



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA -  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**JULIANA DA SILVA ARRUDA**

**A GINÁSTICA COLETIVA E OS FATORES MOTIVACIONAIS  
NAS AULAS DE FITDANCE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Campina Grande/ PB

2018

**JULIANA DA SILVA ARRUDA**

**A GINÁSTICA COLETIVA E OS FATORES MOTIVACIONAIS  
NAS AULAS DE FITDANCE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho

Campina Grande/PB  
2018

É expressamente proibido 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 do trabalho.

A773g Arruda, Juliana da Silva.  
A ginástica coletiva e os fatores motivacionais das aulas de fitdance [manuscrito] : relato de experiência / Juliana da Silva Arruda. - 2018.  
18 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.  
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Exercício físico . 2. Dança . 3. Qualidade de vida. 4. Educação física . I. Título

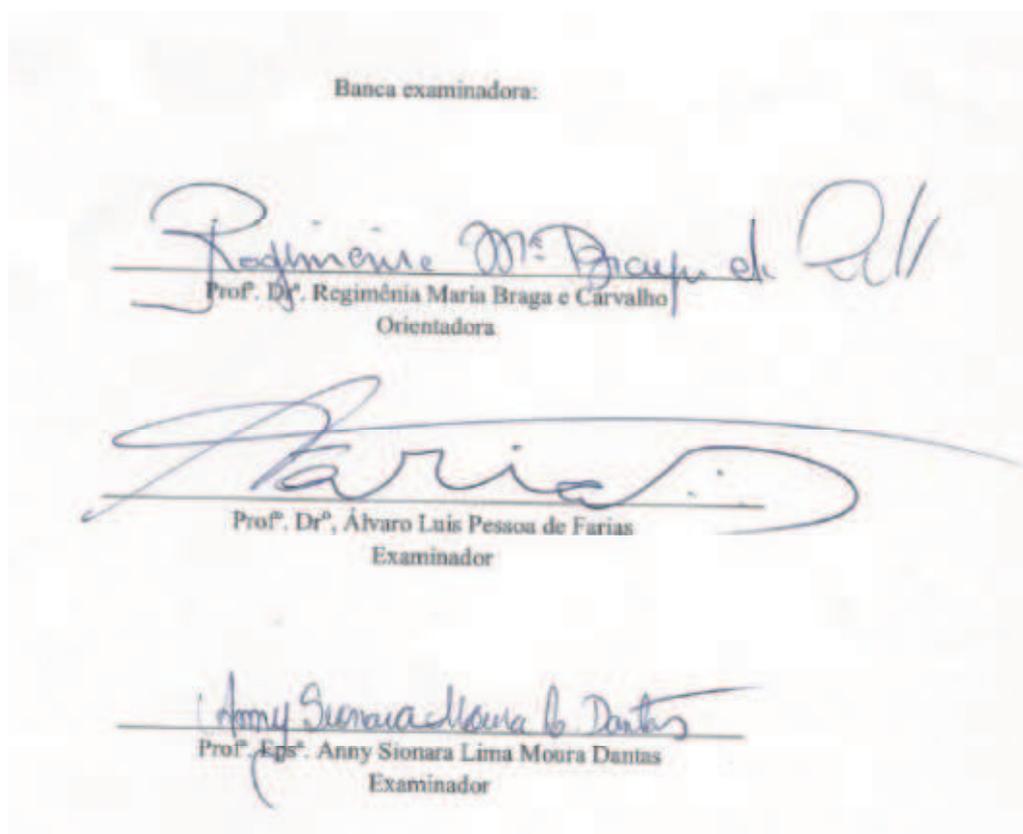
21. ed. CDD 613.71

JULIANA DA SILVA ARRUDA

## **A GINÁSTICA COLETIVA E OS FATORES MOTIVACIONAIS NAS AULAS DE FITDANCE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 22/11/2018



Aos meus pais, pela dedicação, companheirismo  
e amizade, DEDICO.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por até aqui jamais ter me abandonado e me sustentar diante das dificuldades e desafios da vida.

Meus sinceros agradecimentos a minha família, em especial a meu esposo Wallisson e minha mãe Marluce, sem eles jamais teria conseguido chegar até aqui.

