



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ADALBERTO MARCONI ALVES LIMA

**RELATO DE EXPERIENCIA EM GINÁSTICA COLETIVA NA ACADEMIA KORPUS
EM CAMPINA GRANDE-PB**

CAMPINA GRANDE - PB

2016

ADALBERTO MARCONI ALVES LIMA

**RELATO DE EXPERIENCIA EM GINÁSTICA COLETIVA NA ACADEMIA KORPUS
EM CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

**ORIENTADOR: Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria
Braga de Carvalho**

CAMPINA GRANDE - PB

2016

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

L732r Lima, Adalberto Marconi Alves.
Relato de experiência em ginástica coletiva na Academia Korpus em Campina Grande - PB [manuscrito] / Adalberto Marconi Alves Lima. - 2016.
20 p. : il. color.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.
"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Ginástica coletiva. 2. Atividade física. 3. Ginástica de franquias. 4. Método tradicional. I. Título.

21. ed. CDD 613.71

Adalberto Marconi Alves Lima

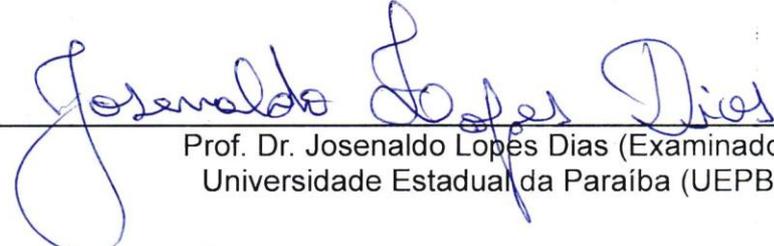
**RELATO DE EXPERIENCIA EM GINÁSTICA COLETIVA NA
ACADEMIA KORPUS EM CAMPINA GRANDE-PB**

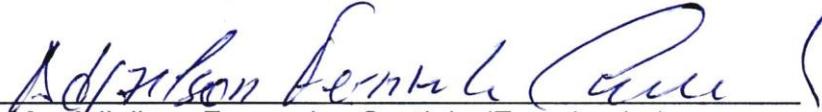
Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 19/10/2016.

BANCA EXAMINADORA


Prof.^a Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Me. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que a todo o momento esteve ao meu lado guiando minhas ações e decisões para um futuro de sucesso sobre a graça dele;

Agradeço In memoriam a minha avó Isaura que esteve ao meu lado me dando todo o suporte para que eu alcançasse todo o sucessor desejado;

Agradeço a família, namorada e amigos, que sempre estiveram ao meu lado, segurando toda a barra, frustrações, desânimos e todos os momentos difíceis;

Agradeço a professora Regimênia, que me orientou que além de uma professora, foi amiga de todas as horas que pude contar sempre que precisei, mesmo fora dos muros da academia;

Agradeço a todo o corpo de funcionários da Uepb que tornaram meus dias mais fáceis, me ajudando sempre que precisei;

Agradeço a todo aquele que torceu pelo meu sucesso, que direta ou indiretamente me ajudou para que chegasse até aqui.

RESUMO

O estágio tem caráter crucial na vida de um aluno, é a partir dele que se poderá desenvolver todo aprendizado adquirido durante a graduação. Este trabalho foi desenvolvido através da vivência na ginástica coletiva da academia Korpus em Campina Grande- PB. A academia disponibiliza dois tipos de ginástica em seu quadro de horários: Ginástica de Franquias e Ginástica tradicional. A ginástica coletiva com o passar dos anos se desenvolveu e foram criados vários métodos e tipos de ginástica coletiva dentro de academias de ginástica. Os tipos mais trabalhados são: Ginástica de Franquias e o método tradicional. O estágio aconteceu de segunda a sexta em horários e turmas variados, o método de ginástica trabalhado foi: ginástica coletiva de franquias, no qual, fiz quatro treinamentos: Body Pump, Power Jump, Body Combat e Sh'Bam. As aulas de mais sucesso e público na academia foram as de Power Jump e Body Pump.

Palavras-Chave: Ginástica Coletiva. Academia. Método tradicional.

