

10º CONGRESSO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

10th International Congress of Physical Activity and Sport

17-18 ABRIL 2026

April, 17th and 18th 2026



sprint

RED ESPP



Sistematização do Ensino de Combat Fitness

Miguel Serra da Silva

Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Politécnico de Santarém, SPRINT, Rio Maior, Portugal

Introdução

O Fitness Combat é uma modalidade de exercício grupal inspirada em artes marciais e desportos de combate, combinando movimentos de soco, chute, deslocamento e sequências coreografadas com música e orientação técnica. Em contexto de fitness, o objetivo principal não é a aprendizagem de defesa pessoal, mas sim o desenvolvimento da condição física geral, com forte ênfase no trabalho cardiovascular e muscular.

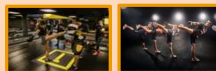
Componentes fisiológicos

Esta modalidade recruta simultaneamente sistemas aeróbio e anaeróbio, devido à alternância entre esforços explosivos e pausas curtas. Também envolve força muscular, resistência muscular, coordenação, equilíbrio, agilidade e reflexos, tornando-se um estímulo global para o corpo. A natureza multidirecional dos movimentos contribui ainda para a melhoria do controlo corporal e da capacidade de reação. O Combat Fitness integra uma combinação de estímulos cardiorespiratórios, neuromusculares e metabólicos, resultando num esforço predominantemente aeróbio intermitente com episódios de elevada intensidade anaeróbia. Os movimentos de impacto, rotações e ações explosivas promovem o desenvolvimento da força reativa, da potência e da estabilidade do core, enquanto a elevada cadência técnica incrementa o consumo de oxigénio, a frequência cardíaca e a variabilidade metabólica. A alternância entre técnicas rápidas, amplitudes variáveis e grupos musculares extensos aumenta o recrutamento neuromuscular e a demanda energética total, favorecendo adaptações simultâneas de resistência, força e coordenação.

Cuidados e segurança Apesar de ser uma modalidade sem contacto direto, o Fitness Combat exige atenção à técnica, à intensidade e à adaptação individual para reduzir risco de lesão. Em contextos de combate e treino inspirados nestas práticas, a literatura recomenda supervisão qualificada, progressão adequada, uso de técnica correta e implementação de medidas preventivas para minimizar lesões musculoesqueléticas. Essa progressão técnica deve ser individualizada, respeitando o nível de proficiência motora e a capacidade cardiorespiratória do praticante. A monitorização constante da técnica, juntamente com aquecimento específico, calçado adequado e condições ambientais seguras, assegura uma prática eficaz e sustentável, promovendo adaptação fisiológica sem comprometer a integridade física. A segurança é especialmente importante quando existem participantes com diferentes níveis de aptidão física.

Benefícios principais

- ❖ Melhoria da capacidade cardiorespiratória e da resistência geral;
- ❖ Aumento da força e resistência muscular, sobretudo em membros superiores, inferiores e core;
- ❖ Desenvolvimento da coordenação motora, agilidade, equilíbrio e reflexos;
- ❖ A elevada variabilidade gestual e a complexidade coordenativa potenciam adaptações neuromusculares e ganhos de coordenação motora, agilidade e controlo postural.
- ❖ Elevado gasto energético, útil em programas de controlo de peso e composição corporal;
- ❖ Potencial redução do stress e melhoria do bem-estar psicológico, pela componente rítmica e dinâmica do treino.



Objetivo

Sistematizar a modalidade Fitness Combat, descrevendo a sua estrutura, componentes de treino, benefícios e principais cuidados de segurança. A literatura destaca que este tipo de treino pode promover melhorias significativas na aptidão física e no desempenho motor, sobretudo quando aplicado de forma regular e progressiva. O Fitness Combat combina movimentos inspirados nas artes marciais com treino intervalado de alta intensidade, promovendo melhora cardiovascular, força, coordenação e motivação.

Estrutura da modalidade

O Fitness Combat é normalmente organizado em blocos de exercício com combinações técnicas simples e repetitivas, executadas em alta intensidade. A aula pode incluir aquecimento, fase principal com sequências de ataque e defesa simuladas, e retorno à calma com alongamentos ou exercícios de recuperação. Em várias versões comerciais, como o BODYCOMBAT, a aula tem carácter intervalado, coreografado e de fácil adaptação a diferentes níveis de condição física.

Os métodos de aula correspondem às diferentes formas de organização e condução da sessão, permitindo adequar os conteúdos, a intensidade e a dinâmica do treino aos objetivos propostos. No contexto do Combat Fitness, estes métodos favorecem a variabilidade pedagógica, a motivação dos praticantes e o desenvolvimento de capacidades como coordenação, resistência e execução técnica.

