

Relato de Experiência


Dança do ventre e bem-estar: promoção da saúde física, mental e social

Belly dancing and well-being: promotion of physical, mental and social health

Danza del vientre y bienestar: promoción de la salud física, mental y social

Maria Luíza Torres Lima^I , Tatiele Pereira de Souza^{II} ,
Thais Norberta Bezerra de Moura^{II} 

^ISecretaria Municipal de Limoeiro do Norte, CE, Brasil

^{II}Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba , PA, Brasil

RESUMO

O presente relato de experiência objetiva relatar as experiências desenvolvidas em um projeto de extensão em dança do ventre como promotor de saúde física, mental e social de suas/seus praticantes. Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo, do tipo relato de experiência, tendo como local de desenvolvimento um Instituto Federal localizado no sertão da Paraíba. As aulas tiveram início em agosto de 2022, com a participação de mulheres e homens, de diferentes faixas etárias e ocupações, que relataram melhorias da saúde física, como estabilização da pressão arterial e melhoria da flexibilidade, além de redução do estresse e construção de uma rede de apoio entre participantes e a ministrante do projeto. Observou-se, que a dança do ventre demonstrou ser uma importante ferramenta de promoção da saúde e que é salutar o desenvolvimento de pesquisas que envolvam outras questões acerca das influências dessa modalidade de dança para as/os praticantes.

Palavras-chave: Bem-estar; Dança; Promoção da saúde

ABSTRACT

This experience report aims to report the experiences developed in an extension project in belly dance as a promoter of physical, mental and social health of its practitioners. This is a qualitative, descriptive study, of the experience report type, having as its place of development a Federal Institute located in the hinterland of Paraíba. Classes began in August 2022, with the participation of women and men, of different age groups and occupations, who reported improvements in physical health, such as blood pressure stabilization and improved flexibility, as well as stress reduction and building a support network between participants and the project instructor. It was observed that belly dance proved to be

an important tool for health promotion and that it is salutary to develop research that involves other questions about the influences of this dance modality on practitioners.

Keywords: Welfare; Dancing; Health promotion

RESUMÉN

Este relato de experiencia tiene como objetivo relatar las experiencias desarrolladas en un proyecto de extensión en danza del vientre como promotor de la salud física, mental y social de sus practicantes. Se trata de un estudio cualitativo, descriptivo, del tipo relato de experiencia, teniendo como lugar de desarrollo un Instituto Federal ubicado en el interior de Paraíba. Las clases comenzaron en agosto de 2022, con la participación de mujeres y hombres, de diferentes grupos de edad y ocupaciones, que informaron mejoras en la salud física, como la estabilización de la presión arterial y la mejora de la flexibilidad, así como la reducción del estrés y la construcción de una red de apoyo entre los participantes y el instructor del proyecto. Se observó que la danza del vientre demostró ser una herramienta importante para la promoción de la salud y que es saludable desarrollar investigaciones que involucren otras preguntas sobre las influencias de esta modalidad de danza en los practicantes.

Palabra-clave: Bienestar; Baile; Promoción de la salud

1 INTRODUÇÃO

A dança, historicamente, tem desempenhado diversos papéis nas sociedades humanas. Desde a antiguidade, ela é utilizada como forma de expressão emocional e social sem o uso necessário da linguagem oral, ou seja, permite externalizar estados mentais por suas características expressivas e fisiológicas. A dança, nesse contexto, parece consistir em um impulso biológico que já nasce com o ser humano (Dantas, 2020).

Ela marca a cultura de um povo, sendo ela relacionada à religião, história, forma de se comunicar, entre outras possibilidades, e, em sua maioria, é utilizada como ferramenta de manifestação, além de externalização de emoções (Conceição; Gadelha, 2024). Trata-se de uma prática corporal que trabalha a consciência corporal, integração do corpo, percepção, coordenação, expressão corporal, reconhecimento e ampliação de padrões de movimento, aprendizado e exploração da linguagem do corpo, improvisação e criação, bem como descobertas relacionadas ao desenvolvimento psicológico e emocional, assim, aproximando-se da abordagem de saúde ampliada

(Tirintan; Oliveira, 2021). Observa-se, dessa forma, que a dança pode proporcionar o equilíbrio dos aspectos físicos, psicológicos e sociais, pois além de mudanças fisiológicas, sua prática pode proporcionar alterações positivas nas questões emocionais e sociais, somando para a melhoria do bem-estar e qualidade de vida.