ABSTRACT

The stage is crucial character in the life of a student is from it that can develop all learning acquired during graduation. This work was developed through experiences in the collective gymnastics academy Korpus in Campina Grande-PB. The Academy offers two types of exercise in your timesheet: Franchise Gym and traditional gymnastics. Collective gymnastics over the years developed and were created various methods and types of collective exercise in gyms. The more elaborate types are: Franchise Gym and the traditional method. The stage took place Monday through Friday in different times and classes, the gym working method was: collective fitness franchise, which, did four training: Body Pump, Power Jump, Body Combat and Sh'Bam. The classes most successful public and the academy were the Power Jump and Body Pump.

Keywords: Collective Gymnastics. Academy. traditional method.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	07
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	08
2.1	Atividade Física.....	08
2.2	Ginástica Coletiva	08
2.3	Estágio.....	09
2.4	Academia Korpus.....	09
2.5	Diferenciais.....	10
2.6	LesMills/BodySystems	10
2.7	Zumba.....	12
3	O RELATO.....	13
3.1	Body Combat.....	13
3.2	Body Pump.....	13
3.3	Sh'Bam.....	14
3.4	Power Jump.....	14
3.5	Lançamentos das Novas aulas	14
3.6	Lançamento das Hashtags nas redes sociais.....	14
3.7	Meta projeto dos lançamentos.....	14
4	CONCLUSÃO.....	16
	REFERÊNCIAS.....	17
	ANEXOS.....	19

1- INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem o intuito de apresentar minha experiência quanto estagiário da Academia Korpus, desde 2014 na ginástica coletiva. Onde ministrei aulas supervisionadas, de power jump , body pump, body combat e sh'bam , em horários variados , cinco dias por semana, em diversas turmas que a academia possui.

Os serviços de saúde fazem parte do meio social, sendo um dos elementos que podem alterar a frequência e a distribuição dos agravos à saúde, melhorando a qualidade de vida das pessoas. São complexas as razões que fazem com que um serviço esteja disponível para a população, seja usado por ela e, desse contato, resulte algo positivo para a saúde. Dois fluxos confluem para a utilização dos serviços: percepção de alterações na saúde, esse predominando pelo fato de no Brasil parecer haver privilégio do curativo sobre o preventivo e o desejo de manter a saúde e prevenir a doença, sendo esta a principal proposta de uma academia de ginástica a ser classificada como serviço de saúde. Para que tal classificação seja possível faz-se necessária a inclusão de conceitos epidemiológicos na sua prática, objetivando a produção de conhecimentos, como também racionalizar a situação, para intervir de forma segura e eficiente na prescrição dos componentes da atividade física: tipo, frequência, duração e intensidade. As academias de ginástica e os profissionais de educação física devem assumir o compromisso com o potencial de ação que se pode exercer sobre a saúde da população, não se omitindo nem se deixando levar por propósitos fugazes. (TOSCANO, 2001)

A sociabilização, o prazer, liberação hormonal, sensação de liberdade, diversas emoções são proporcionadas durante as aulas de ginástica coletiva, Uma hora por dia da prática de ginástica, auxiliam na mudança de aspectos físicos, emocionais e sociais.

A imagem corporal consiste numa variável multidimensional composta por representações sobre o tamanho e a aparência do corpo além de respostas emocionais associadas ao grau de satisfação suscitado por estas percepções. Neste sentido, as distorções na imagem corporal são geralmente acompanhadas de rejeição ou insatisfação corporal. (TESSMER,C.S., 2006)

A tecnologia trouxe o progresso e, junto a ela, as doenças associadas à hipocinesia ou sedentarismo. Com isso, o homem vem se conscientizando da importância da prática das atividades físicas, sendo que diferentes são as razões que o levaram a se exercitar, dentre elas, a estética, a saúde, a preparação física e a qualidade de vida (GOMES, 1994; NOVAES, 2001).

OBJETIVO GERAL

Apresentar, descrever e informar a minha vivência no estágio na Academia Korpus e sua importância para a minha vida acadêmica e profissional, desenvolvendo diversas atividades na ginástica coletiva junto aos professores da empresa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Expor minha experiência vivida com os alunos da ginástica coletiva da Academia Korpus, na faixa etária de (15 a 75 anos), participantes das aulas de ginástica da academia;
- Analisar todo o trabalho que foi desenvolvido no período do estágio;
- Apresentar os modelos e tipos de ginástica desenvolvidos no estágio.

2- REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade Física

NOVAES (1991) afirma que são várias as opções de quem busca a prática de uma atividade física, sendo que, hoje, umas das mais procuradas são as encontradas nas academias de ginástica. Estas se tornaram locais alternativos à prática individual de atividades ao ar livre, sem orientação profissional, ou à prática dos desportos elitistas encontrados em clubes.

O elevado nível de destreza exigido para a prática de atividades desportivas fez com que as pessoas se voltassem para as academias, transformando-as em uma boa opção para substituir as atividades desportivas em clubes e espaços afins (NOVAES & VIANNA, 2003).

2.2 Ginástica Coletiva

Entre as muitas atividades alternativas que uma Academia oferece é, sem dúvida, a ginástica, a mais comum e a mais antiga (NOVAES, 1991). Segundo PEREIRA (1996), a atividade física, em Academias, teve origem na calistenia, que

era uma ginástica onde todos executavam o mesmo movimento, ao mesmo tempo e ao mesmo ritmo. Os exercícios eram estacionários e aeróbios, sendo estes últimos realizados através da corrida à volta da sala, em ambientes fechados, ou ao ar livre.

Essas Academias tornaram-se não só locais alternativos à prática individual de atividades ao ar livre, como também um local para pessoas que procurariam clubes, por gostarem de atividades desportivas de carácter coletivo (NOVAES, 1991).

Desde então, no início dos anos 70, vários métodos de treino foram criados nos Estados Unidos, baseados nos princípios fisiológicos difundidos por Cooper (Ceas et al, 1987; Jucá, 1993). Entre eles, encontravam-se os métodos de trabalho de Jacki Sorensen, denominado de "Aerobic Dance" e o de Phyllis C. Jacobson, com o nome de "Hooked on Aerobics". Estes métodos utilizaram a música de forma mais dinâmica e combinaram passos de dança com exercícios (JUCÁ, 1993).

A partir da década de 1980, esta nova forma de trabalho aeróbio, difundiu-se rapidamente pelos Estados Unidos e, em seguida, para o mundo, passando a ser a rainha das demais atividades, uma vez que, graças a ela, apareceu uma grande parte das modalidades da Ginástica de Academia (JUCÁ, 1993).

2.3 Estágio

Estágio segundo BURIOLLA (1995), "é o lócus onde a identidade profissional do aluno é gerada, construída e refletida; volta-se para o desenvolvimento de uma ação vivenciada, reflexiva e crítica, por isso, deve ser planejado gradativamente e sistematicamente". É de carácter essencial na vida do aluno o estágio para além do desenvolvimento do aprendizado adquirido na academia, aprimorar todo o seu conhecimento em diversas áreas da empresa.

2.4 Academia Korpus

Fundada em 1985, a Unidade Prata foi a primeira da rede Korpus a surgir em Campina Grande. Desde o início, primou pela qualidade dos serviços prestados e satisfação do aluno. Ao longo do tempo, se solidificou e deu origem ao que hoje a Academia Korpus simboliza: a busca pela saúde e bem-estar com segurança.

Oferece ambientes climatizados e recursos tecnológicos a exemplo o sistema de treinamento informatizado, onde cada aluno encontra seu programa de exercícios, e equipamentos de primeiro mundo.

Com uma equipe preparada para atender alunos com perfis e necessidades diferentes e uma estrutura completa, é ideal para quem procura ter mais qualidade de vida através das atividades físicas.

Por funcionar durante 24 horas por dia, inclusive nos finais de semana e feriados, permite que o aluno aproveite mais seu tempo.

2.5 Diferenciais

Além de bem equipada e de ter profissionais qualificados, a Korpus Prata oferece uma grande variedade de atividades: musculação, ginástica, hidrogenástica, natação para crianças partir de 5 meses de idade e adultos, aulas de karatê e sauna com espaço para relaxamento.

