



RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA EM ACADEMIA FITDANCE

Breno Bastos¹
Jean Joubert¹
Jeivison Moreira¹
Luiz Rodrigues¹
Prof.Ms.Aída LinharesBarboza²

1 INTRODUÇÃO

Hoje em dia a prática de atividade física é procurada cada vez mais em academias, salões de dança entre outros lugares que proporcionam tal atividade. Ainda mais nesse momento pós-pandemia aonde muitas pessoas se encontravam sedentárias e acabou que tal opção virou necessidade para alguns para poder regularizar sua saúde.

Este trabalho baseia-se em uma pesquisa realizada em academias dos nove regionais de Belo Horizonte e algumas da grande BH, onde se buscou verificar em entrevistas semiestruturadas quais as modalidades mais praticadas e porque as pessoas buscavam esse tipo de modalidade. E o tema dessa pesquisa é o FitDance entre as modalidades apontadas. Aonde tal atividade é procurada por aqueles que procuram a atividade física de uma maneira mais leve e divertida como é proposta sua modalidade.

2 DESENVOLVIMENTO

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

² Professora da disciplina de Estágio Supervisionado IV Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte

A modalidade desta pesquisa como outras modalidades foi selecionada como uma das práticas mais procuradas das academias conforme o trabalho feito pela turma N136-M1 da Universidade Salgado Oliveira que no caso seria o FITDanc, tendo esse como o nosso o tema procuramos informações sobre essa modalidade.

Foi criada em 2014 pelos irmãos e empresários Fabio 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. A sua modalidade ela exige que a pessoa que esteja dando a aula tenha o curso proporcionado no site oficial da fitdance e também o mesmo possua o diploma de bacharel de educação física para poder estar gerenciando as aulas de fitdance.

A suas atividades elas utilizam apenas de equipamento o corpo do praticante e sua atividade traz consigo alguns benefícios como eles melhoria da expressão corporal, melhoraria da capacidade respiratória, noção espacial, melhor consciência corporal, com seus benefícios cardiovasculares entre algum outro. Sua prática tem sempre que levar em consideração a necessidade do praticante, o modelo de aula e sua intensidade depende bastante da condição física e limitações dos alunos, afinal se utilizar apenas o corpo para sua modalidade.

A alimentação ela deve ser e prática como qualquer outro esporte ou atividade física antes do treino, ou depois com comidas saudáveis, afinal de contas e por onde conseguimos nossa energia e também prefere de ter algum mal-estar durante a prática da atividade.

3 CONCLUSÃO

Diante a pesquisa feita dessa prática e tendo sua vivência prática, e possível falar que por se tratar de uma aula mais dinâmica e mais corporal, alguns alunos não conseguiram acompanhar o ritmo da aula, pois é necessário além de acompanhar a coreografia das aulas demanda bastante consciência corporal da pessoa, então alguns alunos ficaram desorientados durante alguns momentos,

mas mesmo com tais problemas foi possível executar a aula tranquilamente e com sucesso.

Assim finalizando a resenha, fica o alerta para os demais colegas, esse tipo de aula demanda bastante atenção do professor porque é necessário analisar a turma toda para poder ditar o ritmo da aula, afinal de contas cada um tem seu limite.

3. REFERENCIAS

InfityAcademia, **5 MOTIVOS PARA FAZER FITDANCE**,Disponível em <http://infinityacademia.com.br/5-motivos-para-fazer-> , Acessado 24/11/2023

Barro, Jussara. **Dança** .Disponível em <https://brasilecola.uol.com.br/artes/danca.htm>, Acessado em:24/11/2023.