Um agradecimento especial a professora Regimênia pela dedicação, paciência e respeito para comigo durante esse processo de desenvolvimento desse trabalho, e também a banca examinadora pela disponibilidade em contribuir nessa elaboração;

Agradeço a todos que compõem o Departamento de Educação Física pelo conhecimento em que adquiri com os mesmos, sendo de extrema importância na minha formação acadêmica.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
2.1 A GINÁSTICA COLETIVA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE .....	8
2.2 O FITDANCE E SUAS ESTRATÉGIAS MOTIVACIONAIS.....	9
<b>3. METODOLOGIA .....</b>	<b>10</b>
<b>4. O ESTÁGIO .....</b>	<b>11</b>
4.1 CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO.....	11
4.2 CENÁRIO .....	11
4.3 ESTRUTURA ORGANIZACIONAL .....	11
<b>5. RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>12</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>13</b>
<b>7. ABSTRACT .....</b>	<b>15</b>
<b>8. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>16</b>

# **A GINÁSTICA COLETIVA E OS FATORES MOTIVACIONAIS NAS AULAS DE FITDANCE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

*Juliana da Silva Arruda*

## **RESUMO**

Atualmente precisamos correr cada vez mais contra o tempo em busca de trabalho e dinheiro, dessa forma deixamos de lado uma boa alimentação e não praticamos nenhum tipo de atividade física, como consequência surge o sedentarismo e as doenças trazidas por ele. Através de campanhas e programas de tv a população vem sendo incentivada e estimulada a buscar praticar uma atividade física. Dentre as atividades oferecidas pelas academias esta a ginástica. A ginástica é uma modalidade que atrai muitas pessoas, principalmente as que não se identificam com a monotonia e individualidade da musculação. A ginástica é realizada em grupos, geralmente ao som de uma ótima trilha sonora e orientada por um profissional que motiva e incentiva a turma. Este Relato tem por objetivo mostrar os fatores emocionais que levam os alunos a procura da pratica da ginástica, especificamente as aulas de FitDance e os benefícios adquiridos pelos mesmos através das aulas. Foi utilizada a abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo , apoiando-se no Pentáculo do Bem-Estar para conscientizar e estimular os alunos em uma melhoria na mudança de comportamento para um estilo de vida saudável, no qual utilizamos também o livro de Nahas: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, além de outros livros e artigos como forma de apoio de conteúdo. O presente relato mostrou a importância das aulas de Fitdance na vida dos alunos que a praticam. Mostrando que além dos benefícios alcançados para a saúde, como perda de calorias e abandono do sedentarismo, os benefícios trazidos para a vida do indivíduo como a socialização, a integração, o combate ao estresse e a melhoria da auto estima são muito relevantes e perceptíveis.

**PALAVRAS-CHAVES:** Ginástica. FitDance. Fatores Motivacionais.

## 1. INTRODUÇÃO

Vivemos em uma época moderna, rodeados por tecnologias, meios de transporte mais rápidos e eficazes, precisamos trabalhar mais para ganhar mais dinheiro e muitas vezes não conseguimos nos alimentar bem, por causa da falta de tempo. Dessa forma surge o sedentarismo e com ele as doenças causadas pelos maus hábitos alimentares e a falta de atividade física, elas são: a diabetes, a hipertensão e cada vez um maior número de pessoas, sendo elas crianças ou adultas, são afetadas pela obesidade.

Por esses motivos cada vez mais vemos propagandas e programas de rádio, tv, campanhas públicas realizadas pelos sistemas de saúde, nos incentivando a aderir a prática de atividade física, sempre orientada por um profissional capacitado e em lugares seguros e devidamente registrados, dessa forma surgem mais e mais academias. Para Saba, as academias tornaram-se uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico, com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral.

Dentre as atividades oferecidas pelas academias esta a ginástica. A ginástica é uma modalidade que atrai muitas pessoas, principalmente as que não se identificam com a monotonia e individualidade da musculação. A ginástica é realizada em grupos, geralmente ao som de uma ótima trilha sonora e orientada por um profissional que motiva e incentiva a turma. Segundo Valim e Volp, os adeptos da ginástica aeróbica são motivados à prática objetivando controle de peso, convívio social, pela expressão estética e a motivação vinda da música e pela própria satisfação da prática.

