



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

**JOÃO RODRIGUES DA SILVA JÚNIOR**

**MUDANÇAS NA ROTINA DE PRÁTICA DAS AULAS DE DANÇA - FITDANCE EM  
ACADEMIAS DEVIDO AO ISOLAMENTO SOCIAL PELO COVID-19**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2021**

**JOÃO RODRIGUES DA SILVA JÚNIOR**

**MUDANÇAS NA ROTINA DE PRÁTICA DAS AULAS DE DANÇA - FITDANCE -  
EM ACADEMIAS DEVIDO AO ISOLAMENTO SOCIAL PELO COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

**Àrea de Concentração:** Epidemiologia da Atividade Física.

**Orientador:** Prof<sup>a</sup>. Ms. Anny Sionara Lima Moura Dantas.

**CAMPINA GRANDE - PB  
2021**

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.

S586m Silva Júnior, João Rodrigues da.  
Mudanças na rotina de prática das aulas de dança -  
fitdance - em academias devido ao isolamento social pelo  
Covid-19 [manuscrito] / João Rodrigues da Silva Júnior. - 2021.  
13 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro  
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Profa. Ma. Anny Sionara Lima Moura Dantas  
, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Dança. 2. Fitdance. 3. Covid-19. I. Título

21. ed. CDD 792.62

**JOÃO RODRIGUES DA SILVA JÚNIOR**

**MUDANÇAS NA ROTINA DE PRÁTICA DAS AULAS DE DANÇA - FITDANCE -  
EM ACADEMIAS DEVIDO AO ISOLAMENTO SOCIAL PELO COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

**Área de Concentração:** Epidemiologia da Atividade Física.

**Aprovado em: 28 / 05 / 2021**

**BANCA EXAMINADORA**



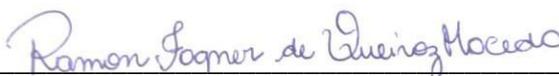
---

Prof<sup>a</sup>. Ms. Anny Sionara Lima Moura Dantas (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Especialista Ramon Fagner de Queiroz Macedo  
Universidade Paulista UNIP

*“Se podemos sonhar, também podemos tornar nossos sonhos realidade.”*

*Walt Disney*

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>RELATO DE CASO.....</b>	<b>8</b>
<b>4.1</b>	<b>O COMEÇO.....</b>	<b>8</b>
<b>4.2</b>	<b>ROTINA DE AULAS.....</b>	<b>9</b>
<b>4.3</b>	<b>AS MUDANÇAS.....</b>	<b>9</b>
<b>4.4</b>	<b>O RETORNO.....</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>11</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>11</b>

## MUDANÇAS NA ROTINA DE PRÁTICA DAS AULAS DE DANÇA - FITDANCE - EM ACADEMIAS DEVIDO AO ISOLAMENTO SOCIAL PELO COVID-19

### RESUMO

João Rodrigues da Silva Júnior<sup>1</sup>

A dança oferecida pelo FitDance é bem mais do que uma atividade física. Esse tipo de aula proporciona lazer e bem-estar para os praticantes, além das relações sociais estimuladas e motivadas com essa prática das aulas de dança. Contudo, no início do ano de 2020 veio à tona uma pandemia causada por um novo Corona vírus, que tem como principal acometimento o sistema respiratório. Todas as academias e os alunos que praticavam as aulas coletivas, tiveram que modificar sua rotina na prática das atividades físicas com várias novas recomendações dos protocolos de segurança e flexibilização nos horários, equipamento de proteção individual, além do distanciamento social obrigatório. Portanto, em razão da altíssima relevância do tema, fez-se necessário esse estudo, através do relato de caso para entender como as aulas de dança (FitDance) foram afetadas e modificadas para adaptar-se frente aos novos protocolos de segurança e da realidade que esse período da pandemia do covid-19 trouxe às nossas vidas. Essa vivência me estimulou a buscar ser um profissional melhor, aprendi a ter mais sensibilidade e olhar meus alunos respeitando sua individualidade e dividindo com cada um esse momento de felicidade nos tempos de pandemia pelo COVID-19.

