

RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA EM ACADEMIA FITDANCE

Luisa Borges de Paula Mota¹

1 INTRODUÇÃO

Após a pandemia, a importância da atividade física e do autocuidado se tornou prioridade para a maioria da população mundial. Com a expansão da procura para movimentar-se, as academias viram uma oportunidade de lucro na implantação do Fit Dance em suas unidades, visto que existe uma enorme procura dessa variedade da dança. Essa procura se deve ao fato de que o Fit Dance surgiu no Youtube de forma online, onde várias pessoas tiveram acesso de seus próprios lares.

Após essa explosão, foi implantado em diversas academias, alcançando diversas pessoas, ajudando-as a conquistarem qualidade de vida, autoestima e também a socialização. Fora isso é importante ressaltar que é uma modalidade inclusiva, que todos podem participar de maneira igual.

2 DESENVOLVIMENTO

Criada em 2014 pelos irmãos e empresários Fábio Duarte e Bruno Duarte, a FitDance é um programa de aulas e ensino de Dança que surgiu com a proposta de levar mais felicidade e saúde mental à vida das pessoas. Tudo começou de forma online pelo YouTube e depois ganhou os salões e academias do Brasil e do mundo. É uma modalidade que não possui público alvo, crianças à idosos podem praticar e usufruir dos benefícios oferecidos por ela. Com uma metodologia de ensino inovadora e exclusiva, a FitDance revolucionou o mercado da dança e se tornou uma das empresas que mais crescem no planeta.

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte

Por ter uma ascensão tão positiva, as academias vêm lucrando bastante e investem na implantação do FitDance em seus estabelecimentos. São aulas cheias e animadas, com bastante procura e rotatividade. O único ponto negativo é que nem sempre os alunos iniciantes conseguem aprender as coreografias, pois são aulas muito cheias. O ideal é que os estabelecimentos possuam uma ampla agenda, com horários espalhados durante a semana.

3 CONCLUSÃO

Portanto, é uma modalidade que cumpre com as expectativas do contratante, além de trazer benefícios para a saúde e cotidiano. E vale ressaltar que é importante a frequência de pelo menos duas vezes na semana dessa prática, para realmente fazer a diferença na vida do indivíduo e gerar resultados. Para ser um instrutor FitDance não é necessário ter a formação em Educação Física. Basta se inscrever no curso e ativar a sua licença.

3. REFERÊNCIAS

FitDance, **SOBRE O FITDANCE**, Disponível em

<https://www.fitdance.com/sobre> , Acessado 30/11/2023

InfityAcademia, **5 MOTIVOS PARA FAZER FITDANCE**,Disponivel em

<http://infinityacademia.com.br/5-motivos-para-fazer-> , Acessado 30/11/2023

Barro, Jussara. **Dança** .Disponivel em

<https://brasilecola.uol.com.br/artes/danca.htm> , Acessado em:30/11/2023.