



DANÇA DO VENTRE: PROMOÇÃO DE AUTOCONHECIMENTO E AUTOESTIMA

JESSICA NASTRI

Introdução: A dança do ventre é considerada uma dança democrática, podendo ser praticada independentemente da idade ou biótipo físico. Suas raízes histórico-culturais evidenciam forte caráter feminino e sua prática, através de ritmos singulares, pode manter níveis elevados de autoestima. A construção de autoestima ocorre ao longo da vida e sofre influências sociais constantes desde a infância. Assim, a dança do ventre pode ser uma importante ferramenta no processo de autoconhecimento e aumento da autoestima. **Objetivo:** Levantar informações sobre os efeitos que a prática da dança do ventre tem no fortalecimento e/ou construção da autoestima. **Método:** Além de consultas a trabalhos acadêmicos e obras literárias, foi realizado o levantamento do material de pesquisa nas bases de dados SciELO, PePSIC e PubMed. Buscou-se, isolados e correlacionados, os termos dança, dança do ventre, autoestima e autoconhecimento. O período abrangeu 2013 a 2023, incluindo publicações em português e inglês. Após análise, elencou-se cinco artigos, dos quais foi possível extrair dados pertinentes. **Resultados:** A autoestima está relacionada a parâmetros de autovalorização e é fundamental para a manutenção da saúde mental. O excesso de críticas recebidas ao longo do desenvolvimento psicossocial resulta em desajustes em relação ao autovalor, o que por sua vez influencia na percepção de quem se é e do que se é capaz de realizar. Uma baixa autoestima pode levar a sentimentos de insegurança, inibição acentuada e até mesmo a quadros de depressão profunda. Autoconhecer-se é imprescindível para identificar quais conteúdos psíquicos permeiam as crenças, comportamentos e emoções. Mudanças de crenças e de padrões de pensamentos disfuncionais são indicados no processo de autoconhecimento. Em específico a dança do ventre possibilita uma profunda experiência de autoconhecimento influenciando no aumento da autoestima. **Conclusão:** Dançar promove benefícios cognitivos e emocionais e para o autoconhecimento a dança do ventre é eficaz pois permite momentos de atenção sobre os próprios pensamentos e movimentos (comportamentos). Enquanto que em alguns artigos científicos a dança foi considerada como forte influência para a autoestima e saúde mental, em outros deflagrou-se, por meio de relatos e estudos de caso, que a dança do ventre alterou positivamente o humor e o aumento de autoestima.

Palavras-chave: **DANÇA DO VENTRE; AUTOESTIMA; AUTOCONHECIMENTO; SAÚDE MENTAL; IDADE**