

**DANÇA COMO MEIO DE TREINAMENTO FUNCIONAL PARA O  
DESENVOLVIMENTO  
PSICOMOTOR E SOCIAL DAS CRIANÇAS**

Yasmin Souza Bohrer <sup>1</sup>  
Rogério Gonçalves Dias<sup>2</sup>  
Prof. Dr. Diego Santos Fagundes<sup>3</sup>

**RESUMO**

A dança então foi à primeira manifestação de comunicação do homem. A partir dessa perspectiva, este estudo objetiva verificar a dança no processo histórico, construindo um material rico em conhecimento, voltando olhares para o aprimoramento do psicomotor das crianças. O corpo em movimento assume papel fundamental hoje em dia. Desta forma o treinamento funcional torna-se uma importante ferramenta neste processo, pois estimula o corpo humano de maneira a adaptar para as atividades normais da vida cotidiana, como também para movimentos específicos de modalidades esportivas, danças, entre outros. Posto isso, o presente estudo teve como objetivo verificar os efeitos do treinamento funcional sobre as capacidades físicas e psíquica das crianças.

Palavras-chave: Dança; crianças; treinamento funcional.

**ABSTRACT**

The dance then went to man's first manifestation of communication. From this perspective, this study aims to verify the dance in the historical process, building a material rich in knowledge, turning to the improvement of children's psychomotor. The moving body takes on a fundamental role nowadays. In this way functional training becomes an important tool in this process, since it stimulates the human body in a way that adapts to the normal activities of daily life, as well as to specific movements of sports modalities, dances, among others. Thus, the present study aimed to verify the effects of functional training on the physical and psychic capacities of children.

Keywords: Dance; children; functional training.

Artigo Científico apresentado ao curso de Pós-Graduação *Lato Sensu*. Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

<sup>1</sup>Yasmin Souza Bohrer, Pós-Graduando em Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física.

<sup>2</sup>Rogério Gonçalves Dias, Pós-Graduando em Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física.

<sup>3</sup>Prof. Dr. Diego Santos Fagundes, Docente e Coordenador na Pós Graduação em Treinamento Funcional para Treinamento e Aptidão Física, email: Diego@faema.edu.br

## INTRODUÇÃO

Este estudo pretende mostrar as contribuições da dança, que pode influenciar positivamente no desenvolvimento das crianças, tanto nos âmbitos intelectual, social e motor.

A dança é uma manifestação das três principais artes cênicas da antiguidade, ao lado do teatro e da música, comum a todas as sociedades humanas. Para além da sua conotação como hobby, ou passatempo, abordamos aqui seu aspecto educativo, quando ministrada a crianças.

A dança é uma excelente estratégia para utilizar como funcionalidade para alcançar o aprimoramento do desenvolvimento motor e psíquico social da criança.

O desenvolvimento motor é o processo de mudança no comportamento, relacionado com a idade, tanto na postura quanto no movimento da criança. É um processo de alterações complexas e interligadas das quais participam todos os aspectos de crescimento e maturação dos aparelhos e sistemas do organismo. O desenvolvimento motor não depende apenas da maturação do sistema nervoso, mas também da biologia, do comportamento e do ambiente.

Um bom desenvolvimento motor repercute na vida futura da criança nos aspectos sociais, intelectuais e culturais, é de extrema importância, pois é com isso que as crianças são capazes de controlar seu próprio corpo.

O processo de desenvolvimento do psiquismo humano ocorre por meio de elementos e de determinações alocadas na cultura histórica e socialmente desenvolvida na essência da atividade vital do ser humano, ou seja, a medida em que recebemos informações e percebemos o significado das mesmas, percebemos também que há necessidade de ordená-las, inserindo-as entre outras de mesma natureza que se encontram em nossa memória.

Piaget sobre o desenvolvimento psíquico, com base nos comportamentos que eram observáveis através dos sujeitos em cada situação exposta e conseqüentemente identificar a qual período do desenvolvimento, este sujeito se encontrava.

Leontiev (*apud* Facci)(1) enfatiza que o desenvolvimento dessa atividade condiciona as mudanças mais importantes nos processos psíquicos da criança e nas particularidades psicológicas da sua personalidade.

A dança mostra elementos fundamentais no crescimento das crianças, e no desenvolvimento do ser humano, relacionando com o mundo. Além de contribuir e favorecer para o conhecimento próprio.

A dança enquanto treinamento funcional torna-se mais interessante assim chamando a atenção das crianças e provocando sua criatividade, sendo que a aula contribui para o melhoramento psicomotor e uma melhoria na flexibilidade e no raciocínio.

Dizendo assim que a prática da dança não pode focar só na recreação, ou no treinamento de habilidades motoras e sim o equilíbrio psíquico.

