



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Luis Paulo Lemos Silva

Elaboração de uma modalidade de Fitness
Strike Motion

Mestrado em Atividades de Fitness
Projeto final de curso

Trabalho efetuado sob a orientação do
Mestre António Jorge Simões Dantas

Fevereiro de 2017

Silva, L. (2017). Elaboração de uma modalidade de Fitness (Strike Motion). Relatório de projeto. Mestrado em Atividades de Fitness. Escola Superior de Desporto e Lazer - Instituto Politécnico de Viana do Castelo.
Orientação: Mestre António Jorge Dantas, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer

Palavras-chave: STRIKE MOTION, MODALIDADES DE GINÁSIO, CONSTRUÇÃO DE MODALIDADE DE FITNESS, ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE

AGRADECIMENTOS:

Nesta página gostaria de expressar os meus sinceros e profundos agradecimentos a todos os que estiveram ao meu lado durante este último ano e que me apoiaram incondicionalmente.

Ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo e todos os que contribuíram para a realização deste projeto. Ao professor Jorge Dantas pela sua dedicação incondicional, transmissão de conhecimentos, simpatia, empenho, coordenação, sugestões, disponibilidade, apoio e orientação ao longo de todo o tempo de realização deste projeto.

A todos os alunos que fizeram parte das primeiras aulas de Strike Motion e que, ao longo das várias aulas, se mostraram cooperativos, recetivos, simpáticos e compreensíveis nos diversos desafios que o projeto lhes trouxe. Sem eles o nosso projeto não seria possível.

O meu muito obrigado ao ginásio Músculos e Companhia de Águeda que disponibilizou nos momentos necessários as suas instalações e os diferentes materiais de fitness. Ao instrutor Bruno Simões que nos acompanhou no processo de implementação das primeiras aulas de Strike Motion.

À minha família por todo o apoio, incentivo e carinho ao longo de todos os momentos difíceis na realização deste projeto. À minha namorada com quem sempre pude contar nas horas mais difíceis.

Aos meus amigos que com a sua paciência, compreensão e amizade me incentivaram a seguir em frente na concretização deste objetivo, e ainda de forma especial àqueles amigos que estiveram ao meu lado nos momentos que se mostraram mais difíceis.

A todos, muito OBRIGADO!

ÍNDICE

Geral

AGRADECIMENTOS:	I
ÍNDICE	VI
<i>Geral</i>	<i>VI</i>
<i>Figuras</i>	<i>IX</i>
<i>Quadros</i>	<i>XI</i>
<i>Anexos</i>	<i>XII</i>
RESUMO	XIV
<i>Criação e implementação de Strike Motion.</i>	<i>XIV</i>
ABSTRACT	XVI
<i>Creation and implementation of Strike Motion</i>	<i>XVI</i>
Key words	XVI
1 - INTRODUÇÃO	1
2 - REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1 - <i>Benefícios da atividade física em contexto de saúde</i>	<i>3</i>
2.2 - <i>Variáveis em contexto de adesão e manutenção a ginásios</i>	<i>5</i>
2.3 - <i>Os efeitos da música em contexto de atividade física</i>	<i>6</i>
2.4 - <i>A escolha musical e sua duração</i>	<i>7</i>
2.4.1 - <i>Modalidades analisadas em contexto de Mestrado de Atividades de Fitness</i>	<i>8</i>
2.4.2 - <i>Modalidades analisadas em contexto de análise de mercado</i>	<i>8</i>
2.5 - <i>Estrutura de uma aula de Hidroginástica (Power Pool)</i>	<i>9</i>
2.6 - <i>Estrutura de uma aula de Raw Power in Motion (RPM)</i>	<i>9</i>
2.7 - <i>Estrutura de uma aula de Body Step (BS)</i>	<i>10</i>
2.8 - <i>Estrutura de uma aula de Zumba</i>	<i>10</i>
2.9 - <i>Caracterização de modalidades de combate de fitness</i>	<i>11</i>
2.10 - <i>Modelo de treino Warrior</i>	<i>12</i>
2.11 - <i>Modelo de treino Body Combat</i>	<i>12</i>
2.12 - <i>FNKP (Federação Nacional de Karaté Português)</i>	<i>14</i>
2.12.1 - <i>Técnicas básicas em karaté</i>	<i>15</i>
2.12.1.1 - <i>Técnicas de ataque:</i>	<i>15</i>
2.12.1.2 - <i>Técnicas de defesa</i>	<i>17</i>
2.12.1.3 - <i>Posições base</i>	<i>18</i>
3 - OBJECTIVOS DO PROJETO	21
4 - ORIGEM DE STRIKE MOTION	22
4.1 - <i>Como a ideia surgiu</i>	<i>22</i>
4.2 - <i>Observação do mercado</i>	<i>22</i>
4.3 - <i>A unicidade de Strike Motion</i>	<i>23</i>
4.4 - <i>O que é Strike Motion?</i>	<i>23</i>
5 - METODOLOGIA DE STRIKE MOTION	26
5.1 - <i>Músicas</i>	<i>26</i>
5.6.1 - <i>Investigação</i>	<i>26</i>