A dança também pode ser considerada como uma potência de criação, na qual a pessoa que se expressa, usa os movimentos do seu corpo como forma de expressão de sentimentos, humor e valores, recuperando as conexões corporais originárias consigo e com o mundo. Além do movimento, há a experiência da música, que é individual, pois parte da experiência e vivência de cada pessoa (Leite; Seibt, 2022).

A dança do ventre é reconhecida como uma dança de origem egípcia e típica de países árabes, difundida em várias regiões e países, inclusive ocidentais, agregando as características e cultura de cada local. Com o tempo, a dança do ventre vem se transformando, com novas expressões artísticas e tendências (Baptista, 2018; Santos, Camargo, 2018), com o objetivo cênico ou como uma atividade terapêutica.

A referida dança também é conhecida por seus movimentos sinuosos e marcantes de quadril, pelas ondulações de tronco, além da utilização de instrumentos como espadas e candelabros. Está ganhando seu lugar aos poucos e atualmente apresenta-se como uma atividade física que pode melhorar a autoestima, diminuir as tensões pré-menstruais, além de ajudar no processo digestivo, entre outras melhorias (Conceição; Gadelha, 2024).

Outros benefícios também foram citados por Hernandes (2018) em seu estudo, quando relata que a dança do ventre surte, em suas praticantes, efeito psicofisiológico ao trabalhar a postura corporal por meio de movimentos em todas as direções (ântero posterior, látero-lateral e longitudinal), além de movimentos de dedos, mãos, punhos, ombros, quadril, joelhos e pés. Ressalta-se que esses movimentos auxiliam na correção da postura e alívio de tensões, contribuindo para o bem-estar físico e psicológico.

Ademais, a dança do ventre proporciona formas de conhecimento do próprio corpo, ao envolver os músculos, esqueleto e canais sensoriais, fazendo com que haja

movimentação corporal (Giesbrecht, 2022). Além disso, a fluidez no corpo, a exploração de novos movimentos corporais e a construção de novas formas de dançar a própria vida também podem ser facilitadas a partir da utilização dessa modalidade de dança (Leite; Seibt, 2022).

Levando-se em consideração os benefícios da dança do ventre para o bem-estar biopsicossocial, faz-se necessário o estudo acadêmico dessa modalidade e seus respectivos aspectos. Todavia, estudos que abordam a dança do ventre ainda são escassos, assim, há uma necessidade de maior produção científica sobre o assunto, para que a utilização dessa modalidade de dança seja capaz de subsidiar os cuidados em saúde de forma ampliada, ou seja, privilegiando tanto os aspectos físicos como também os benefícios da prática da dança nas questões psicológicas e sociais.

Face ao exposto, o presente estudo tem como objetivo geral relatar as experiências desenvolvidas em um projeto de extensão em dança do ventre como promotor de saúde física, mental e social de suas/seus praticantes.

A extensão universitária é uma articulação entre instituição educacional e sociedade, na qual suas ações reverberam na realidade social. É um meio de atestar a função social de universidades e Institutos Federais, promovendo a indivisibilidade entre ensino, pesquisa e extensão. A extensão universitária tem o intuito de favorecer a sociedade, por meio de conhecimentos e saberes produzidos dentro e fora das instituições educacionais de ensino superior e nos Institutos Federais (Torres, 2023).

Assim sendo, o referido projeto de extensão, por meio de suas ações, procura oportunizar um espaço de troca de saberes entre o Instituto Federal e a sociedade, promovendo diálogos entre os objetivos educacionais da pesquisa, ensino e extensão com a prática da dança do ventre, formando uma poderosa tríade indissociável de saberes científicos e experienciais.