**Palavras-chave:** Dança. Aulas Coletivas. COVID-19.

### ABSTRACT

The dance offered by FitDance, is much more than a physical activity. This type of class provides leisure and well-being for practitioners, in addition to social relationships stimulated and motivated with this practice of dance classes. However, at the beginning of the year 2020, a pandemic caused by a new Corona virus surfaced, which mainly affects the respiratory system. All academies and students who practiced group classes, had to modify their routine in the practice of physical activities with several new recommendations of the protocols for safety and flexibility in schedules, personal protective equipment, in addition to mandatory social distance. Therefore, due to the very high relevance of the theme, this study became necessary, through the case report to understand how dance classes (FitDance) were affected and modified to adapt to the new security protocols and the reality that this period of the covid-19 pandemic brought our lives. This experience stimulated me to try to be a better professional, I learned to be more sensitive and look at my students respecting their individuality and sharing with each one this moment of happiness in the pandemic times by COVID-19.

**Keywords:** Dance. Collective classes. COVID-19.

---

<sup>1</sup> Graduando do curso de Educação física, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). E-mail: ftjuniorrodrigues@gmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

A partir dos anos 80, as academias tiveram um grande impulso no Brasil, e as atividades oferecidas nesses espaços estavam associadas ao halterofilismo e fisiculturismo, que atualmente chamamos de musculação para atrair novos públicos, provocando uma maior visibilidade e destaque para as atividades físicas. Nesse mesmo período surge a ginástica aeróbica, que é uma das grandes responsáveis pelo crescimento do público feminino nas academias, com a incorporação do ritmo musical.

Diante da aceitação e comercialização de novas modalidades, empresas começaram a desenvolver programas de aulas direcionados para vários tipos de público. Nos dias atuais, existem muitos programas de aulas de dança voltados para a academia e, vários programas utilizam a dança como uma aula de ginástica, tais como: Mexe Fitness (Mexe Company), S'Hbam (Empresa Body Systems), Zumba (Empresa Zumba Fitness) e o FitDance. Diferente destes outros programas de aula, o FitDance é um programa de aulas cujo objetivo não é o fitness. O principal objetivo do programa é tornar a vida dos alunos mais feliz por meio da dança, proporcionando alegria e prazer através das aulas coletivas.

A dança oferecida pelo FitDance é bem mais do que uma atividade física. Esse tipo de aula proporciona lazer e bem-estar para os praticantes, além das relações sociais estimuladas e motivadas com essa prática das aulas de dança. Contudo, no início do ano de 2020 veio à tona uma pandemia causada por um novo Corona vírus, que tem como principal acometimento o sistema respiratório, levando os indivíduos para um quadro clínico de infecção que pode se manifestar de forma sintomática e assintomática.

Segundo SILVA et al., 2020, seus sintomas podem ser semelhantes a uma síndrome gripal comum ou a uma pneumonia grave, dependendo do seu grau de complexidade, sendo capaz muitas vezes de levar o indivíduo a óbito, fazendo-se necessário o suporte ventilatório para o tratamento de insuficiência respiratória e outras complicações graves.

Neste sentido, com o intuito de evitar mais mortes ocasionadas pela pandemia de COVID-19, devido um colapso dos sistemas públicos de saúde, autoridades sanitárias e governantes de todo o mundo, após ter sido decretado no dia 11 de Março de 2020 pela OMS a Pandemia de Corona vírus, optaram por uma política de isolamento social que pode ser menos restritiva, neste caso, a denominada quarentena, ou com maior restrição, o chamado lockdown. Inevitavelmente, as medidas restritivas adotadas com o intuito de conter o número de mortes por COVID-19, estão afetando drasticamente o nível de atividade física populacional. Isso está ocorrendo, pois além de muitos trabalhadores estarem desempenhando suas atividades laborais no modo home office, os espaços tipicamente destinados à prática de atividades físicas como academias e parques públicos estiveram fechados, o que dificultou a prática de atividade física.

