro, confirmar os avanços que os demais participantes alcançavam, parabenizar pelos acertos. Ainda que de caráter momentâneo, a constituição como um processo grupal vivido por três horas propiciou a vivência de unidades complexas que experimentaram um movimento existencial com sentido de mudança através das relações pessoais estabelecidas do grupo na experiência vivida no coletivo.

Para Fadel e Pinheiro (2015), o grupo constitui uma oportunidade de encontro que pode ser terapêutico desde o início, caso haja permissão dos envolvidos para estarem juntos. Os autores ainda afirmam que pode haver um elixir terapêutico que vem de um e vai para o outro e harmoniza afetos, ameniza dores e amplia horizontes da vida.

A Teoria de Campo em Gestalt-terapia aponta que todo organismo está em relação com o meio e se cria com a parte individual que influencia o resto do campo, e vice-versa, o campo também influencia o indivíduo, de modo que em uma situação de grupo entende-se que tudo que é real é constituído a partir das condições de grupo, conforme as condições de interesses dos envolvidos/percebedores (Yontef, 1998).

O grupo da oficina ficou em formação circular, que de maneira naturalmente configurada foi uma forma muito importante para manutenção do olhar uns nos outros, espelhando movimentos e participando coletivamente de cada demonstração de técnica. Cada participante respeitava o espaço de movimento do outro, que abria os braços, gesticulava e deslocava de uma posição para outra, mas mantinha-se no mesmo espaço inicialmente escolhido.

Em um dado momento, um participante auxiliou o outro em busca do desenvolvimento da técnica que alguém, por uma questão de individualidade, já havia compreendido, demonstrando em seu próprio corpo uma outra forma de apresentar a técnica. De acordo com Vale e Leite (2023), as atividades grupais também podem ser entendidas como possibilidade de suporte, pois os participantes do grupo partilham de sentimentos, experiências e identificações que podem dar apoio mútuo entre as pessoas que compartilham da experiência, atuando como heterossuporte.

De acordo com Andrade (2014), 'suporte' é o termo utilizado para se referir aos recursos desenvolvidos pelas pessoas a serviço de si e de outros, sendo fundamental para o contato. Em Gestalt-terapia compreende-se dois tipos: autossuporte e heterossuporte, também podendo ser nomeados de autoapoio e apoio ambiental, respectivamente. Especificamente sobre heterossuporte entende-se no sentido metafórico como uso de muletas que, no momento da compreensão de que não se faz mais necessário o uso das mesmas, é possível abandonar as muletas e andar com as próprias pernas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A proposta desenvolvida com o grupo foi muito interessante, sendo possível observar e analisar sentimentos e emoções que surgiram na experiência vivida e as relações interpessoais estabelecidas, manifestas em nível corporal ou verbal. Rhyne (2000) afirma que indivíduos formam grupos naturalmente suprimindo necessidades que são pessoais, mas também sociais, ambientais e culturais.

A dança do ventre é uma oportunidade do próprio indivíduo se perceber enquanto ser, enquanto corpo e corporeidade, observar a si mesmo em movimentos e se conectar com emoções emergidas, memórias afetivas, desejos espontâneos e criatividade. Como um processo inerente ao organismo humano, a criatividade é o que promove a capacidade individual de se autorrealizar e viver de modo prazeroso, reinventando-se a cada novo desafio (Zinker, 2007).

Para a Gestalt-terapia, é importante entender o trabalho terapêutico como local de resgate do potencial criativo perdido pelos indivíduos, buscando promover meios de saúde (Perls *et al.*, 1997). Desta maneira, afirma-se ser a dança um recurso possível para direcionar auxílio deste processo.

Desde o começo da oficina, quando os participantes foram convidados a tirar sapatos, deixar bolsas e sentir o solo, buscou-se proporcionar a consciência do próprio corpo e as conexões com o mundo. Segundo Lowen (1982) e Stevens (1988) o aterramento, também conhecido por enraizamento (*grounding*), estabelece uma aproximação energética e sensitiva com o chão,

com o toque dos pés descalços viabilizando contato com a realidade e o autossuporte.

Momentos de risadas, brincadeiras, descontração e leveza, muitas vezes alternados com expressões de vergonha, timidez e constrangimento, eram recebidos e acolhidos no grupo com naturalidade e incentivo a experimentar o corpo e as sensações. Na compreensão do casal Polster e Polster (2001), o trabalho de experimento como movimento é uma forma de desbloquear as energias do corpo e auxiliar novas formas de contato.