Dessa forma, espera-se que a presente ação de extensão possa contribuir para o incentivo de novas pesquisas que abordam a dança do ventre como promotora de saúde biopsicossocial.

2 METODOLOGIA

O presente artigo caracteriza-se como um estudo qualitativo, descritivo, do tipo relato de experiência. Nesta perspectiva, Thomas, Nelson e Silverman (2012), destacam que a pesquisa qualitativa, surgida no seio da filosofia, antropologia e sociologia, tem como principal característica o seu caráter descritivo, de enfoque indutivo, considerando o ambiente como fonte direta de dados, e leva em consideração o significado dado aos fenômenos pelos sujeitos pesquisados.

De acordo com Votre e Berg (2018), o relato de experiência permite que o/a pesquisador/a tenha um maior contato entre as questões intersubjetivas que surgem com frequência durante o andamento da pesquisa, rompendo com a ideia de uma pesquisa fechada ou detentora de verdades.

As ações de extensão estão no âmbito do projeto de extensão "*Belly Divas*", que teve início em agosto de 2022, em um Instituto Federal situado no alto sertão da Paraíba, com abertura de novas turmas semestralmente. O projeto surgiu a partir da necessidade de melhoria de bem-estar biopsicossocial, especialmente após dois anos de pandemia de COVID-19, no qual esses aspectos foram bastante afetados devido ao isolamento social.

As aulas de dança do ventre acontecem em uma sala de aula da instituição, uma vez por semana, com duração de uma hora e meia, envolvendo alongamentos, ensino dos movimentos básicos da dança, respeitando a individualidade e grau de dificuldade de cada participante, criação de coreografias e relaxamento, além de rodas de conversa, como forma de avaliação das aulas.

As metodologias utilizadas para as reflexões sobre as aulas, além das rodas de conversa, foram a escrita em diário de bordo e a observação qualitativa. As rodas de conversa eram realizadas ao final de cada aula como forma de uma escuta qualitativa quanto às melhorias, desafios e dificuldades enfrentadas pelas/os participantes. O diário de bordo foi utilizado como uma ferramenta contínua e sistemática para transcrever progressos, experiências, reflexões e observações relevantes durante o projeto.

O projeto é ministrado e coordenado pela professora de Educação Física do campus, que também tem experiência com a dança do ventre há mais de 10 anos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No início de cada turma realiza-se uma dinâmica na qual são apresentados vídeos de profissionais da dança do ventre de diferentes gêneros e corpos, com o intuito de demonstrar que a dança do ventre pode ser praticada por qualquer pessoa, na tentativa de dirimir estereótipos relacionados à prática da dança.

A primeira turma do projeto de extensão contou com a participação de 13 integrantes, com faixa etária, em sua maioria, entre 15 a 25 anos. Em relação ao sexo, 11 eram mulheres e dois integrantes eram homens, corroborando com achado de Santos e Camargo (2018) ao relatarem que, apesar da tradição da origem da dança do ventre ser destinada para o sexo feminino, também vindo sendo praticada por pessoas do sexo masculino. No ano seguinte também finalizamos o projeto com 13 participantes, sendo um homem e 12 mulheres e novamente a faixa etária entre 15 a 25 anos prevaleceu, bem como em 2024, que participam 14 integrantes, dos quais 10 são mulheres e quatro são homens.

Ainda que no Egito, geralmente, o papel masculino na dança do ventre se restrinja aos coreógrafos e dançarinos de folclore, a liberdade de expressão artística dessa modalidade de dança, independentemente do gênero, é crescente em todo o mundo (Ribas; Valle, 2023).

A participação de pessoas, que fogem do estereótipo, nas aulas, apresentações e festivais de dança do ventre é atual, porém, ainda há um preconceito quando se trata dessa diversificação, no entanto, essa temática ainda é pouco tratada em estudos acadêmicos, demonstrando que o silêncio sobre o assunto está intimamente relacionado com o preconceito sobre a dança do ventre (Conceição; Gadelha, 2024).

