

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

Sistematização Conceptual da modalidade de Combat Fitness em Ginásios e Health Clubs

Miguel Serra da Silva¹

¹ Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Politécnico de Santarém, SPRINT, Rio Maior, Portugal
email:miguelsilva@esdrm.ipsantarem.pt

Objetivos:



Caraterização da
modalidade de *Combat*:



Caraterização dos
diferentes tipos de aulas
de *Combat*:



Metodologia de ensino
das respetivas habilidades
motoras de *Combat*:



Vários tipos de coreografia
das aulas de *Combat*:



Caraterização dos diferentes
tipos de aulas de *Combat*:



Métodos de ensino e
de montagem coreográfica:



Elementos chave de variação de complexidade
coreográfica e intensidade de treino:
Elementos que classificam os níveis de uma aula *Combat*.



Combat Fitness

Força explosiva

Tonificação muscular

Força resistente

BENEFÍCIOS

Auto-estima

Cardio-respiratórios

Flexibilidade

Composição corporal

Alívio de stress

Equilíbrio

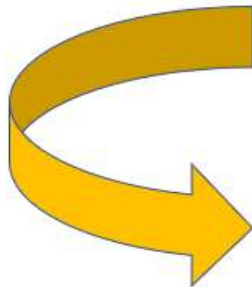
Auto-defesa

Noção espaço-temporal

Auto-controle

As artes marciais na área do *Fitness*

✓ **Evolução**



✓ **Combinação das Artes Marciais/Desportos de Combate com o *Fitness***

Treino técnico

Condição Física

Saúde

Prevenção de lesões

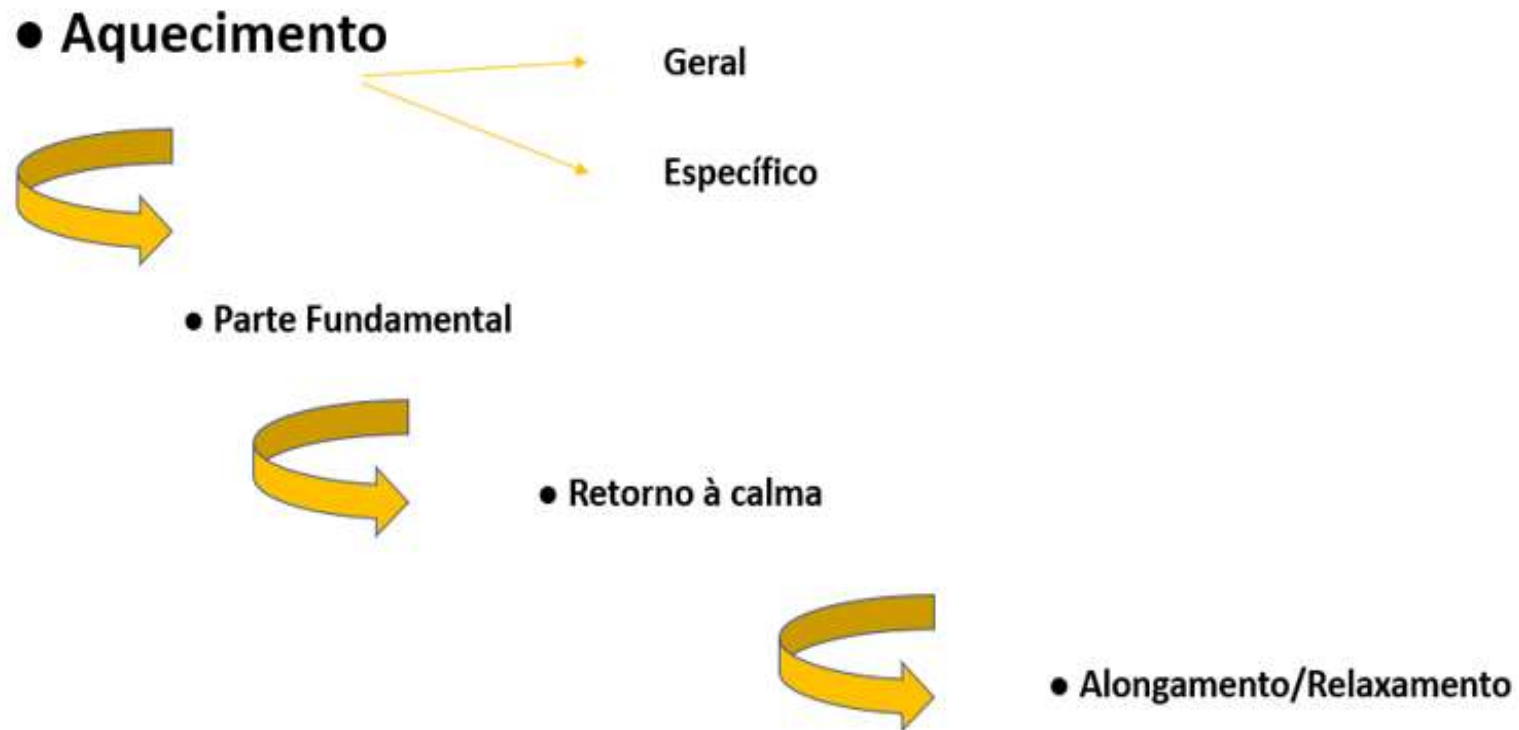
As artes marciais na área do *Fitness*

O estudo de Allison et al. (2019), *Fight load index and body composition are most associated with combat fitness in female marines* de *Journal of Science and Medicine in Sport*, concluiu que o treino através de movimentos de *Combat* reduziu significativamente o índice de composição corporal da população da amostra em estudo.