Existem várias modalidades de ginástica, algumas necessitam de materiais, como as aulas de jump, step, localizada, spinning, mas nenhuma é tão querida quanto as aulas de dança. No nosso caso as aulas de FitDance . Essas modalidades mantem a sala sempre cheia de alunos, que simplesmente amam essas aulas e fazem de tudo para não perdê-las.

Não podemos negar que o maior motivo para os alunos procurarem uma academia e as aulas de ginástica estão relacionados principalmente, como perda de peso, melhoria da estética ou indicação médica. A questão é que as aulas de dança, movem muito mais do que o corpo, elas trazem benefícios que vão além da perda calórica. Por esse motivo este relato de experiência tem como principal objetivo, mostrar os fatores emocionais

que levam os alunos a procura da prática da ginástica, especificamente as aulas de FitDance e os benefícios adquiridos pelos mesmos através das aulas.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 A ginástica Coletiva e seus Benefícios para a Saúde**

Atualmente as pessoas estão buscando cada vez mais obter uma vida saudável, através da atividade física, elas procuram fazer caminhadas em praças, parques e ruas e muitas vezes procuram academias onde encontram diversas modalidades como a musculação, muitas possuem artes marciais e possuem também a ginástica coletiva.

De acordo com Marinho e Gulielmo (1997) foi a partir da década de 70 que aconteceu a expansão das academias. A crescente aderência às atividades oferecidas nas academias tem motivos e fatores variados. Não podemos deixar de enfatizar que a mídia é uma grande colaboradora para essa crescente procura, pois revistas, televisão e outros meios de comunicação estão sempre divulgando a cultura de um corpo “perfeito”. Também não devemos deixar de salientar que a população tem se importado bastante sobre os benefícios da prática de exercícios físicos regulares.

A ginástica coletiva é geralmente realizada em uma sala com um espelho, levada por uma boa música e conduzida por um professor que incentiva, ensina e estimula os alunos a fazerem os exercícios.

Existem várias modalidades inclusas na ginástica coletiva, entre elas estão Treinamento funcional, HIIT (Treinamento intervalado de alta intensidade), lutas (Boxe, Muay Thai e BodyCombat), treinamento resistido (Localizada e BodyPump), cardio (Jump, Bike e Step), Bodymind (Alongamento, Pilates, Yoga e BodyBalance) e as aulas de dança na qual só é necessária muita animação e força de vontade, essas aulas geralmente são as mais queridas e procuradas nas academias.

Segundo Novaes (1999), nos grandes centros urbanos, pode-se destacar as academias de ginástica e musculação como escolha para alguns indivíduos de ambos os sexos e de todas as idades praticarem seus exercícios físicos. Estas por sua vez disponibilizam aos seus frequentadores diferentes modalidades de exercícios (aulas de

ginástica, musculação, artes marciais, entre outras atividades...) o que torna possível essa grande diversidade de público com pessoas de faixa etária, estilos de vida, e com vários tipos de limitações físicas diferentes.

A ginástica Coletiva trás muitos benefícios para a saúde dos indivíduos que a praticam como perda de peso, melhoria da estética, melhoria no condicionamento físico, melhorando habilidades como força, flexibilidade, coordenação e agilidade. As academias estão ocupando mais espaço na sociedade sendo procuradas por indivíduos, por grupos de amigos, por famílias, que buscam pelos benefícios proporcionados pela atividade física, que podem ser fisiológicos ou psicológicos (SABA, 2001).

Dentre os benefícios adquiridos com a prática da dança, os efeitos antropométricos e neuromusculares, tais como a diminuição da gordura corporal, o incremento da força, da massa muscular, da densidade óssea e a flexibilidade (MARTINS; RABELO, 2008), a ginástica coletiva ainda tem grande importância para o indivíduo que a pratica por causa dos fatores motivacionais como a sociabilização, a integração, o combate ao estresse e a melhoria na auto estima.

## **2.2 O FitDance e suas estratégias motivacionais**

Existem diversos programas de ginástica, pré coreografadas, nas quais o profissional passa por um treinamento e depois fica recebendo material (vídeo e músicas), ser usado em suas aulas. Aqui no nosso país, o programa de dança que mais tem se destacado e crescido é o FitDance.