De maneira semelhante, Baptista, Zimmermann e Saura (2024) verificaram em seu estudo, o binarismo de gênero nas apresentações de grandes festivais, sendo raro

observar a presença de corpos LGBTQIA+, observando que o tema é pouco abordado, o que acaba gerando ainda mais desconforto e controvérsia.

No que diz respeito à contribuição da dança do ventre nos aspectos físicos, as/os participantes do projeto relataram, em roda de conversa realizada ao final de cada turma, melhorias na flexibilidade e estabilização da pressão arterial. Ressalta-se que a melhoria da flexibilidade também foi observada e descrita no diário de bordo, pois essa capacidade física era trabalhada nos alongamentos iniciais e relaxamento ao final de cada aula.

Outrossim, pesquisa objetivando relatar o delineamento e execução de um projeto de extensão em Dança do Ventre como forma de promoção à saúde, observou mudanças no físico das participantes, melhoria das cólicas no período menstrual, sintomas da tensão pré-menstrual e dores musculares (Matos *et al*, 2021).

Quanto aos benefícios nos aspectos psicológicos, foram relatados melhoria do sono, redução do estresse, melhoria da autoestima, além de sensações de alegria, disposição, leveza e confiança.

Corroborando com os resultados obtidos, Baptista (2018), ao acompanhar diversos depoimentos de bailarinas, identificou que elas relacionam comumente a prática da dança do ventre com recuperação da autoestima, além de possibilitar um melhor entendimento das emoções vividas e melhor compreensão de si, com diminuição de julgamentos depreciativos e críticos consigo mesmo e, conseqüentemente, mais amor próprio (Leite; Seibt, 2022).

A dança do ventre desencadeia um encontro consigo mesmo através de ferramentas, ao considerar que, para adquirir conhecimentos de suas movimentações, necessita-se de consciência e percepção corporal, com o sistema neuromotor sendo estimulado de forma mais complexa (Conceição; Gadelha, 2024).

Quanto ao sentido da dança na vida de suas/seus praticantes, Baptista, Zimmermann e Saura (2024), descreveram que o corpo aprende diferentes possibilidades de ser e sentir ao experienciar novos estados de energia e movimentação

no espaço e no contato com os outros, fazendo com que a dança tenha um sentido existencial e único para suas/seus praticantes.

De igual modo, ao analisar os fatores motivacionais que levam à prática da dança do ventre, Maciel, Noce, Boletini e Melo (2020), notaram que os principais motivos, de maneira geral, foram: diversão, bem-estar e controle do estresse.

Vale destacar que, no final de cada ano, a turma realiza apresentações em eventos do campus. A participação não é obrigatória, porém, até o momento, não houve recusa, apesar de ser um momento desafiador para a maioria, pois em um dos momentos da roda de conversa, indaga-se sobre os sentimentos após apresentação, no qual foram comuns os relatos de melhoria da autoconfiança, bem como a superação de fobia social devido a exposição do corpo.

A aceitação do corpo é um processo, pois não é fácil usar um figurino que há exposição da barriga, além de realizar movimentos que a evidencia em público, dessa forma, a experiência da apresentação de dança do ventre torna-se emancipadora nas experiências de vida de suas/seus praticantes, tanto por meio da realização dos movimentos quanto ao expressar aceitação do próprio corpo (Giesbrecht, 2022).

É relevante destacar o processo de inclusão do presente projeto de extensão ao contar com a participação de uma diversidade de corpos, como pessoas com excesso de peso e amputadas, contrariando a pressão pelo estereótipo imposto pela sociedade.

Ademais, no que diz respeito aos aspectos sociais, houve relato de construção de uma rede de apoio entre as/os participantes e a ministrante do projeto, semelhante aos achados de Tirintan e Oliveira (2021), que observaram elos interpessoais, relações amigáveis, de carinho e afeto entre os praticantes de dança.

Outrossim, Silva, Silva e Yonezawa (2019) ressaltaram ter atingido dimensões coletivas de grupo por meio de vivências de práticas de cuidado e envolvimento com o processo de gestar um corpo dançante, propiciando uma relação de apoio, respeito, cuidado e solidariedade entre as participantes, surgindo novos modos de sentir, pensar e agir.