5.6.2 - Seleção das músicas	27
5.6.3 - Edição musical	27
5.7 - Biblioteca de movimentos	27
5.7.1 - Movimentos básicos	28
5.7.1.1 - Mão no joelho	28
5.7.1.2 - Skipping baixo	28
5.7.1.3 - Skipping alto	29
5.7.1.4 - Baloçar	30
5.7.1.5 - Abrir e fechar os braços	30
5.7.1.6 - Agachamento	31
5.7.1.7 - Guarda (Kamai)	31
5.7.1.8 - Kokutsu dachi com shoto	32
5.7.1.9 - Zenkutso dachi	33
5.7.2 - Ataques	33
5.7.2.1 - Soco à face (tsuki jodan)	33
5.7.2.2 - Soco ao abdominal (tsuki chudan)	34
5.7.2.3 - Cotovelada gancho (empi)	34
5.7.2.4 - Cotovelada de lado (empi ao lado)	35
5.7.2.5 - Cotovelada para cima (empi para cima)	36
5.7.2.6 - Haito à face	36
5.7.2.7 - Gancho ao abdominal (ura tsuki)	37
5.7.2.8 - Joelhada (hiza geri)	37
5.7.2.9 - Pontapé para a frente (mae geri)	38
5.7.2.10 - Nukité à face	38
5.7.2.11 - Nukité ao abdominal	39
5.7.3 - Movimentos de defesa	39
5.7.3.1 - Zenkutsu dachi com otoshi	39
5.7.3.2 - Zenkutsu dachi com shoto	40
5.7.4 - Movimentos alternativos	40
5.7.4.1 - Gedan barai estacionário	40
5.7.4.2 - Gedan barai em zenkutsu dachi	41
5.7.4.3 - Soto uke	42
5.7.4.4 - Soto uke com zenkutsu dachi	42
5.7.4.5 - Yama tsuki	43
5.7.4.6 - Uraken	44
5.7.4.7 - Pontapé lateral Mawashi geri	45
5.8 - A construção das coreografias.	46
5.9 - Modelo de Strike Motion	46
5.9.1 - Dissecação das músicas	48
5.9.1.1 - Faixa 01	48
5.9.1.2 - Faixa 02	49
5.9.1.3 - Faixa 03	50
5.9.1.4 - Faixa 04	51
5.9.1.5 - Faixa 05	52
5.9.1.6 - Faixa 06	53
5.9.1.7 - Faixa 07	54
5.9.1.8 - Faixa 08	55
5.9.1.9 - Faixa 09	56
5.10 - Logótipo de Strike Motion	57
6 - IMPLEMENTAÇÃO DE STRIKE MOTION	58
6.1 - Teste piloto	58