Sendo assim, em razão da altíssima relevância do tema, fez-se necessário esse estudo, através do relato de caso para entender como as aulas de dança (FitDance) foram afetadas e modificadas para adaptar-se frente aos novos protocolos de segurança e da realidade que esse período da pandemia do covid-19 trouxe às nossas vidas.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

“A dança faz parte das manifestações humanas desde a Idade da Pedra, comprovada pelas gravuras desenhadas no interior das cavernas que mostram às atividades cotidianas dos homens dessa época, como exemplo, a pesca, a caça, a alimentação, os ritos de vida, de morte, de casamento, entre outros.” (MENOTI, 2016).

Segundo Menoti, (2016) “A dança é, então, uma forma de linguagem, que apresenta em sua composição, sua produção e sua reprodução, significados políticos, sociais e econômicos determinados socialmente e seu ritmo é influenciado diretamente pela cultura.” Na antiguidade o homem representava sua cultura através da dança. Através desse ato se manifestam significados de festas, de celebrações, de acontecimentos importantes e marcantes como casamentos, nascimentos e inclusive falecimentos (Szuster, 2011).

Desde então, a prática de atividades físicas vem se tornando frequente na vida das pessoas. Atualmente com a expansão das modalidades a escolha do aluno pela variedade de atividades físicas existentes facilita o encontro de uma atividade física prazerosa, o que auxilia na permanência da prática. A dança em academias de ginástica está sendo muito procurada por alunos que buscam além da melhoria do condicionamento físico, a saúde mental, interação social e lazer.

Segundo Szuster (2011, p. 29) “a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão”. Já são comprovadas as progressões na qualidade de vida relacionadas à dança.

A dança é uma atividade recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativa na vida das pessoas e idades mais avançadas. (SALVADOR, 2004), assim dança devido a sua dinâmica através dos movimentos corporais, traz benefícios à saúde de qualquer indivíduo.

A FitDance foi fundada em 2012, com a proposta de curso de formação de professores de dança em Salvador. Uma capacitação com programas de aulas de dança e também qualificações profissionais e pessoais, construindo uma equipe diferenciada. A partir de 2013, foi lançado o portal digital no YouTube com um canal disponibilizando vídeos de dança e apresentações. Com a força da internet e o trabalho de divulgações iniciais em shows e escolas, em busca de atingir o público específico, a marca foi ganhando força e o número de visualizações cresceu consideravelmente.

A empresa de dança se tornou um fenômeno dentro e fora da internet e os cantores começaram a percebê-la como uma ‘plataforma de lançamento de artistas’, com entrega que, às vezes, nenhuma rádio consegue ter. Segundo o Manual do Instructor FitDance (2017), os indivíduos que praticam esta modalidade têm algumas vantagens que são elas: Sociabilidade, que promove o convívio social, a integração, através das aulas coletivas e inclusivas, combate a timidez; Proporciona maior bem estar, aliviando o estresse, auxilia no relaxamento da mente e aumenta a autoestima; Melhoria da coordenação motora, pois desenvolve a função motora através do equilíbrio necessário para realização da atividade, a repetição dos movimentos e a execução dos passos; e Melhoria do poder de concentração já que estimula a concentração do praticante no momento do aprendizado das coreografias e na execução dos vários passos, exigindo concentração para identificar as movimentações e ações realizadas em conjunto, com as variações da música.

Como pilares de seu método de ensino nas aulas, a aula de FitDance consta de um DNA da empresa, apresentado como os 5 D’s:

Dança: Porque se trata de um programa de dança, acima de tudo.

Divertido: Por prezar o bem-estar e a alegria.