As danças aplicadas com treinamento funcional para crianças remetem a característica para o desenvolvimento motor e psíquico, utilizando sempre em forma lúdica, evitar a forma tecnicista em promover movimentos perfeitos, e sim para a manifestação cultural. De certa forma o treinamento funcional acaba sendo parte de todo treino de determinadas atividades e esportes.

## **METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento do presente estudo bibliográfico foi realizada uma revisão de literatura a respeito do tema que se refere à inserção da dança enquanto treinamento funcional para aprimoramento do desenvolvimento motor e psíquico para criança. Para melhor entendimento a revisão de literatura é uma busca criteriosa pelo que já foi produzido – em alguma(s) área(s) de investigação, conforme sugerem Thomas, Nelson e Silverman.(2)

Foram reunidos vários artigos, projetos, para uma leitura mais detalhada com a finalidade de separar o que seria mais útil para o assunto. Após, feita a revisão dos textos colhidos disponíveis através do banco de dados, Google, Google Acadêmico e Scielo, foi possível dar continuidades ao trabalho com o propósito de mostrar que a dança pode ser uma excelente estratégia para aperfeiçoamento das habilidades motoras e cultural.

## **DANÇA ENQUANTO TREINAMENTO FUNCIONAL**

O treinamento funcional causa muitas dúvidas ao aspecto “o que é” qual a sua delimitação de atuação e abrangência. Isto ocorre devido à carência em quantidade de publicações científicas com este tema.

Por toda via treinamento funcional consiste em todo treino ou estratégia, para alcançar aprimoramento para determinada capacidade funcional do corpo humano, sempre utilizando exercícios que desafiam os diferentes componentes do sistema nervoso.

Todos os treinamentos, sem exceção, devem ter por objetivo o desenvolvimento de alguma variável de funcionalidade. O treinamento da variável funcional não depende de nenhum tipo de equipamento e ou determinado tipo de exercício (no entanto, parece que somente recebem o mérito de ser “funcional” o treinamento que apresenta tais características). Grigoletto (3)

O desenvolvimento psicomotor é um tipo de aprendizagem que só se efetiva a partir das experiências do sujeito. É importante ressaltar que essas experiências devem ser bem exploradas e aproveitadas. Para um bom desenvolvimento psicomotor, a criança necessita de um ambiente diversificado e que estimule ao máximo seu desenvolvimento. A dança é uma excelente estratégia lúdica para melhorar a capacidade funcional das crianças.

Martins e Cruz (4) dizem que as particularidades lúdicas da dança a torna excelente agente motivacional, para construção nos trabalhos de socialização e representando um implemento às

diversas formas de condicionamento físico em todas as idades, respeitando sempre a individualidade de biológica de cada indivíduo.

Segundo Shinca (*apud* Caciano F e Moreira M) (5) a dança traz inúmeros benefícios, seja nos aspectos físicos ou sociais, tais como desenvolvimento da coordenação motora, noções espaciais, criatividade, autoconhecimento, alinhamento do corpo, apreço por outras culturas, entre outros.

Todas crianças têm necessidade de viver experiência variadas de andar, saltar, cair e se levantar, o que contribuirá para o desenvolvimento motor e social. A dança é uma excelente estratégia para utilizada como treinamento funcional enquanto um trabalho personalizado para aprimoramento das versatilidades do crescimento motor e social da criança.

“O treinamento funcional consiste na avaliação do nível de independência funcional de um indivíduo fisicamente deficiente, obtenha o maior nível de independência em suas atividades da vida diária” Palmer e Toms, (*apud* Ehlert). (6)

O ser humano por toda a evolução buscou executar as tarefas do dia-a-dia o mais eficiente possível o que nada mais é a funcionalidade.

Uma das vertentes do treinamento funcional é o constante aprimoramento das capacidades funcional do indivíduo, ou seja, os exercícios que compõe um determinado treino devem trazer benefícios para o dia-a-dia do praticante Okuamur (7)

## **BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA**

A dança é uma forma bela de usar a manifestação corporal que ultrapassa as barreiras do certo ou errado sendo singular de vários estilos e padrões tendo combinações e mescla de várias maneiras, desperta sentimentos diferentes em cada ser ligado as perspectivas de cada pessoa com seu entendimento. Trazendo consigo uma alegria uma disposição, motivação para as crianças e um bem-estar corporal

Uma comunicação corporal que ultrapassa barreiras como religião, política, raça. Idade e classe social. Na dança o importante é se doar com todo sentimento fazendo-a uma parte indissociável corpo e mente Medina et al. (8). A dança é uma arte do movimento uma linguagem do corpo para entendê-la e interpretá-la o sentido tem que haver uma vivência com a dança sentindo-a e deixando-a tomar conta do ser da emoção do sentimento. Assim.