6.1.1 - Aula com praticantes de karaté	58
6.1.2 - Aula com não praticantes de karaté	59
6.1.3 - Observações ao teste piloto	59
6.2 - Teste de mercado	60
6.2.1 - Reunião no ginásio “Músculos e Companhia”	61
6.3 - Implementação no ginásio “Músculos e Companhia”	63
6.3.1 - Demonstração de Strike Motion aos instrutores do ginásio	63
6.3.2 - Turmas	63
6.3.2.1 - Caracterização da Turma 1	63
6.3.2.2 - Caracterização da Turma 2	64
6.3.3 - Aula de 15’	64
6.3.4 - Aula de 30’	64
6.3.5 - Aula completa	65
6.4 - Questionário de satisfação	65
6.5 - Tratamento dos dados dos questionários.	67
6.5.1 - Resultados e análise dos dados	67
1 – Gostou da aula apresentada?	67
2 – Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de Fitness?	68
3 – Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?	68
4 – Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?	69
5 – Gosta da postura do instrutor a dar a aula?	70
6 – Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?	70
7 – Agrada-lhe o repertório musical?	71
8 – O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?	72
9 – Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?	72
10 – O que acha da duração de cada segmento musical?	73
7 - DISCUSSÃO	74
7.1 - <i>Discussão do projeto</i>	74
7.1.1 - Discussão dos resultados obtidos nos questionários.	75
8 - CONCLUSÕES	78
9 - BIBLIOGRAFIA	80
9.1 - <i>Livros/ revista de interesse</i>	82
9.2 - <i>Sites de interesse.</i>	82
10 - ANEXOS	84

Figuras

Figura 3 Técnica de ataque mae gueri	16
Figura 4 Técnica de defesa age uke	17
Figura 5 Técnica de defesa soto uke	17
Figure 6 Técnica de defesa gedan barai	18
Figura 7 Posição kokutsu dachi	19
Figura 8 Posição zenkutsu dachi	19
Figura 9 – As duas figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do movimento Mão no joelho do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma realização do movimento do lado direito.	28
Figura 10 – A primeira figura (A) corresponde ao movimento skipping baixo do lado esquerdo. A segunda figura (B) corresponde ao skipping baixo do lado direito.	29
Figura 11 – A primeira figura (A) corresponde à realização do movimento skipping alto do lado esquerdo. A segunda figura (B) corresponde ao skipping alto do lado direito.	29
Figura 12 – As duas primeiras figuras (A e B) indicam o ponto de começo do movimento e a primeira direção a inclinar. As duas últimas figuras (C e D) indicam a segunda metade do movimento, ou seja, regresso ao ponto neutro (C) e inclinação para o lado direito (D).	30
Figura 13 – As duas primeiras figuras (A e B) correspondem ao começo do movimento e a primeira abertura. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à segunda fase do movimento, ou seja, regresso ao ponto neutro (C) e abertura para cima (D).	30
Figura 14 – A primeira figura (A) representa o ponto inicial do movimento, seguido da segunda figura (B) que corresponde ao movimento de agachamento.	31
Figura 15 – As figuras (A B C e D) ilustram de perspectivas diferentes da guarda realizada em Strike Motion	31
Figura 16 – As quatro primeiras figuras (A, B, C e D) representam a progressão dos passos na sequência de movimentos Kokutsu dachi com shoto para o lado esquerdo. As restantes figuras (E, F, G e H) ilustram o continuar da sequência para o lado esquerdo.	32
Figura 17 – As figuras (A, B, C e D) ilustram o movimento Zenkutsu dachi em diferentes perspectivas	33
Figura 18 – As duas primeiras figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do ataque soco do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma realização do soco do lado direito.	33
Figura 19 – As duas primeiras figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do ataque soco ao abdominal do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma preparação e realização do soco ao abdominal do lado direito.	34
Figura 20 – As duas primeiras figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do ataque cotovelada gancho do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma preparação e realização do gancho do lado direito.	34
Figura 21 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução da cotovelada de lado à esquerda. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização da cotovelada de lado ao lado direito.	35
Figura 22 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução da cotovelada para cima do lado esquerda. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização da cotovelada para cima do lado direito.	36
Figura 23 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução do haitou do lado direito. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização do haitou do lado esquerdo.	36
Figura 24 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução do gancho ao lado esquerda. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização do gancho ao lado direito.	37
Figura 25 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução da joelhada do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização da joelhada do lado direito.	37
Figura 26 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução do pontapé para a frente do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização do mesmo pontapé do lado direito.	38