Dinâmico: Em constante atualização, com novos ritmos e estilos musicais para não deixar sua aula monótona.

Democrático: Porque é incluso e didático, para melhor assimilação. Com todos os estilos musicais, todo mundo que quer ser feliz pode participar.

Desafiador: Aborda coreografias como passos básicos, simples e outros mais elaborados, além de um cuidado na limpeza das contagens e movimentos, causando assim um maior desafio e desenvolvimento da coordenação motora do praticante.

Para Nieman (2011) uma das principais motivações por essa grande procura em torno das aulas de dança em academias é o estresse causado devido a rotina diária. Acredita-se que pessoas usam a atividade física como um meio de relaxar, após um dia exaustivo e estressante. Então, com a prática de atividade física, trazendo melhorias no sono, na qualidade de vida e com uma alimentação saudável haverá um controle no estresse.

“O principal motivo para a adesão em um programa de atividade física é a busca por saúde, seja por interesse próprio ou por indicação médica” (RIBEIRO; J. et al, 2012). Este mesmo estudo também aponta os fatores psicológicos e sociais como uma forma de motivação. Diante disso, com a chegada da pandemia no novo Corona Vírus, as evidências científicas apontam que as principais maneiras de contaminação da doença ocorrem por meio da disseminação respiratória de pessoa para pessoa (pessoas em contato próximo ou através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra) e, em menor nível, do contato com pessoas contaminadas, superfícies ou objetos (HUANG, C. et al 2020).

Diversas medidas de controle e prevenção da doença foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais em diferentes esferas administrativas (governo federal, governos estaduais e municipais). Essas medidas se diferenciaram de uma região para outra do país, entretanto a medida mais difundida pelas autoridades foi à prática do distanciamento social, entendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social.

Sendo assim, todas as academias e os alunos que praticavam as aulas coletivas, tiveram que modificar sua rotina na prática das atividades físicas com várias novas recomendações dos protocolos de segurança e flexibilização nos horários, equipamento de proteção individual (EPIS) para profissionais, colaboradores e terceirizados, bem como de máscara pelos alunos ou visitantes nas dependências da academia, inclusive quando em atividade e disponibilização de recipientes com álcool a 70% para higienização das mãos dos alunos, profissionais e colaboradores, em todas as áreas da academia, além do distanciamento social obrigatório.

### **3 METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência sobre a vivência das aulas coletivas em duas academias localizadas na cidade de Campina Grande, que oferecem a modalidade de FitDance. Trazendo uma visão de como o período da pandemia pelo novo corona vírus mudou e continua afetando a rotina dos praticantes de atividade física nas aulas coletivas de dança.

Esta pesquisa será de abordagem qualitativa. Segundo Bicudo (2011), a pesquisa qualitativa se caracteriza pelo objeto do estudo que é subjetivo. Este tipo de pesquisa se realiza por meio da investigação direta e a descrição de fenômenos. A mesma ainda afirma que esses fenômenos são indeterminados, não possuem explicações causais e são livres de pressupostos e preconceitos (BICUDO, 2011).

### **4 RELATO DE CASO**

#### **4.1 O COMEÇO**

A academia sempre me fascinou, como praticante de musculação desde adolescente, era um ambiente de fáceis amizades, de saúde e bem-estar e desafiador ao estabelecer metas corporais a serem cumpridas. O universo das aulas coletivas surgiu de forma discreta e

demorada, sempre com certa resistência em praticar pelo horário ou por timidez mesmo. Antes da dança, a aula escolhida foi a do mini-trampolim que trouxe novas sensações ainda não experimentadas pela musculação, como simulação de coreografias e condicionamento físico. Com a frequência das aulas coletivas, entrar na aula de dança seria o próximo desafio a ser vencido e então, comecei a praticar em 2015 as aulas de Ritmos e Zumba, que despertaram vontades e anseios profissionais em me tornar um professor que pudesse transmitir e propagar aos alunos essa mesma sensação de alegria e leveza que encontrei nas aulas de dança.