Vale destacar que já no momento de alongamento é pedido que os participantes tenham especial atenção ao seu corpo. Kepner (2000) afirma a importância de fazer uma pausa reflexiva e atenta aos sinais do próprio corpo como uma importante estratégia de autoconhecimento. Cezar e Brito (2023) destacam que o foco na respiração é um auxílio valioso na etapa de preparação de qualquer experimento, o que foi bastante solicitado no momento do alongamento.

Nesta proposta, foi sugerido aos participantes ainda no começo da atividade que identificassem e tomassem consciência de que partes do corpo doem, onde sentem maior necessidade de manter um tempo a mais de movimento, onde sentem necessidade de estalar os ossos; este processo, de forma viva, traz à tona diversas áreas que frequentemente se mostram as de maior queixa entre os participantes. Região dos ombros, pescoço, mãos e dedos, o que gerou comentários espontâneos entre os participantes sobre o uso excessivo de telas e a forma pouco anatômica que a maioria se posiciona ao usar seus *smartphones*. Para Yontef (1998), atenção é uma qualidade que se torna eficaz se é parte do processo de contato.

Cezar e Brito (2023), referenciando Kepner (1987/2000), destacam que muitas áreas do corpo evidenciam entorpecimento ou são partes deste corpo mortificadas ou pouco sentidas, e que, desta maneira, dificultam e/ou impedem aproximação, promovendo desconforto, ao que se nomeia como modo de interrupção do contato ou dessensibilização.

Momentos de constrangimento, vergonha, ruborização do rosto e retraimento corporal também foram evidenciados em alguns participantes. É possível identificar que, ainda que estivessem abertos à vivência da proposta, havia

implícito algum sentimento relacionado às situações de exposição, de coletividade, de experienciar algo novo, o que ainda precisaria maior investigação para compreensão das experiências vividas individualmente e que não são o objetivo deste estudo. Todavia, a literatura gestáltica afirma que a vergonha (e também a culpa) é a face mais visível de reações mais intensas e profundamente enraizadas, associadas a avaliações negativas de si próprio no sentido de como se é e para com o que se faz (Yontef, 1998). Um momento de estar em formato de círculo e ser o centro de atenção para realizar um experimento de dança pode se constituir como uma oportunidade que traz à tona uma carga de energia efetiva tão intensa que é quase intolerável.

Como resultado, portanto, identificou-se participantes observadores e com escuta atenta aos comandos, com disponibilidade para viver a experiência de aprender movimentos não conhecidos antes e se colocarem em movimento pela prática nos próprios corpos, dentro de suas possibilidades e limitações. Alguns com mais rigidez e entraves para a execução da técnica, outros com mais flexibilidade e fluidez na execução.

Também foi possível observar que os participantes estavam bastante atentos aos seus próprios movimentos e ritmo. Se mantinham na execução repetida de técnicas que foram expostas, pediam que repetisse a demonstração, observavam aos demais e, em seguida, repetiam em seus próprios corpos.

É possível apontar que a corporeidade foi um aspecto importante neste processo, um elemento diferenciador na experiência de cada participante, já que alguns tinham experiência prévia com dança ou mesmo esportes que promovem mais estímulo da psicomotricidade individual. Assim como aqueles que não tinham qualquer referência anterior, pareciam ter integrado suas memórias corporais e movimentos ao que estavam executando no momento, como uma fala que remetia à uma novela conhecida que tinha a temática árabe como elemento de destaque, ou mesmo fazendo referência à culinária árabe, que também remete à uma experiência prévia com a cultura de base da dança do ventre. Todos estes exemplos compoem como elementos da cultura e da arte como fatores de imersão na experiência proposta.

Em trabalhos anteriores (Leite, 2023a) a pesquisadora teve a oportunidade de identificar que a dança do ventre proporciona autoconhecimento,

autopercepção corporal, reflexão, consciência, reconhecimento de si, entre outros benefícios, os quais, nesta curta experiência de oficina de dança não poderiam ser capturados em sua circunscrição, sendo necessários novos encontros com o referido grupo da oficina para acompanhamento dos resultados de forma longitudinal. Todavia, observou-se que a dança do ventre pode se configurar como uma atividade corporal potencialmente terapêutica pelo movimento a fim de instigar cuidado e promoção de saúde.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho reflete o movimento da psicologia para um novo paradigma, no qual há priorização do inter-relacionamento de disciplinas e outras ciências em diálogo profícuo e necessário, especialmente com a filosofia e as artes. Assim como aponta para um campo de atuação do psicólogo de forma clínica, social, comunitária, atuando também com prevenção e recuperação da saúde coletiva e individual.