O Fitdance surge na Bahia através do seu diretor executivo, Fábio Duarte no ano de 2015. A dança invade as academias baianas e também as redes sociais, principal forma de divulgação e crescimento da modalidade.

O FitDance tem como principal objetivo tornar a vida das pessoas mais divertida por meio da dança e tem como metodologia cinco pilares, conhecidos como os cinco “D”, dinâmico, dança, divertido, democrático e desafiador.

Em entrevista ao site iBahia, em 2016, Fábio Duarte conta:

Dentro da democracia, a gente sabia que tinha que ser um projeto globalizado, que já nasceu assim, pensando no mundo todo, em expandir para o mundo todo. Então não foi uma coisa

local que a gente pensava em revitalizar a música da Bahia. A música da Bahia tem sua força, tem seu lugar, assim como o funk, o sertanejo, o hip hop. A gente já começou pegando as influências que a gente já via de fora e o mercado digital e trazendo pra cá a metodologia de aulas. Então não foi uma coisa que começou aqui e foi pra fora. Já começou com o olhar de fora e veio forte pra cá.

Atualmente o FitDance é a modalidade mais querida e mais procurada nas academias. Os alunos conseguem acompanhar as novidades através das redes sociais e do site Youtube no qual, quase que diariamente são divulgadas novas coreografias sendo elas de diversos ritmos e estilos, nacionais ou internacionais. Isso gera uma grande expectativa e ligação entre os instrutores (professores) e os alunos, que tem uma forte ligação, já que os alunos tem acesso e podem pedir ou sugerir ao instrutor as coreografias que mais gostam ou mais querem aprender.

Os fatores motivacionais que o FitDance trás para as turmas que o praticam são muito fortes,. É nessa perspectiva que as pessoas encontram na dança a melhora da capacidade funcional, proporcionando benefícios psicológicos (GOBBI et al., 2007). As salas são lotadas e a alegria e a energia trazida pelos alunos é realmente muito forte. Percebemos a grande melhoria na auto estima dos praticantes, a partir do momento que eles aprendem as coreografias, além de uma grande sociabilidade e integração, nota-se muitas vezes os próprios alunos veteranos ajudando e incentivando os alunos novos a não desistirem, a virem mais para as aulas e se juntarem a essa festa que as aulas de FitDance se transformam. Socialização, alegria, divertimento, encontro de novas amizades (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009) e liberação das expressões do corpo e da mente que levam ao sentido positivo da vida (ABRÃO; PEDRÃO, 2005).

### **3. METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência sobre a vivência de uma acadêmica de Educação Física como Profissional de Nível Superior no Sesi Prata, na cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de março de 2017 a março de 2018 . Foi utilizada a abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo (GIL, 1999),

apoiando-se no Pentágulo do Bem-Estar para conscientizar e estimular os alunos em uma melhoria na mudança de comportamento para um estilo de vida saudável, no qual utilizamos também o livro de Nahas: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, além de outros livros e artigos como forma de apoio de conteúdo.

Durante esse período pude observar e testemunhar os benefícios proporcionados pela ginástica, não apenas para o corpo dos praticantes, mas na grande influência em seus fatores emocionais, como a sociabilização, a integração, o combate ao estresse e a melhoria da auto estima.

## **4. O ESTÁGIO**

### **4.1 Caracterização do campo de estágio**

O Centro de Atividades Aprígio Velloso da Silveira, foi Inaugurado em setembro de 1964 e foi criada com a finalidade de proporcionar bem-estar e entretenimento aos trabalhadores da indústria. Localiza-se na Rua Dom Pedro II, N° 767, no Bairro da Prata na Cidade de Campina Grande /PB.

O clube continua sendo referência para o trabalhador da indústria e sua família em atividades físico-esportivas e sociais. Hoje atende não apenas industriários mas também a comunidade em geral.

Atualmente a estrutura física conta com uma área de Lazer, Studio de Pilates, academia, quadra poliesportiva e piscina olímpica

### **4.2 Cenário**

As aulas de FitDance, são realizadas na sala de ginástica, que é ampla, com piso em madeira, espelhos nas paredes da frente e de trás da sala, três ventiladores. Essa sala também tem os materiais usados nas outras aulas realizadas no Sesi Prata, como jumps, steps, barras, anilhas e caneleiras.