Foi em outubro de 2016, que fui aprovado no Curso da FitDance para ser Instrutor e ministrar aulas de dança por essa empresa de Salvador/BA, que tornou-se um fenômeno mundial através de suas coreografias lançadas no YouTube em que todos acessam e reproduzem a mesma coreografia em todas as academias. Em janeiro de 2017, já tinha minhas turmas e meus alunos fazendo aulas de dança em um espaço destinado a essa prática que inaugurei em sociedade com outros professores. Mas foi em maio que recebi o convite para ser Instrutor de FitDance em duas academias da cidade e continuo ministrando aulas até a realização desse relato de experiência.

## **4.2 ROTINA DE AULAS**

As aulas de FitDance são ministradas Segunda, quarta às 19:00 e sextas às 18:00 na academia Adventure Club no bairro do Alto Branco e nas terças e quintas às 19:00 na academia Soul Fit no bairro do Catolé, com duração de aproximadamente 01 hora cada aula e seguindo o plano de aula orientado pela empresa, produzido e elaborado pelo Instrutor. O FitDance capacita os professores do programa para promover aulas mais dinâmicas e inovadoras, e por meio do seu programa de aulas, permite que pessoas das mais variadas idades pratiquem uma atividade física, sem nenhuma aprendizagem anterior ou sem nunca ter dançado. A escolha do repertório musical é um fator que influencia diretamente no comportamento e estado emocional dos alunos, e é importante que o instrutor seja sensível aos estilos musicais mais aceitos pela turma durante as aulas, conforme indica o Manual do Instrutor de Fitdance Academy (2017): “o FitDance é um programa de dança que toca o que cada um de seus praticantes gosta de ouvir”.

A partir da escolha do repertório da aula é que se têm também as coreografias. As coreografias de FitDance já são coreografias prontas, que são passadas para os instrutores, e que dependem da música, para conter passos ou sequencias mais simples ou desafiadoras. O programa propõe uma unidade em suas coreografias, não sendo usados apenas movimentos fáceis, mas movimentos inclusivos, diversificados, que possam proporcionar o aprendizado e a evolução do praticante. Com a proposta de ter inúmeras maneiras de aprendizado em suas coreografias, o FitDance vem a auxiliar não só no tempo de raciocínio e aprendizado dos seus praticantes, como também no desenvolvimento e aprendizado motor em certos movimentos, visto que alguns alunos apresentam dificuldade em realizar alguns movimentos em certas coreografias.

## **4.3 AS MUDANÇAS**

Após a chegada da COVID-19 no Brasil, diversas medidas de controle e prevenção da doença foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais em diferentes esferas administrativas (governo federal, governos estaduais e municipais). Essas medidas se diferenciaram de uma região para outra do país, entretanto a medida mais difundida pelas

autoridades foi a prática do distanciamento social, entendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social, adotando estratégias de controle da mobilidade da população, como o fechamento de escolas e universidades, do comércio não essencial, e das academias.

Diante desse cenário, as aulas de FitDance foram suspensas em março de 2020, sem estimativa de retorno pela gravidade da pandemia do novo COVID-19, de acordo com o Decreto Estadual nº 40.135, de 20 de março de 2020, nas cidades que tenham casos de Corona vírus (COVID-19) confirmados, e nas suas respectivas regiões metropolitanas, até o dia 18 de maio de 2020, permanece suspenso o funcionamento de: academias, ginásios e centros esportivos públicos e privados; podendo acarretar consequências negativas, tais como, o aumento do sedentarismo e inatividade física da população. Ademais, este isolamento prolongado, limitado a residência, pode diminuir a interação social e alterar o nível motivacional para a prática de atividades físicas, pois estas, muitas vezes, são associadas a necessidade de estrutura física e do professor.