Figura 27 - As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução do pontapé para a frente do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização do mesmo pontapé do lado direito.	38
Figura 28 - As duas primeiras duas figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do ataque nukité do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma preparação e execução do nukité do lado direito.	39
Figura 29 - As duas primeiras figuras (A e B) correspondem à preparação e execução da defesa otoshi do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma preparação e execução da defesa otoshi do lado direito.	39
Figura 30 - As duas primeiras figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do movimento de defesa zekutsu dachi com shoto do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma preparação e execução do movimento de defesa zenkutsu dachi com shoto do lado direito.	40
Figura 31 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução da defesa gedan barai do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a mesma preparação e execução da defesa geran barai do lado direito.	40
Figura 32 - As quatro primeiras figuras (A, B, C e D) ilustram a preparação e execução do gedan barai numa posição de zenkutsu dachi do lado direito (A e B) e do lado esquerdo (C e D). As restantes figuras (E, F, G e H) ilustram a preparação e execução do gedan barai numa posição de zenkutsu dachi do lado esquerdo (E e F) e do lado direito (G e H).	41
Figura 33 - As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução da defesa soto uke do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a mesma preparação e execução da defesa soto uke do lado direito.	42
Figura 34 – - As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução do movimento zenkutsu dachi com a defesa soto uke do lado e direito. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a mesma preparação e execução do movimento zenkutsu dachi com a defesa soto uke do lado esquerdo.	42
Figura 35 - As quatro primeiras figuras (A, B e C) representam a progressão da execução técnica yama tsuki para o lado esquerdo. As restantes figuras (D, E e F) ilustram a execução da mesma técnica do lado direito.	43
Figura 36 - As quatro figuras (A, B, E e F) ilustram a preparação e execução do ataque uraken do lado direito (A e B) e (E e F) em perspetivas diferentes. As restantes quatro figuras (C, D, G e H) ilustram a preparação e execução do ataque uraken do lado esquerdo (C e D) e (G e H) em perspetivas diferentes.	44
Figura 37 – As três primeiras imagens (A, B e C) ilustram a preparação e progressão no mawashi geri do lado esquerdo. As restantes três figuras (D, E e F) ilustram a preparação e progressão no mawashi geri do lado direito.	45
Figura 38 – Logótipo representativo da modalidade Strike Motion	57
Figura 39 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 1.	67
Figura 40 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 2.	68
Figura 41 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 3.	68
Figura 42 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 4.	69
Figura 43 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 5.	70
Figura 44 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 6.	70
Figura 45 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 7.	71
Figura 46 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 8.	72
Figura 47 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 9.	72
Figura 48 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 10.	73

Quadros

Tabela 3 – BPM de modalidades analisadas	8
Tabela 1 – Metodologia Warrior	12
Tabela 2 - Metodologia Body Combat	13
Tabela 4 – Objetivo de cada faixa de Strike Motion e a possível variação de BPM	46
Tabela 5 – Movimentos utilizados, movimentos alternativos e planos	47
Tabela 6 – Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa	01 48
Tabela 7 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa	02 49
Tabela 8 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa	04 51
Tabela 9 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa	05 52
Tabela 10 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa	06 53
Tabela 11 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa	07 54
Tabela 12 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa	08 55
Tabela 13 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa	09 56