Este estudo refere que a otimização da aptidão tática é importante para a prontidão de combate e prevenção de lesões, especialmente porque as mulheres ingressaram em especialidades ocupacionais de combate terrestre.

Assim, para otimizar a composição corporal, os fuzileiros navais femininos devem beneficiar de programas de melhoria da condição física, em que uma melhoria da composição corporal contribui para um melhor desempenho e prontidão em combate.

Estrutura de uma aula de Combat



Metodologia de ensino

* Instrução (informação e demonstração)

- * Componentes críticas e erros a evitar
- * Explicação do objetivo das técnicas
 - Ataque: qual o alvo
 - Defesa: para defender qual ataque

* Observação (da prática dos alunos)

* Feedback (correção e avaliação)



Música e sua utilização nas aulas de Combat

O facto, da mais valia nas aulas de *fitness*, se trabalhar com a música e “dentro da música”, permite aos professores de *Combat*, terem à sua disposição ferramentas e formas de trabalhar que permitem criar desafios de coordenação, de ritmo coreográfico, controlo de movimento, assim como precisão dos mesmos.

O ritmo imposto com os BPMs da música, faz com que exista uma métrica de movimento, que até mesmo atletas e praticantes de artes marciais, tendo os *timings* da música para cumprir, saem completamente da sua zona de conforto.

Métodos de aula

Estilo Livre

Treino
Intervalado

Por tarefa

Circuito

Unísson

Estações

Coreografia

Contínua

Por música
(Interpretação
Musical)

Técnicas de Combat



Métodos de ensino e montagem coreográfica

- **Dissociação Temporal**
- **Dissociação Motora**
- **Progressões**

- **Associativo**
- **Pirâmide**
- **Adição/Subtração**

Exemplo:

A – Soco direto

B – Uppercut ao queixo

C – Gancho

D – Técnica de defesa em cima

AAAA

BBBB

ABB

CCCC

DDDD

CD CD

ABCD

Elementos de variação da complexidade (técnicas/coreografia)

Deslocamentos

Complexidade das
Técnicas

Variação de Direções

Velocidade de Execução

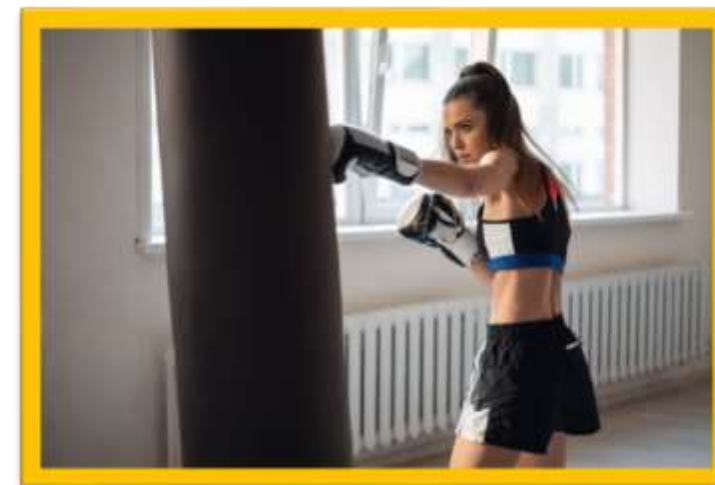
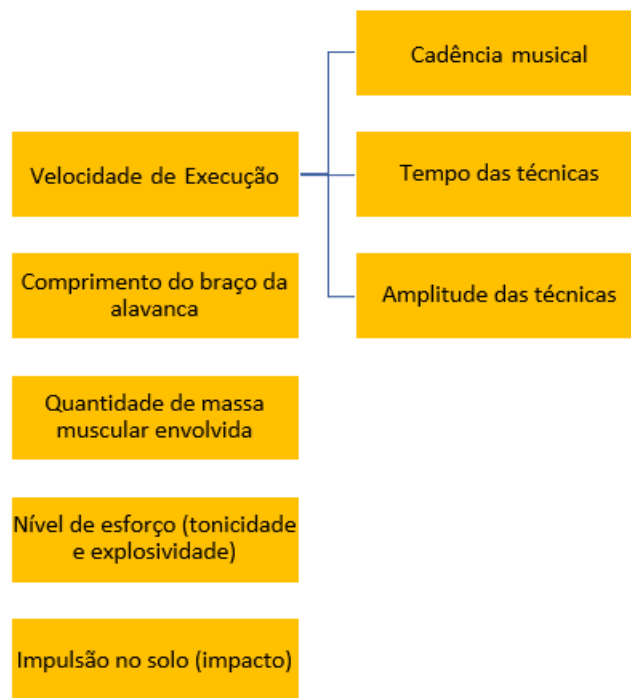
Variações Rítmicas

Impulsão no Solo
(Impacto)

Integração de Técnicas

N.º de Repetições

Elementos de variação da intensidade (técnicas/coreografia)



Níveis de aula



Conclusões e recomendações

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.

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



MUITO OBRIGADO!

Miguel Serra da Silva - ESDRM - IPSANTARÉM