Na tentativa de minimizar os danos físicos e mentais, no tocante à manutenção da prática de atividades físicas em época de isolamento social, foi criada a possibilidade de aulas remotas pelas plataformas virtuais. Até março de 2020, nunca havíamos ingressado em uma sala de aula de dança virtual – nem como alunos, nem como professores – por uma razão que nos parecia óbvia e consistente: não era possível estabelecer uma relação produtiva entre professor-aluno de dança a distância. Algo da ordem do sensorial, da transcendência, que a nós era possível somente em uma sala de aula cheia de gente, aprendendo, trocando, respirando, suando, tocando, ao som da música e da voz do professor. Uma das questões primordiais foi a organização do espaço, ou seja, prepará-lo para a prática de modo a evitar lesões. Os espaços domésticos normalmente estão longe de serem ideais. Então, cada aluno envolvido teve que lidar com diferentes bem particulares, às vezes a internet não estava suficiente, o som falhava, o tempo de recuperação era curto e outros fatores que acabaram por desestimular a continuidade das aulas remotas de dança, promovendo o abandono dos alunos dessa prática.

#### **4.4 O RETORNO**

Em fevereiro de 2021, retornamos com as aulas coletivas presenciais nas duas academias de Campina Grande, adotando aos protocolos de segurança sanitária obrigatórios.

Contudo, além da quantidade de alunos estarem limitada respeitando o distanciamento social, o medo e a insegurança estão entre os fatores primordiais que ainda persistem no retorno a prática das aulas de dança. Dos alunos que frequentavam as aulas assiduamente antes da pandemia, pouco mais de 60% voltaram para as academias, alegando não estarem seguros e confiantes, mesmo com todo o protocolo de higienização das academias. Entretanto, é possível observar a adesão de aproximadamente 30% de novos alunos nas aulas de dança, que buscam compensar esse tempo de isolamento e retorno das atividades físicas como forma de qualidade de vida e maior socialização.

Outro fator que devemos elencar neste novo cenário é a obrigatoriedade da utilização de máscaras, que se tornou um fator de incômodo e queixas por parte dos alunos. Como é preciso vencer a resistência provocada pela máscara para inspirar e expirar, é natural que o ciclo da respiração demore mais, provocando uma queda na frequência respiratória, e à medida que o exercício se torna mais intenso, há maior necessidade de colocar ar dentro do pulmão. Nesse momento, abrem-se dois caminhos possíveis: respirar de forma acelerada ou mais prolongada. Outra queixa que apareceu no decorrer das aulas foi a sensação de calor na região do rosto, já que a temperatura ali subiu cerca de 1° C.

As salas onde são realizadas as aulas precisaram ser demarcadas em todo seu espaço com adesivos no chão, que indicam onde cada aluno deve se posicionar com uma distância aproximada de 1,5 a 2m entre eles. Medida essa que nos preocupa no tocante a movimentação pela sala por se tratar de uma aula coreografada e dinâmica, onde cada aluno deveria ter a liberdade de se deslocar livremente e até mesmo nas dinâmicas incluídas no plano de aula FitDance. As dinâmicas realizadas durante as aulas promovem um maior divertimento e interação entre os alunos. Pode-se observar que a turma fica mais animada, eles conversaram mais entre eles, gritam mais, cantam mais e sorriem mais, contribuindo com a continuidade dos alunos nas aulas e construindo um sentimento de estar bem consigo mesmo.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa experiência de transição de quem era um aluno com curiosidade e vontade de praticar aulas coletivas, para torna-se hoje um professor que entrega aos seus alunos uma aula que os deixam felizes e satisfeitos com a dança, é a maior recompensa profissional que devo elencar nesse momento. São 04 (quatro) anos transformando a vida de várias pessoas que buscaram além dos benefícios alcançados para saúde, como abandono do sedentarismo e melhoria na função cardiorrespiratória, os benefícios trazidos para a sua vida como a socialização, combatendo o estresse e melhorando a autoestima também.