Bibliografia

Adams, K. J., Allen, N. B., Schumm, J. E., & Swank, A. M. (1997). Oxygen cost of boxing exercise utilizing a heavy bag (Abstract). *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 29(5), S1067. Albano, C., & Terbizan, D. J. (2001). Heart rate and RPE difference between aerobic dance and cardio-kickboxing (Abstract). *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(5), S604. Allison, K. F., Keenan, K. A., Lovalekar, M., Mi, Q., Beals, K., Coleman, L., & Nindl, B. C. (2018). Fight load index and body composition are most associated with combat fitness in female Marines. *Journal of Science and Medicine in Sport*. American Council on Exercise. (2014). *ACE personal trainer manual* (5th ed.). American Council on Exercise. American Council on Exercise. (2016). *Group fitness instructor manual* (3rd ed.). American Council on Exercise. Anning, J. H., Armstrong, C., Mylona, E., Norkus, S., Stener, R., & Andres, F. (1999). Physiological responses during cardiovascular kickboxing: A pilot study (Abstract). *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(5).



Os métodos de aula correspondem às diferentes formas de organização e condução da sessão, permitindo adequar os conteúdos, a intensidade e a dinâmica do treino aos objetivos propostos. No contexto do Combat Fitness, estes métodos favorecem a variabilidade pedagógica, a motivação dos praticantes e o desenvolvimento de capacidades como coordenação, resistência e execução técnica.

As técnicas de combate constituem um sistema hierárquico e interdependente de ações motoras ofensivas e defensivas, englobando esquivas, bloqueios, golpes, projeções, controlo corporal e deslocamentos, conforme estruturas pedagógicas observadas em desportos de combate e modalidades fitness como o Body Combat. Esta classificação sistemática permite otimizar o desenvolvimento de competências psicomotoras, incluindo coordenação, velocidade de reação, potência explosiva e capacidade adaptativa a cenários de confronto simulado, promovendo uma abordagem holística à formação física e técnica.

Classificação das Técnicas
Esquivas e Bloqueios: Movimentos evasivos (laterais, circulares ou de baixa amplitude) e defesas passivas para neutralizar agressões, priorizando o controlo de distância.

Golpes: Ações ofensivas com punhos, cotovelos, joelhos ou pés, integrando potência e precisão.
Projeções e Controlo Corporal: Técnicas de desequilíbrio e domínio tátil, com ênfase em alavancas e retenções.
Deslocamentos: Mudanças posicionais para manter superioridade espacial e estratégica.

Esta estrutura pedagógica assegura progressão didática segura e eficaz em contextos desportivos.
Os métodos de ensino e montagem coreográfica no contexto desportivo, particularmente em modalidades como Combat Fitness, classificam-se em dissociação temporal, progressão motora, acumulativo e adaptativo/subgrupo, conforme representado no diagrama. Estes métodos estruturam a construção de sequências motoras sincronizadas com a música, facilitando a aprendizagem progressiva de padrões complexos.

Definições e Aplicações
Dissociação Temporal: Separação de ações corporais em fases distintas no tempo, promovendo coordenação motora avançada.
Progressão Motora: Evolução gradual de movimentos simples para combinações elaboradas, alinhada à estrutura musical. Esta abordagem pedagógica assegura eficácia didática, acessibilidade e desenvolvimento holístico em aulas coreográficas.

A intensidade do exercício em aulas técnicas e coreografadas resulta da interação entre variáveis biomecânicas, fisiológicas e musicais. A velocidade de execução e o comprimento do braço de alavanca modificam diretamente o torque e o custo mecânico do movimento, influenciando o recrutamento muscular. O aumento da massa muscular envolvida e do nível de esforço (incluindo ações concêntricas e explosivas) eleva a solicitação metabólica, potenciando maiores respostas cardiorespiratórias. Elementos musicais, como cadência e tempo das técnicas, regulam o ritmo externo, impactando a frequência de execução e o controlo motor. A amplitude do movimento, por sua vez, determina a exigência articular e muscular, podendo intensificar tanto a carga interna como a mecânica. Assim, a manipulação coordenada destes fatores permite ajustar a intensidade do treino, garantindo progressão segura, eficácia do estímulo e adequação às capacidades do praticante.

A progressão técnica é estruturada em três níveis — Inicial, Intermediário e Avançado — para garantir aprendizagem segura e eficiente. O nível Inicial desenvolve padrões motores básicos com baixa complexidade e maior repetição. No nível Intermediário, aumentam-se a variabilidade motora e a complexidade técnica, integrando diferentes velocidades e combinações. O nível Avançado envolve técnicas rápidas, complexas e combinadas, exigindo elevado controlo neuromuscular e coordenação. Esta organização assegura progressão contínua e otimização do desempenho técnico.

Conclusão

Este trabalho apresenta propostas pedagógicas aos professores de Combat, de forma a que possam apresentar aos seus alunos e atletas metodologias de ensino, proporcionando o seu desenvolvimento no Combat, de forma segura e progressiva, criando e potencializando assim, um ótimo desenvolvimento nos seus alunos e praticantes da modalidade. Mais estudos e investigação fundamentada, nesta área tão apaixonante que é o Combat, juntando todas as componentes do Fitness, com fascinante mundo das Artes Marciais e Desportos de Combate.