Para a prática das modalidades aquáticas, a unidade dispõe de piscina aquecida e coberta, que oferece toda a segurança e conforto que o aluno merece.

2.6 LesMills/Body Systems

“Educar, orientar e prover ferramentas essenciais a professores e gestores priorizando o aumento expressivo e consistente da audiência nas salas de ginástica” A cada dia aumenta em todo o mundo o número de academias e professores que passaram a ver a ginástica de grupo como a grande máquina propulsora deste negócio cada vez mais sujeito às normas internacionais de qualidade adotadas pelas mais poderosas corporações, e com ênfase na sistematização de procedimentos e no acúmulo de valores agregados, tais como emoção, ética, espírito de equipe e bem estar.

A Body Systems abraçou a filosofia da Les Mills™ e assume assim sua missão numa incansável busca da qualidade, expressa na dedicação, lealdade e profissionalismo da nossa equipe, que atende às academias por todo o território nacional.

A Les Mills™ International nasceu na Nova Zelândia em 1980, como parte da Les Mills World of Fitness, rede de 9 academias conhecidas em todo o país pelo impressionante número de alunos a que atende desde sua fundação. Seu grande trunfo foi ter percebido que a ginástica de grupo consiste, independentemente de cultura, geografia ou tamanho das academias, no mais rentável espaço a ser explorado, merecedora portanto de uma atenção especial e um lugar de honra dentro do negócio. Tal importância motivou o surgimento de um sistema revolucionário de preparação das aulas e programas que são oferecidos pela Les Mills, assim como o mais completo e eficaz método de treinamento de professores já visto, o Body Training Systems.

Em Auckland, 40% do espaço das instalações são destinados à oferta de 140 aulas por semana, distribuídas em 4 enormes salas que chegam a receber até 600 alunos simultaneamente e ajudam a academia a ostentar o incrível número de 12.000 alunos, que pagam as mais altas mensalidades da cidade. Os números da Les Mills hoje começaram a ser vistos em 55 países do mundo, em academias que utilizam os programas da Les Mills e adotaram sua filosofia de atendimento. Entre estes países estão Brasil e Argentina, centrais que têm a responsabilidade de liderar o desenvolvimento dos mercados que compõem o restante do grupo Latino Americano como México, Chile, Venezuela, Uruguai, Peru, Colômbia, Bolívia e Paraguai, onde a Les Mills é representada com exclusividade pela Body Systems.

Na América Latina a Body Systems conquista a cada ano milhares de novos adeptos através de seus clientes, dos quais fazem parte as maiores e mais respeitadas academias e clubes do hemisfério sul.

Hoje vivem a experiência Body Systems mais de 2.200 academias em toda a América Latina, onde mais de 1.100.000 usuários desfrutam de seus programas diariamente. Esta é a prova mais contundente de que os programas Les Mills/Body Systems são os mais aceitos e requisitados no mercado de Fitness.

Durante um dia completo de Educação Continuada, os professores no Les Mills GROUNDWORKS terão foco em se aprofundar no novo mix que será lançado. Além disso, há um trabalho integrado de Técnica, Coaching, desenvolvimento de novas competências, novas idéias e inspiração para que terminem o dia cheios de ferramentas que farão seus lançamentos serem verdadeiros cases de sucesso!

Tudo isso em um ambiente mais intimista e próximo, próximo do clima de um Treinamento, onde o relacionamento e a disponibilidade dos treinadores é muito maior para cada professor. Com isso, fica muito mais fácil aprender os novos conteúdos, ouvir os feedbacks e desenvolver competências para se tornar um professor excelente.

Cada Les Mills GROUNDWORKS inclui, por programa (são ministrados até 3 programas por evento, os programas são revezados a cada rodada, de acordo com as características de cada região). A programação de cada programa inclui:

1. Masterclass e Sessão Técnica
2. Sessão de Feedback
3. Sessão Educacional Les Mills

2.7 Zumba

Fundada em 2001, a Zumba é uma marca global de estilo de vida! A Zumba® combina entretenimento e cultura com uma empolgante sensação de festa! Zumba® mistura ritmos mundiais de altíssimo astral com uma coreografia fácil de seguir, que parece com uma comemoração. Oferecemos diferentes tipos de aulas de Zumba®, exercícios em DVD, coleções de músicas originais, roupas e calçados, videogames, eventos interativos, uma revista trimestral sobre estilo de vida e muito mais.