Não é um caminho fácil, visto que também temos os nossos dias de cansaço, indisposição e que os problemas pessoais refletem no nosso ânimo e no psicológico, em que muitas vezes pensamos em desmarcar aquela aula ou até mesmo desistir das turmas e abandonar as aulas coletivas. Porém, quando você encontra o sorriso no rosto do aluno te esperando, ao dizer que passou o dia inteiro aguardando a hora da sua aula, falando que a dança provoca sensações de felicidade e diversão na vida dele, esse feedback te renova as energias e transporta aquela carga emocional pesada para uma necessidade em dar o melhor de si em cada aula, buscando ser um instrumento de transformação para a saúde física e mental dos alunos.

Essa vivência me estimulou a buscar ser um profissional melhor, aprendi a ter mais sensibilidade e olhar meus alunos respeitando sua individualidade e dividindo com cada um esse momento de felicidade nos tempos de pandemia, em que tantas pessoas nos deixaram tão precocemente e outras que se encontram em sofrimento mental, buscando na aula coletiva um caminho de felicidade e diversão.

## REFERÊNCIAS

BICUDO, MARIA A.V. **Pesquisa Qualitativa: segundo uma visão fenomenológica**. São Paulo: Cortez, 2011.

HUANG, C.; WANG, Y.; LI, X.; REN, L.; ZHAO, J.; HU, Y.; & CHENG, Z. **Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China**. The lancet, 2020.

MANUAL DE INSTRUTOR DE FITDANCE. **FitDance Academy**. Salvador, 2017.

MEDICINE AAC OF S. **Staying Physically Active During the COVID-19 Pandemic** [Internet]. [cited 2020 May 8]. p. 2. Disponível em:

<https://www.acsm.org/readresearch/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>, 2020.

MENOTI, J; LIMA, M. Dança e as culturas juvenis nas aulas de educação física. **Revista Colloquium Humanarum, Presidente Prudente**. v. 13, n. 3, p.28-32, 2016.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios**. São Paulo. Manole, 2011.

RIBEIRO, J.A.B.; CAVALLI, A.S.; CAVALLI, M.O.; POGORZELSKI, L.V.; PRESTES, M.R.; RICARDO, L.IC. **Adesão de idosos a programas de atividades físicas: motivação e significância**. Revista Bras. Ciênc. Esporte. Florianópolis, v.34, n.4, p.969-984, Rio Grande do Sul, 2012.

SALVADOR, M.A. **Importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física**. Revista Primeiros Passos, 2004.

SILVA, C. M. S. *et al.* Evidências científicas sobre Fisioterapia e funcionalidade em pacientes com COVID-19 adulto e pediátrico TT - **Evidence-based Physiotherapy and Functionality in adult and pediatric patients with COVID-19**. Journal of Human growth and development, v. 30, n. 1, p. 148–155, 2020.

SZUSTER, Lia. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) de Bacharel em Educação Física, Porto Alegre – RS, 2011.

## AGRADECIMENTOS

Quero agradecer, em primeiro lugar, a Deus, que me ofertou coragem e força durante toda esta longa caminhada e por me proporcionar tantas oportunidades.

Concluir a terceira graduação só foi possível porque Ele está sempre ao meu lado e iluminando minha vida.

À minha mãe Nayba, pelo apoio e dedicação depositados desde que cheguei nesse mundo! Cada vitória sempre será por você e para você!

Aos meus alunos que diariamente me emprestam suas alegrias e objetivos, compartilhando um pouco de si a cada aula, além da riqueza em nossas trocas ao longo dos anos.

À minha UEPB, uma segunda casa que me acolheu e permitiu essas formações acadêmicas e profissionais.

Ao departamento de Educação Física (DEF), que me auxiliou nessa jornada e aos meus amigos e companheiros de todo o curso, Diego e Rhaul, além da minha querida amiga, professora, orientadora e guerreira Anny Sionara.

Á vocês, meu mais sincero Obrigado!