Diante do exposto, observa-se que a prática da dança do ventre possui inúmeros benefícios, que vão além dos aspectos físicos, mas a melhoria de caráter psicológico e social também foram relatados tanto nos motivos que levaram à prática da dança, quanto após a realização da modalidade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente ação teve como objetivo relatar as experiências desenvolvidas em um projeto de extensão em dança do ventre como promotor de saúde física, mental e social de suas/seus praticantes.

Após a finalização de cada turma, ao serem realizadas rodas de conversa, as/os participantes do projeto de extensão "*Belly Divas*" relataram melhorias positivas após a realização das aulas de dança do ventre, abrangendo aspectos biopsicossociais.

Com relação aos benefícios físicos foram citados a melhoria da flexibilidade e diminuição da pressão arterial. Quanto aos aspectos psicológicos, foram elencadas melhoria do sono, redução do estresse, melhoria da autoestima, além de sensações de alegria, disposição, leveza e confiança, que é protetiva e promove saúde, felicidade e empoderamento.

Os resultados obtidos na dimensão social apontam para a construção de uma rede de apoio entre as/os participantes e a ministrante do projeto, além disso, a melhoria da autoconfiança e a superação de fobia social também foram destacadas. Destaca-se ainda que o projeto é gratuito e atende a toda a comunidade, apresentando, assim, um viés democrático, à medida que oferece a oportunidade de acesso ao conhecimento dessa modalidade de dança a todas as pessoas, inclusive de baixa renda.

Perante o exposto, observa-se que a dança do ventre pode ser utilizada como uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde física, mental e social de praticantes.

Desta forma, no intuito de ratificar e qualificar ainda mais as questões identificadas nesse e em outros estudos sobre dança do ventre, considera-se salutar

o desenvolvimento de pesquisas acadêmicas que envolvam outras questões acerca das influências dessa modalidade de dança para as/os praticantes.

AGREDECIMENTOS

Agradecemos à Pró-Reitoria de Extensão do Instituto Federal da Paraíba pela concessão da bolsa de extensão, essencial para a realização deste projeto.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, T. S. **A dança do ventre: movimento e expressão**. 2018. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018.

BAPTISTA, T. S. ZIMMERMANN, A. C.; SAURA, S. C. Dança do Ventre: imagens contemporâneas. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 36, n. 67, p. 01-21, 2024.

CONCEIÇÃO, V. N. M.; GADELHA, J. G. Um olhar silencioso ao ensino – aprendizagem da dança do ventre e o estereótipo aplicado aos praticantes: relato de experiência. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 3, p. 1-19, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3275/2794>. Acesso em: 26 abr. 2024.

DANTAS, M. F. **Dança, o enigma do movimento**. Editora Appris, 2020.

GIESBRECHT, E. Escutando com o corpo: sensibilidade, música e corpo numa cena local de dança do ventre. **Revista de Antropologia**, São Paulo, v. 65, n. 2, e: 198224, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ra/a/GXPP5KPGDVbM6D5dYB8yRjF/>. Acesso em: 28 abr. 2024.

HERNANDES, J. C. **Qualidade de vida e Imagem Corporal de mulheres que praticam Dança do Ventre**. 2018. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2018.

LEITE, A. P. C. M.; SEIBT, C. L. A Dança do Ventre como Autocuidado: respeito, acolhimento, reconhecimento. **Gênero na Amazônia**, Belém, n. 22, p. 15-26, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/generoamazonia/article/view/13462/9351>. Acesso em: 25 abr. 2024.

MACIEL, R. C.; NOCE, F.; BOLETINI, T. L.; MELO, C. C. Análise dos fatores motivacionais que levam a prática de dança do ventre. **Revista Pensar a Prática**, v. 23, e: 54653, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/54653/35204>. Acesso em: 27 abr. 2024.