3- O RELATO

No ano de 2014, no mês de Julho, surgiu à oportunidade de trabalho na Academia Korpus, a empresa viu o meu desenvolvimento quanto ao estágio em outras áreas da academia e surgiu a oportunidade de trabalho com a ginástica no mês de Dezembro do mesmo ano. A academia conta com um público de em torno 1000 á 1500 alunos na ginástica coletiva, depende de cada período do ano que á oscilação de alunos. A academia dispõe de em torno 120 aulas semanais, fora os aulões promovidos mensalmente. A faixa etária de alunos varia muito, gira em torno de 15 á 75 anos.

As atividades desenvolvidas no estágio com ginástica coletiva, foram realizadas através do método de franquias pela LesMills/BodySystems. Foram realizados treinamentos para ministrar cada aula do programa que o método utiliza , dentre as 11 modalidades que a franquia oferece , foram realizados no campo de estágio quatro treinamentos de modalidades. Foram elas:

3.1 BODY COMBAT

A mais explosiva das aulas, praticada por milhares de pessoas “viciadas” nesta combinação de ginástica e artes marciais, que descarregam o estresse “lutando” sem contato físico. Com movimentos vindos do Boxe, Karatê, Kung Fu, Jiu Jitsu, entre outras artes, BODYCOMBAT™ é um verdadeiro chute na preguiça!

Duração: 55 minutos | Gasto calórico médio: até 545 kcal

3.2 BODY PUMP

Há mais de 20 anos no mercado, esta aula conquistou corações e corpos de milhões de praticantes ao redor do planeta. Treinamento de força e resistência em uma aula coletiva, que respeita as características individuais, este é o BODYPUMP™. Anilhas e barras, músicas envolventes com exercícios seguros e eficazes, são o conjunto ideal para esta aula que melhora a postura e dá a tão desejada definição muscular.

Duração: 60 minutos | Gasto calórico médio: até 560 kcal

3.3 SH'BAM

Liberdade, movimento e suor. O SH'BAM™ é feito para qualquer pessoa que procura momentos de interação e diversão, regados a sucessos musicais e movimentos extremamente simples. Feito para acabar com qualquer possível medo de participar das aulas de ritmos.

Duração: 45 minutos | Gasto calórico médio: 400 kcal |

3.4 POWER JUMP

Treinamento aeróbio em minitrampolim, com resultados visivelmente rápidos e organizado de uma maneira democrática, que permite que alunos novatos e experientes saiam das aulas com a sensação de dever cumprido.

Duração: 55 minutos | Gasto calórico médio: 700 kcal |

3.5 Lançamentos das Novas Aulas

A cada três meses há os lançamentos das novas aulas “mixes”, que motiva os alunos e tiram da mesmice dos treinos realizados nas aulas, é um momento de festa onde há o encontro dos alunos das duas unidades da academia utilizando os diversos espaços que academia dispõe para realizar a troca das novas aulas.

3.6 Lancamento de Hashtags nas redes sociais

O uso da mídia para divulgação dos aulões e lançamentos, é em massa feito pelo marketing da academia que proporciona uma ampla visualização em todas as mídias sociais. Em cada lançamento e aulão sempre é lançado nas redes sociais uma Hashtag para o estímulo e encontro dos alunos nas publicações sobre o determinado assunto.

3.7 Meta projeto dos lançamentos

Em cada lançamento das novas aulas, é realizado um meta projeto para ser visto e analisado o início, meio e fim do evento. O que se faz para que o evento se torne um verdadeiro sucesso tanto na mídia, quanto na vida dos alunos. É elaborada a divisão das aulas que serão lançadas no dia do evento, a partir daí, é dividido cada

aula com um líder respectivo. Cada líder é responsável pela nova aula a ser ministrada no evento, onde cada um deve fazer:

- Lista de professores convidados;
- Ensaios dias antes do evento;
- Responsável pela divisão das músicas de sua aula;
- Responsável pela vestimenta utilizada;
- Elaboração de boas vindas da aula responsável;

A divisão das tarefas a serem realizadas no evento também é de caráter crucial e importante, pois, é com elas que o evento é realizado com êxito. O coordenador realiza divisão de funções e tarefas para o dia :

- Responsável pelo Som/Iluminação;
- Responsável pelas músicas;
- Responsável pela Alimentação;
- Responsável pelos Brindes;
- Responsável pela Limpeza;
- Responsável pelo tempo;
- Responsável pelo questionário de satisfação.