Anexos

ANEXOS	85
<i>Anexo 1: Tabela dos autores</i>	<i>86</i>
<i>Anexo 2: Links para Videos de Strike Motion</i>	<i>87</i>
<i>Anexo 3: Amostra de logótipos</i>	<i>88</i>
<i>Anexo 4: Emails</i>	<i>89</i>
<i>Anexo 5: Carta de apresentação</i>	<i>92</i>
<i>Anexo 6: Questionários realizados</i>	<i>93</i>
<i>Questionários realizados pela turma 1</i>	<i>93</i>
<i>Questionários realizados pela turma 2</i>	<i>106</i>

RESUMO

Criação e implementação de Strike Motion.

Com este projeto temos como objetivo geral o de criar uma modalidade de combate em contexto de aula de Fitness. Pretendemos que esta modalidade tenha como objetivo metodológico o treino cardiovascular e pretendemos testá-la em contexto de mercado.

Explicamos passo a passo de que forma realizamos a construção desta modalidade e como a testamos.

Para avaliarmos a nossa metodologia, o sucesso relativo da modalidade e possível propensão utilizamos um questionário de 10 perguntas a 20 indivíduos divididos, não uniformemente, em duas turmas. Este questionário faz referência à continuidade de prática da modalidade; à possibilidade de integração de uma modalidade num ginásio; à postura do instrutor e verificar se a metodologia se enquadra num campo de treino cardiovascular.

Os resultados obtidos a partir dos questionários bem como do feedback dos alunos são de que a modalidade cumpre com os requisitos esperados de uma modalidade de fitness de combate. Este projeto é visto de forma positiva por parte dos inquiridos no que toca à metodologia de treino cardiovascular.

Concluimos então que Strike Motion pode fazer parte dum mapa de modalidades de fitness a lecionar. Verifica-se também uma perceção positiva com a metodologia pretendida e a percebida, ou seja, considera-se Strike Motion uma modalidade com um bom nível de trabalho cardiovascular.

STRIKE MOTION, MODALIDADES DE GINÁSIO, CONSTRUÇÃO DE MODALIDADE DE FITNESS, ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE

ABSTRACT

Creation and implementation of Strike Motion

With this project we have the general goal to create a combat type fitness class. We intend that this modality has the methodological goal has workout and test it.

We explain step by step the methodology used, how we carry out the construction of this type of modality and how we test it. To evaluate the relative success of the modality, we use a questionnaire of 10 questions to 20 individuals divided, not evenly, into two classes. This questionnaire refers to the continuing practice of the class; possibility of integration as a fitness class; instructor posture and verify if Strike Motion is perceived as a cardiovascular fitness class.

As a result, a unique fitness class was created and tested in the merchant context. The results obtained from the questionnaires, as well the feedback from the students, specify that this modality is adjusted to be a combat type fitness class. This project is seen as a positive experience by the respondents, in the cardiovascular workout aspect.

We conclude that Strike Motion can make part of the map of fitness classes. Also, as we intended, our methodology is perceived as a positive experience. This means that Strike Motion is a fitness class with a good cardiovascular workout.

Key words

STRIKE MOTION, GYM CLASS, CONSTRUCTION OF A FITNESS CLASS, PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH.

1 - INTRODUÇÃO

A prática adequada de atividade física ao longo de toda a vida traz vários benefícios para a saúde física e mental, seja por meio de uma influência direta sobre a morbidade na própria adolescência, seja por uma influência mediada pelo nível de atividade física, na idade adulta.

Atualmente, a consciencialização do sedentarismo começa a ser uma realidade na nossa sociedade provocando uma necessidade de mudança de estilo de vida. Prova disto é, entre outros fatores, o aumento do número de pessoas que procuram realizar atividades orientada como, por exemplo, aulas de grupo em ginásio (NOVAES, 2001 citado por Moura et al. 2007).