De acordo com Tavares et al.

“A dança no caráter educativo e formativo vem despertar a construção da disciplina tornando mais responsável com esforço e autocontrole e com comportamento socialmente aceitáveis “

Como isto a dança vem a contribuir para as manifestações corporais dos alunos que nas aulas de Educação Física, sendo assim aprimorando a habilidade motoras, tais como agilidade, velocidade, equilíbrio e noção de espaço e tempo.

Pisani afirma ainda que “a coordenação dinâmica global e o equilíbrio são resultados de uma sintonia perfeita entre ações musculares em repouso e em movimento”.

Levando em consideração que o ser humano possui múltiplas habilidades físicas, a dança pode ser aplicados enquanto treinamento funcional, pois pode ajudar as crianças, através do movimento corporal, o crescimento e desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social.

Bernardino et al. *apud* Danielle e Évelin

“Afirmam que dançar é uma das maneiras mais divertidas e adequadas para ensinar, na prática, todo o potencial de expressão do corpo humano.”

Dizendo assim que a pratica da dança não pode focar só na recreação, ou no treinamento de habilidades motoras e sim o equilíbrio psíquico, tendo uma expressão criativa e espontânea, levando a criança para a uma compressão além do real uma simbolização Bammirra.

Neste sentido, a dança oferece um campo pedagógico altamente funcional recolocando o homem a sua linha evolutiva. O homem se confronta com seus próprios impulsos e necessidades, carregados de conflitos e tensões, assim como suas intenções de relacionamentos. Dançando ele procura exteriorizar, exprimir e eliminar tenta se relaxar e organizar Gallahue; Ozmun.

A dança e muito mais do que sua própria palavra inspira. Ela envolve música, som, ritmo, movimento, prazer, harmonia, intelecto, conhecimento, descoberta, formação pessoal e, sobretudo Educação para a vida Verderi.

O movimento vivenciado ao dançar gera informações que reforçam a ideia de orientação psicodinâmica, que predomina no movimento inconsciente beneficiando a pessoa no entendimento das emoções que se relacionam com seu estado de saúde atual e também pode ser vista como uma expressão que representa diversos aspectos da vida humana, considerada como linguagem social que transmite sentimentos, emoções vividas de religiões, trabalhos, hábitos e costumes Coletivo de Autores; Cigaran.

O campo de conhecimento da Educação Física é uma prática pedagógica responsável pelo acesso, prática, ensino e aprendizado do conjunto das manifestações de esporte, dança, ginástica, lutas, jogos, ou seja, das manifestações da cultura corporal.

A ampliação do repertório de movimentos pode ser trabalhada por meio da música na dança, da educação psicomotora, dos movimentos musicais, que levam a uma relação de união entre os sons e a elaboração do pensamento, pois as crianças conseguem, a partir disso, se expressar pelas mensagens unificadas de linguagem, movimento e som, baseando-se na repetição de ritmos, na criação de reflexos, na progressão de uma qualidade motora, na expressão corporal, considerada uma forma inicial e integrada de expressão no âmbito educacional, fundamentada nas funções motoras, na imaginação musical e na concepção que a própria criança tem de seu corpo e da música, de maneira que o movimento adquiere caráter expressivo Rodrigues, Nicolás.

## CONCLUSÃO

A dança enquanto treinamento funcional é a influência de vários ritmos e não só um estilo, à dança sempre foi colocada como uma manifestação cultural.

Levando em consideração que o ser humano possui múltiplas habilidades físicas, a dança pode ser aplicada para crianças visando o aprimoramento o desenvolvimento psicomotor, através do movimento corporal, o crescimento e desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social.

São vários os estilos de Dança que podem ser ministrados nos treinamentos funcionais, sendo que a mesma não deve ater-se ao gesto técnico e sim como um conteúdo sistematizado, com a possibilidade de auxiliar as crianças a compreenderem-se como seres autônomos e atuantes na sociedade.

Dizendo assim que a pratica da dança não pode focar só na recreação, ou no treinamento de habilidades motoras e sim o equilíbrio psíquico, tendo uma expressão criativa e espontânea, fazendo com que o jovem fuja do real e crie na dança uma expressão própria com sentimento de alegria e satisfação.

A dança é uma forma bela de usar a manifestação corporal que ultrapassa as barreiras do certo ou errada sendo singular de vários estilos e padrões tendo combinações e mescla de várias maneiras, desperta sentimentos diferentes em cada ser ligado as perspectivas de cada pessoa com seu entendimento.