### **4.3 Estrutura Organizacional**

O Sesi Prata dispõe no seu quadro de funcionários um total de 30 colaboradores que muda de acordo com as necessidades, onde seus setores são subdivididos da seguinte forma:

- 3 Auxiliares de Serviços operacionais
- 1 Técnico de Manutenção
- 4 Vigias
- 4 Auxiliares Administrativos Operacionais
- 1 Assistente Administrativo
- 1 Analista Corporativo
- 13 Professores Nível Superior
- 3 Fisioterapeutas

## **5. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

O quadro de aulas de ginástica do Sesi Prata é composto por 18 aulas semanais, sendo 4 aulas realizadas todos os dias com exceção das sextas nas quais temos apenas duas aulas. Dentre essas aulas temos Treinamento Funcional, Power Jump, BodyPump, Sh`bam, Alongamento, Spinning e o FitDance.

As aulas de FitDance são realizadas nas quartas e sextas às 17:00 e nas terças às 18:30, essas aulas são as mais cheias da semana, principalmente a da terça na qual temos de 20 a 30 alunos na sala de ginástica.

No início tive um pouco de dificuldade na transição da modalidade Zumba para o FitDance, apesar das duas modalidades terem como base a dança, são totalmente diferentes com relação a passos e a mistura de ritmos também é bem distinta. Fui inserindo uma música por aula até ter uma aula inteira de Fitdance, foram mais ou menos dois meses de adaptação. Logo depois disso percebi o quanto os alunos começaram a gostar das aulas de FitDance, não apenas pelos benefícios adquiridos para a saúde, como a perda de calorias e a melhoria no condicionamento físico mas, principalmente pelo simples prazer de dançar e se desafiar a aprender novos passos a cada aula.

A aula de FitDance ocorre logo depois da aula de Treinamento Funcional, essas aulas acontecem em salas diferentes, quando a aula de Treinamento Funcional acaba, a porta da outra sala, que fica logo em frente já está repleta de alunos esperando pela aula de Fitdance. Tem alunos que pagam a mensalidade da academia apenas para fazer as

aulas, lá eles conversam, se ajudam muito, ensinam uns aos outros um ou outro passo. Como as coreografias são lançadas no site YouTube, não paro de receber dicas dos alunos de que coreografias eles querem aprender, já que todas as sextas, eu coloco de 2 a 3 coreografias novas na aula. Isso não tira a autonomia do professor, muitas vezes isso ajuda, no planejamento da aula.

É impressionante como a dança ajuda na melhoria da auto estima dos alunos, muitas vezes é através da dança, que aquele aluno tímido consegue expressar e se comunicar com as pessoas, tenho muitas alunas mulheres que também se sentem mais bonitas e atraentes depois que começam a fazer as aulas.

Creio que a metodologia, ou os cinco D, do FitDance têm grande influencia no sucesso das aulas. Os cinco D significam, dinâmico, dança, divertido, democrático e desafiador. Sim as aulas de Fitdance são muito divertidas, são democráticas já que a quantidade de estilos e ritmos é imensa, permitindo que seja uma aula que todos gostem, mesmo que, o aluno não goste de uma ou outra coreografia em algum momento da aula ele vai se identificar, pode ser com um funk pesado ou com um sertanejo super romântico. E sim o FitDance é desafiador, muitas vezes o aluno que faz a aula pela primeira vez, ach a aula difícil, mas na maioria das vezes essa dificuldade estimula ele a vir mais para as aulas e a querer esse dedicar para aprender os passos de cada coreografia.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente relato mostrou a importância das aulas de Fitdance na vida dos alunos que a praticam. Mostrando que além dos benefícios alcançados para a saúde, como perda de calorias e abandono do sedentarismo, os benefícios trazidos para a vida do indivíduo como a socialização, a integração, o combate ao estresse e a melhoria da auto estima são muito relevantes e muito perceptíveis.

A experiência ofereceu a possibilidade de ajudar alunos que passam por diversos problemas pessoais, sejam eles no trabalho, o casamento, na família, a se sentirem mais felizes e mais estimulados a continuarem indo para academia e fazer suas atividades físicas regulares, mantendo dessa forma sua saúde física e mental.