Uma modalidade motivadora desempenha um papel essencial na retenção do cliente, pois pode ser o ponto de viragem ou partida para um estilo de vida mais saudável.

Segundo Tamay et al., (2001), ocorre um processo lento da inatividade até à manutenção da prática. Já Tahara (2003) indica que as principais razões de um indivíduo aderir e manter a prática de exercício físico em ginásio prende-se com aspetos como a estética, hábito e estilo de vida saudável.

Os ginásios possuem alguns tipos diferentes de modalidades, no entanto, nem todas as modalidades têm uma adesão favorável à sua longevidade. Assim, a criação de uma modalidade de fitness diferente das demais existentes poderá levar a uma maior manutenção da prática de hábitos de vida saudáveis. Coordenando as áreas de combate e fitness decidimos construir um modelo de uma modalidade de combate que seja diferente das demais.

O principal fator limitador deste projeto foi a falta de informação disponível para a construção de uma modalidade de fitness. Embora de um ponto de vista comercial faça sentido esta falta de informação, quando abordamos a questão de um ponto de vista de evolução no mundo do fitness, cremos não ser o melhor.

A escolha da amostra também se relevou um fator limitador de conclusões, visto que a distribuição de género favorecia vastamente os indivíduos do sexo feminino. Desta forma não podemos tirar elações acerca da aceitabilidade da nossa modalidade com indivíduos do sexo masculino

O projeto aqui apresentado divide-se em oito capítulos, sendo o primeiro a introdução seguido da revisão da literatura. No segundo capítulo abordaremos a atividade física em contexto de saúde, a resposta fisiológica da atividade física com o acompanhamento musical e a adesão à prática de atividade física em ginásios. No terceiro capítulo abordaremos os objetivos pretendidos com a construção deste projeto.

O quarto capítulo diz respeito à metodologia, na qual será apresentada a fórmula que utilizámos para construir a modalidade de fitness, a sua implementação e os dados obtidos a partir do questionário de satisfação do cliente. No quinto capítulo serão discutidos os resultados obtidos nos questionários, sendo que no sexto capítulo concluiremos todo o projeto e faremos alusão ao futuro do projeto.

De seguida, o sétimo capítulo corresponderá à bibliografia utilizada, seguido pelo oitavo e último capítulo que dirá respeito aos anexos.

2 - REVISÃO DE LITERATURA

2.1 - Benefícios da atividade física em contexto de saúde

Hoje em dia, através de todo o progresso científico e tecnológico, as tarefas laborais realizadas pelos indivíduos constituintes da sociedade adotam um estilo de vida mais sedentário. Ao longo dos últimos cinquenta anos, devido à mecanização do trabalho e das atividades domésticas, os níveis de atividade física diminuíram, sendo que a atividade física de lazer tem ocupado um papel importante na realização de atividade física diária (Casentini et al., 2005; Camões et al., 2008).

Embora a maioria das doenças associadas ao sedentarismo somente se manifeste na vida adulta, é cada vez mais evidente que o seu desenvolvimento se inicia na infância e adolescência, através da falta de hábitos de prática regular (Hallal 2006).

Começa ainda a existir cada vez mais evidência científica que aponta que indivíduos fisicamente ativos apresentam maior aptidão física relacionada à saúde e menor morbidade e mortalidade por todas as causas, principalmente de etiologia cardiovascular (Samitz et al 2011

Barata em seu livro “Actividade Física e Medicina Moderna (1997)” cita que “é já inquestionável que a prática regular de exercício físico é benéfica para a saúde em termos gerais. Esta conclusão para além de intuitiva é demonstrada ao longo de vários estudos que avaliam o efeito da atividade física regular sobre a mortalidade geral, mortalidade por causas específicas e sobre mortalidade por diversas causas.”