4- Conclusão

As atividades realizadas durante os estágio superou todas as expectativas tanto dos alunos que ficaram satisfeitos durante todo o período de estágio, quanto da gestão da academia. A forma como é realizado e buscado cada detalhe para que o aluno tenha o melhor é impressionante, fascinante. Ver o brilho no olhar de cada aluno após cada evento realizado é indiscutível, emocionante ver o trabalho que você realizou tendo a preocupação de levar sempre o melhor para cada um.

Os alunos passam dias falando do evento , e se preparam para os próximos que virão, aguardam ansiosos para saber quais os próximos detalhes. Sempre deixando a perspectiva nos alunos do próximo evento, superando o evento anterior. Utilizar o aprendizado adquirido na universidade e conseguir aplicar e mudar a vida das pessoas em seu cotidiano é valido e satisfatório. Através dos questionários de satisfação a empresa pode analisar se o que está sendo desenvolvido a cada dia, está surtindo efeito na vida de todos.

Analisando todo o estágio , não pude observar pontos que não contribuísse com o meu desenvolvimento durante o período trabalhado, pelo contrario, a academia sanou todos o possíveis problemas que poderiam ocorrer.

O estágio é de vital importância para o desenvolvimento dos alunos em sua carreira profissional, é a partir dele que podemos distinguir onde queremos chegar. Além do campo de estágio ser amplo em academias, a identificação com a ginástica foi o que me levou e motivou a obter bons e satisfatórios resultados durante 2 anos de estágio na Academia Korpus.

- REFERÊNCIAS

BURIOLOLA , M.A.F. **O estágio supervisionado** . São Paulo , Cortez, 1995 , 176 p.

CEAS, B; LEEFSMA, F; QUILLET, J; UGLIONE, M (1987) **Ginástica Aeróbica e Alongamento**. Editora Manole. São Paulo.

GOMES, **A. C. Cross Training: uma abordagem metodológica**. Londrina, APEF, 1994.

JUCÁ, M (1993) **Aeróbica & Step. Bases Fisiológicas e Metodologia**. ISBN Editora Aprint.

NOVAES, J.S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro – uma pesquisa histórico- descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

NOVAES, J.S. & FRANCESCHIN, M. J. & NOVAES, S.R. SANTOS. **“Ginástica Localizada de Academia e Treinamento Intervalado.” Revista do Xº Congresso de Volta Redonda**, Volta Redonda, Rio de Janeiro, 2001. pp. 77-80.

NOVAES, J.S. & VIANNA, J. **Personal training e condicionamento físico em academia**. 2º Ed. Rio de janeiro: Shape, 2003.

PEREIRA, MMF (1996) Academia. **Estrutura Técnica e Administrativa**. Editora Sprint Ltda.

TESSMER, Chiara Scaglioni; SILVA, Marcelo Cozzensa; PINHO, Michele Nunes; GAZELLE, Fernando Kratz; FASSA, Anaclaudia Gastal. **Rev. bras. ciênc. mov**;14(1):7-12, 2006

TOSCANO, J. J. O., **Academia de ginastica um serviço de saúde latente**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 9 (1): 41-43,2001.

Academia Korpus , 2016 . Disponível em : <<http://academiakorpus.com.br/unidade-prata/unidade.html>> . Acesso em: 11/10/2016 .

Zumba, 2016 . Disponível em : <<https://www.zumba.com/pt-BR>> , Acesso em:11/10/2016 .

LesMills Brasil , 2016. Disponível em :<<https://lesmills.com.br/>>, acesso em: 11/10/2016

ANEXO

ANEXOS Fotos dos Aulões nas Unidades Korpus