Não podemos deixar de relatar a importância do profissional, que ministra as aulas de Fitdance, e tem que ter a sensibilidade de ensinar o aluno a dançar, mas não para que ele seja um grande dançarino, ele deve estimular o aluno a dançar do seu jeito, respeitando suas limitações e escolhas, o aluno tem que se sentir a vontade e é função do profissional proporcionar uma aula agradável, acessível e alegre, caso isso não aconteça a aula pode se tornar uma competição da qual, muitos alunos podem fugir e teremos um resultado oposto ao citado nesse relato.

Essa experiência me estimulou a buscar ser uma profissional melhor, aprendi a ter mais sensibilidade e a olhar meus alunos respeitando sua individualidade e buscando fazer a diferença na vida deles, sabendo que aquele horário da aula para alguns é a melhor hora da semana e reconhecer minha responsabilidade além de proporcionar a saúde ao corpo, através do exercício, posso estar fazendo a diferença na saúde mental daqueles alunos.

## ABSTRACT

Nowadays we need to run more and more against time in search of work and money, thus we leave aside a good diet and we do not practice any kind of physical activity, as a result the sedentary lifestyle and the diseases brought by it. Through campaigns and TV programs the population has been encouraged and encouraged to seek to practice a physical activity. Among the activities offered by the academies is the gymnastics. Gymnastics is a mode that attracts many people, especially those who do not identify with the monotony and individuality of bodybuilding. Gymnastics is performed in groups, usually to the sound of a great soundtrack and guided by a professional who motivates and encourages the class. This Report aims to show the emotional factors that lead students to seek the practice of gymnastics, specifically FitDance classes and the benefits acquired by them through the classes. The qualitative and descriptive and reflexive critical approach was used, based on the Pentacle of Well-Being to raise awareness and stimulate students in an improvement in behavior change towards a healthy lifestyle, in which we use also the Nahas book: Physical Activity, Health and Quality of Life, as well as other books and articles as a form of content support. The present report showed the importance of Fitdance classes in the lives of students who practice it. By showing that in addition to the health benefits, such as losing calories and quitting, the benefits brought to the individual's life such as socialization, integration, fighting stress and improving self-esteem are very relevant and noticeable.

**KEYWORDS:** Gymnastics. FitDance. Motivational Factors

## 8. REFERÊNCIAS

ABRÃO, A. C. P.; PEDRÃO, L. J. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. *Rev. Latino-am Enfermagem*, São Paulo, v. 13, n. 2, 2005.

GERALDES, A.A.R. (1993a). *Ginástica Localizada. Teoria e prática*. Ed. Sprint, Rio de Janeiro;

Gobbi S, Ribeiro CP, Oliveira SRG, Quadros Junior AC. Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo de idosos. *Rev Edu Física/UEM*. 2007;2(18):161-8

MARINHO, A.; GUGLIELMO, L. G. A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10, 1997, Goiânia. Goiânia: Potência, 1997.

**MARTINS, D. L.; RABELO, R. J. In** **fluência da atividade física adaptada na qualidade** da vida de deficientes físicos. *Movimentum Revista Digital de Educação Física*, Ipatinga, Unileste, MG, v. 3, n. 2, 2008.

MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE GINÁSTICA DE ACADEMIA AUTORES  
Kenia Ferreira Rocha 1 1 Mestranda - Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. Revista brasileira de Educação Física e Esporte**. V. 24, n.1, p.135-48. 2010.

Novaes JS & Netto ES (1996). *Ginástica de academia. Teoria e pratica*. Ed. Sprint, Rio de Janeiro

OLIVEIRA, L. C.; PIVOTO, E. A.; VIANNA, P. C. P. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. *Acta Psiatrica*, v. 16, n. 3, p. 101-104, 2009.

Saba F. (2001). *Aderência: a prática do exercício físico em academias*. São Paulo, Manole, 2001.

SANTOS, Guinho. Fitdance: o segredo do sucesso da empresa de dança que conquistou o mundo. **IBahia**. Bahia, 28 de novembro de 2016. Disponível em: <[www.ibahia.com](http://www.ibahia.com)>. Acesso em: 01 de novembro de 2018.

Valim PC & Volp CM (1998). Nível de condicionamento físico entre indivíduos que praticam a ginástica aeróbica por satisfação e aqueles que praticam por outros motivos. *Revista Motriz*, vol. 4 n° 1, Junho