## REFERÊNCIAS

Facci MGD; A Periodização Do Desenvolvimento Psicológico Individual Na Perspectiva De Leontiev, Elkonin E Vigostski. [citado em 21 de abril de 2018] Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ccedes/v24n62/20092.pdf> (1)

Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. Métodos de pesquisa em atividade física. [livro online]. Porto Alegre: AEL; 2012 [acesso em 05 de maio de 2018]. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=zSTMextTv6sC&oi=fnd&pg=PA9&ots=2y89fgVXHL&sig=d\\_VMQnPuzOhAbX9RpZTqCXdIwjc&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=zSTMextTv6sC&oi=fnd&pg=PA9&ots=2y89fgVXHL&sig=d_VMQnPuzOhAbX9RpZTqCXdIwjc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) (2)

Grigoletto MES; Brito CJ; Heredia JR. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?. [Citado em 25 de abril de 2018] Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v16n6/pt\\_1980-0037-rbcdh-16-06-00714.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v16n6/pt_1980-0037-rbcdh-16-06-00714.pdf) (3)

Martins DS; Cruz TMF; Exercícios com a bola: um guia prático. São Paulo (SP): Phorte; 2007. (4)

Shinca M. *apud* Caciano F, Moreira M. Dança Nas Aulas De Educação Física Como Meio De Formação E Integração Dos Alunos Do Ensino Fundamental. [citado em 29 de maio de 2018] Disponível em: <https://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/10869/4826/1/Fernanda%20Caciano%20e%20%20Matheus%20Moreira.pdf> (5)

Palmer e Toms, *apud* Ehlert. A utilização do treinamento físico funcional para população idosa: Estudo de revisão bibliográfica. [citado em 29 de maio de 2018] disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/32284/000785229.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (6)

Okuamur M K. Ballness: Uma nova tendência de pratica corporal alternativa. [citado 29 de maio 2018] Disponível: [http://www.fecilcam.br/nupem/anais\\_iv\\_epct/PDF/ciencias\\_humanas/09\\_OKUMURA\\_SILVA.pdf](http://www.fecilcam.br/nupem/anais_iv_epct/PDF/ciencias_humanas/09_OKUMURA_SILVA.pdf) (7)

Medina J; Ruiz MA; Almeida DBL; Yamaguchi A M WJr; As Representações da Dança: uma Análise Sociológica. [citado 15 de fevereiro 2018]. Disponível: <http://www.redalyc.org/pdf/1153/115315219006.pdf> (8)

Gallahue D; Ozmun JC. Compreendendo o desenvolvimento: bebês, crianças, adolescentes e adulto. [citado em 04 de abril de 2018] Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=R6xIAGAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=GALLAHUE,+D.+%3B+OZMUN,+J.+C.+Compreendendo+o+desenvolvimento:+bebês,+crianças,+adolescentes+e+adultos.+São+Paulo:+Phorte,+2001.&ots=b0XGk0SUS6&sig=83jeZUtsEjFoaUUloPD9tUY-k8#v=onepage&q&f=false>

Santos CR; Silva CC; Damasceno ML; Medina-Papst J; Marques I. Efeito da atividade esportiva sistematizada sobre o desenvolvimento motor de crianças de sete a 10 anos. [citado em 18 de abril de 2018] Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v29n3/1981-4690-rbefe-29-03-00497.pdf>

Ferreira J. A. S.; Mendes, E. H. Festival de Danças: novos olhares. Programa de Desenvolvimento Educacional (PDE), s/d. [citado em 03 de maio de 2018] Disponível em: <http://www.Diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1911-8.pdf>,

Rondinelli P. "Dança: história, ritmo e movimento"; *Brasil Escola*. [citado em 15 de maio de 2018] Disponível em: <http://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/danca-historia-ritmo-movimento.htm>.

FALSARELLA, Andrea Pedroni; AMORIM, Danielle Bernardes. A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes. *Conexões*, v. 6, 2008.

DE CARVALHO, Monique Costa et al. A importância da dança nas aulas de Educação Física– Revisão Sistemática. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 11, n. 2, 2012.

AMORIM, Manuela Scheffer de. Visão sobre o treinamento funcional na perspectiva dos profissionais de educação física da cidade de Sombrio/SC. 2016.

RONDINELLI, Paula. Dança: história, ritmo e movimento; *Brasil Escola*. [citado 03 de abril de 2018] Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/danca-historia-ritmo-movimento.htm>>.

VIEIRA, C. HISTÓRIA.COM. BR – História da Dança no Brasil. Porque tudo tem uma história, s/d. [citado em 03 de abril de 2018]. Disponível: <http://www.musica.ahistoria.com.br/Hist%C3%B3ria-da-Dan%C3%A7a-2.html>,

MARTINS, Daniela S.; CRUZ, Ticiane Marcondes Fonseca da. Exercícios com a bola: um guia prático. São Paulo: Phorte, 2007.