A pesquisadora afirma que a dança do ventre é um dispositivo potente para cuidados em saúde mental, entrelaçando arte e cultura. A partir dessa perspectiva, o trabalho com a arte está no terreno de fazer uso da criatividade para favorecer o novo e as demonstrações ativas de vitalidade, bem como ser um importante aliado na fomentação de expressões que podem ser potencializadas na apresentação livre e espontânea de movimento.

A dança do ventre contribuiu na autopercepção corporal e no conhecimento de si, principalmente pela possibilidade de fluidez na relação entre organismo e ambiente, quando os participantes se abriram para a nova experiência, viveram o ato de dançar, sentiram emoções e se conectaram com suas próprias sensações. O autoconhecimento ocorre no entendimento de cada participante que observa e se conscientiza de suas necessidades individuais, seus objetivos e suas formas de ser-no-mundo pela *awareness* vivida na experiência de dançar.

Em poucas horas de atividade, cada participante teve a oportunidade de reconhecer suas possibilidades e limitações, bem como localizar dores, incômodos, desconfortos circunscritos no corpo que ocorrem na relação com o meio.

É necessário destacar que as experiências apresentadas pelos participantes são comportamentos apresentados como ajustamentos criativos no mundo, de maneira que são entendidos como a melhor resposta que aquele corpo pode manifestar naquele momento, diante dos demais participantes, das condições pessoais de permissão e abertura e também as condições proporcionadas pelo entorno, na coletividade.

Conclui-se que a experiência que utiliza a dança para expressão é muito válida para viabilizar o cuidado de si, bem como a conscientização da importância do trabalho corporal pela arte para ênfase na corporeidade como experiência de totalidade. Ratificou-se o entendimento da dança como um dispositivo de saúde e cuidado, acreditando-se que a proposta interventiva de trabalho com grupo proporciona encontros que resgatam a dialogicidade das relações utilizando da vivência do corpo, na livre expressão da sua integralidade e espontaneidade.

Destaca-se como limitações do estudo a compreensão de que o curto tempo de realização da oficina não produziu dados que possam ser estendidos de forma generalista para outros coletivos, possuindo restrição de número de participantes e poucos dados acerca das interseccionalidades do grupo formado. Também se ressalta que seria fundamental obter mais informações sobre a história de vida dos participantes para que fosse mais viável a análise dos impactos da intervenção no contexto de vida dos mesmos.

5 REFERÊNCIAS

ALVIM, Mônica Botelho. O lugar do corpo e da corporeidade na Gestalt-terapia. *In: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia*. 4. ed. Editora Summus, São Paulo. v. 4. p. 27–55, 2016.

ALVIM, Mônica Botelho. Experiência estética e corporeidade: fragmentos de um diálogo entre Gestalt-terapia, Arte e Fenomenologia. *Estudos e pesquisas em psicologia*, UERJ, RJ, v. 7, n.1, p. 138–146, abr., 2007.

ALVIM, Mônica Botelho. *A poética da experiência: Gestalt-terapia, fenomenologia e arte*. Rio de Janeiro: Garamond., 2014.

ANDRADE, Celana Cardoso. Autossuporte e heterossuporte. *In: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. (org.). Gestalt-terapia: conceitos* Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, ISSN 2595-2420, Florianópolis, v.18, n.56, p. 138-156, 2026

fundamentais. São Paulo: Summus, 2014. p. 147–162. (Coleção Gestalt-terapia: fundamentos e práticas 2).

ANDRADE, Celana Cardoso; HOLANDA, Adriano Furtado. Apontamentos sobre pesquisa qualitativa e pesquisa empírico-fenomenológica. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 27, n. 2, jun., 2010.

ASSUNÇÃO, NNaiara Müssnich Rotta Gomes de. As origens da dança do ventre: perspectivas críticas e orientalismo. *Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em História, Departamento de História do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul)*, Porto Alegre, RS, 2021. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/223999>. Acesso em: 15 mar. 2022.

CEZAR, Roberta Cecília Braga; BRITO, Maria Alice Queiroz de. O trabalho corporal em Gestalt-terapia. *Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica*. v. XXIX, n. 2, 2023.

BRASIL. *Resolução CNS nº 510*. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos em ciências humanas e sociais. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde, 2016.

BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos; GERMANO, Idilva Maria Pires; SEVERO JUNIOR, Raimundo. Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 147–165, jan./mar., 2021.

CASTELLO, Luciana do Nascimento. Uma reflexão gestáltica sobre a corporeidade: o corpo que sou e a fisiologia neurótica. In: BRANDÃO, Cintia Lavratti (org.). *Semeando a Gestalt-terapia: experiências clínicas no contexto amazônico*. Belém: Paka-tatu, p. 113–127, 2017.