MATOS, M. E. V.; MONTENEGRO, A. V.; OLIVEIRA, E. T.; DIAS M. N. A. Projeto em dança do ventre no Instituto Federal do Ceará na promoção de saúde. **Brasilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 1, p. 3588-3602, 2021. https://www.researchgate.net/publication/348981505_PROJETO_EM_DANCA_DO_VENTRE_NO_INSTITUTO_FEDERAL_DO_CEARA_NA_PROMOCAO_DE_SAUDE_PROJECT_IN_BELLY_DANCE_AT_THE_FEDERAL_INSTITUTE_OF_CEARA_IN_THE_PROMOTION_OF_HEALTH. Acesso em: 26 abr. 2024.

RIBAS, C. D.; VALLE, F. P. DANÇA DO VENTRE: submissão ou liberdade? **Ephemera**, Ouro Preto. v. 6, n. 11, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufop.br/ephemera/article/view/6918/5418>. Acesso em: 03 maio. 2024.

SANTOS, A. L. A.; CAMARGO, L. O. L. Dança do Ventre: Da tradição à modernidade. **Licere**. v. 21, n. 1, 2018. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/04/883341/1764-texto-do-artigo-5559-1-10-20180309.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2024.

SILVA, A. V.; SILVA, F. H. YONEZAWA, F. H. Transformações políticas na produção de sensibilidade na dança do ventre. **Movimento**, Porto Alegre, v. 25, e: 25088, 2019. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/88101/55229>. Acesso em: 30 abr. 2024.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de pesquisa em atividade física**. São Paulo: Artmed, 2012.

TIRINTAN, M. M.; OLIVEIRA, R. C. Os impactos da experiência da dança em sua relação com a saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**. v. 31, n. 4, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/xjVZrZYFjx4BMVdWJ8773Jb/>. Acesso em: 25 abr. 2024.

TORRES, F. C. Capoeira e extensão no Instituto Federal de Brasília: o saber popular no jogo da extensão. **Criar Educação**, Criciúma, v. 12, n. 2, p. 68-91, 2023. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/criaredu/article/view/7906/6731>. Acesso em: 28 ago. 2024.

VOTRE, S. J.; BERG, R. D. S. **Orientações para a Escrita Acadêmica**: Memorial de Conclusão de Curso. Rio de Janeiro: Mauad, 2018. 19 p.

Contribuições dos autores

1 – Maria Luíza Torres Lima

Possui graduação em Letras – Língua Portuguesa pela Universidade Federal do Ceará. Pós-graduação em interpretação da Língua Brasileira de Sinais pela Universidade Paulista, especialização em Educação a distância: fundamentos e ferramentas pela Universidade Estadual do Ceará.

<https://orcid.org/0009-0002-5423-3849> • mluizat107@gmail.com

Contribuição: Escrita – primeira redação; Escrita – revisão e edição

2 – Tatiele Pereira de Souza

Possui graduação em Ciências Sociais pela Universidade Federal de Goiás, mestrado em Sociologia pela Universidade Federal de Goiás e doutorado em Sociologia pela Universidade Federal de Goiás. Cumpriu o programa de pós doutoramento PNPd/CAPES junto ao PPGS da UFG. Atualmente é docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba.

<https://orcid.org/0000-0003-1156-551X> • tatieleufg@gmail.com

Contribuição: Escrita – primeira redação; Escrita – revisão e edição

3 – Thais Norberta Bezerra de Moura

Mestre em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Piauí; Especialista em Saúde da Família e Comunidade e em Reabilitação Cardíaca e Prescrição de Exercícios Físicos para Grupos Especiais; Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal do Piauí. Professora de Educação Física do Ensino Básico Técnico e Tecnológico do Instituto Federal da Paraíba.

<https://orcid.org/0000-0002-2293-8628> • thais.moura@ifpb.edu.br

Contribuição: Escrita – primeira redação; Escrita – revisão e edição

Como citar este artigo

LIMA, M. L. T.; SOUZA, T. P.; MOURA, T. N. B. Dança do ventre e bem-estar: promoção da saúde física, mental e social. **Experiência. Revista Científica de Extensão**, v.11, e 88843, 2025. DOI: <https://doi.org/10.5902/244.711.5188843>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/experiencia/article/view/888843>. Acesso em: xx/xx/xx.