CASTRO, Eliane Dias de.. A dança, o trabalho corporal e a apropriação de si mesmo. *Revista Ter. Ocup.*, v. 3, n. 1/2, p. 24–32, jan./dez., 1992.

CRITELLI, Dulce Maria. *Analítica do sentido: uma aproximação e interpretação do real de orientação fenomenológica*. São Paulo: EDUC: Brasiliense, 1996.

CROCKER, Sylvia Fleming. Uma teoria unificada. In: BROWNELL, Philip. *Manual de teoria, pesquisa e prática em Gestalt-terapia*. Tradução de Maria Oneide Willey. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014. p. 155–186.

FADEL, Fábio Costa; PINHEIRO, Márcia Estarque. Gestalt-Terapia de Grupo: o que é isso? *Revista IGT na Rede*, v. 12, n. 22, p. 196 – 239, 2015. Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526.

GIORGI, Amadeo; SOUSA, Daniel. *Método fenomenológico de investigação em psicologia*. Lisboa, PT: Editora Fim de Século., 2010.

KEPNER, James I. *Proceso corporal: un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Prefácio de Joseph C. Zinker; tradução de Jorge Abenamar Suárez Arana. 1. ed. reimp. México: Editorial El Manual Moderno, 2000.

LEITE, Ana Paula Chagas Monteiro. Fotobiografia: autorreconhecimento pela dança do ventre. *Travessias*, Cascavel, v. 18, n. 2, p. 1-17, maio/ago, 2024. DOI: <https://doi.org/10.48075/rt.v18i2.31470> | e31470.

LEITE, Ana Paula Chagas Monteiro. Dança do ventre, autopercepção corporal e conhecimento de si: uma leitura fenomenológica pela Gestalt-terapia. *Tese (Doutorado) Universidade Federal do Pará, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em Psicologia*, Belém, 2023a.

LEITE, Ana Paula Chagas Monteiro. A integração eu-corpo na dança do ventre: relato de uma formação. In: PEDROSO, Janari da Silva; SILVA, Carolina Ventura; BRANDÃO, Fernando Mateus Viégas (org.). *Ciência da palhaçaria: estudos teóricos e práticas em saúde mental*, 1. ed. Porto Alegre, RS: Editora Rede Unida. (Série Saúde Mental Coletiva, v. 8), 2023b.

LEITE, Ana Paula Chagas Monteiro. Dança do ventre e autoconhecimento. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*, [S. l.], v. 15, n. 45, p. 9–18, 2023c. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/97931>

LEITE, Ana Paula Chagas Monteiro; SEIBT, Cezar Luís. A dança do ventre como autocuidado: respeito, acolhimento, reconhecimento. *Gênero na Amazônia*, Belém, n. 22 jul./dez., 2022.

LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. 2. ed. Tradução de Maria Silvia Mourão Netto; direção da coleção de Paulo Eliezer Ferri de Barros. São Paulo: Summus, 1982. (Novas buscas em Psicoterapia. v. 15).

PERLS, Friederich; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997.

PERLS, Frederick. *Gestalt-terapia explicada*. Tradução de George Schlesinger. 2. ed. São Paulo: Summus, 1977.

POLSTER, Erving; POLSTER, Miriam. *Gestalt-terapia integrada*. Tradução de Sonia Augusto. São Paulo: Summus, 2001.

REIS, Alice Casanova dos; ZANELLA, Andréa Vieira. A constituição do sujeito na atividade estética da dança do ventre. *Psicologia & Sociedade*, v. 22, n. 1, p. 149–156, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822010000100018&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 23 abr. 2022.

RHYNE, Janie. *Arte e Gestalt: padrões que convergem*. São Paulo: Summus, 2000.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. *Gestalt-terapia: o processo grupal: uma abordagem fenomenológica da teoria de campo e holística*. São Paulo: Summus, 1994.

STEVENS, John O. *Tornar-se presente: experimentos de crescimento em Gestalt-terapia*. 14. ed. Tradução de Maria Júlia Kovacs, George Schlesinger. São Paulo: Summus editorial, 1988. (Novas Buscas em Psicoterapia, v. 1.)

VALE, Kamilly Souza do; LEITE, Ana Paula Chagas Monteiro. Psicoterapia gestáltica em grupo para mulheres: reconhecimento de si e empoderamento feminino. *Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica*. v. XXIX, n.1., 2023.

YONTEF, Gary M.. *Processo, diálogo, awareness: ensaios em Gestalt-terapia*. 2. ed. São Paulo: Summus, 1998.

ZINKER, Joseph C. *Processo criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2007.