Segundo ACSM (2016) a condição física consiste na habilidade de realizar trabalho físico de forma sustentada e integrar eficientemente a componente de endurance cardiorrespiratório, força, flexibilidade, coordenação e composição corporal. (ACSM's Health-related Physical Assessment Manual. 4th edition.)

A componente morfológica da condição física está relacionada com um controlo do perfil lipídico bem como da distribuição de gordura subcutânea, sendo que, quando esta está elevada, corresponde a uma das principais fontes de risco de morbidade e mortalidade.

A um aumento da condição física, o conjunto músculo-esquelético sofre stress que promove um aumento de força e resistência ao esforço, essencial para desempenharmos as

atividades do cotidiano. Este sistema é essencial para o bom desenvolvimento das nossas práticas de lazer e profissionais. É necessário haver consciência de que, com o envelhecimento, a única maneira de realizar a manutenção e retardar a degradação é realizar atividade muscular contra resistências significativas, isto é, praticar treino de força (Gomes Pereira 1997).

A capacidade de controlar a atividade motora é de particular importância nas faixas extremas da vida (infância e terceira idade). Dentro da condição física a componente perceptivo-cinética subdivide-se em agilidade, equilíbrio, velocidade segmentar e coordenação motora, sendo que as que mais influenciam a pessoa são o equilíbrio e coordenação, visto que a sua falta leva a quedas que podem fraturar alguma estrutura, levando assim a uma grande perda da qualidade de vida.

Na componente cardio-respiratória a condição física está associada ao Vo_2 máx, ou seja, a capacidade do indivíduo de captar (função ventilatória) o oxigênio existente, fixar (nas trocas alveolo-capilares → respiração externa), transportar (sistema cardio-vascular) e utilizar (respiração celular → respiração interna) (Gomes Pereira 1997).

A referenciar ainda ao nível cardiovascular, está a frequência cardíaca, uma vez que, como refere Brum et al. (2004), vários estudos têm demonstrado uma relação direta entre a frequência cardíaca de repouso e o risco de doenças cardiovasculares, ou seja, indivíduos com menor frequência cardíaca em repouso ou menor taquicardia durante o exercício físico apresentam menor probabilidade de desenvolverem cardiopatias. O mesmo autor refere ainda que a prática regular de exercício físico melhora a qualidade de vida do paciente com insuficiência cardíaca e poderá corrigir a disfunção neuro vascular na insuficiência cardíaca.

É fundamental ter presente que o exercício físico é imprescindível para a saúde do ser humano, contribuindo de forma decisiva para o seu bem-estar físico, social e psicológico sendo que exercício físico pode desencadear a sensação de vigor que conduz ao bem-estar psicológico (Cid et. al (2007).

No campo da função cognitiva a atividade física influencia quer a evolução, quer a degradação deste sistema. Entende-se por função cognitiva ou sistema funcional cognitivo as fases do processo de informação, como percepção, aprendizagem, memória, atenção, vigilância, raciocínio e solução de problemas. Além disso, o funcionamento psicomotor (tempo de reação, tempo de movimento, velocidade de desempenho) tem sido frequentemente incluído neste conceito (Van Boxtel et al.1996).

Embora essas funções cognitivas sejam afetadas negativamente pela idade, pois a partir da terceira década de vida ocorre a degradação e perda de neurónios acompanhada de declínio da performance cognitiva. Já os processos baseados em habilidades cristalizadas, como conhecimento verbal e compreensão continuam mantidos ou melhoram com o envelhecimento. Se, com o avançar da idade, o indivíduo praticar atividade física o declínio natural cognitivo retarda-se, podendo assim haver uma maior longevidade quer cerebral, quer da qualidade de vida. (Colcombe et al. 2003).

Deste modo, consideramos consensual que a redução do sedentarismo, mediante adoção de um estilo de vida ativo, é imprescindível para a melhoria da saúde dum ponto de vista holístico.

2.2 - Variáveis em contexto de adesão e manutenção a ginásios

A criação e existência de aulas de grupo em ginásio (modalidades de fitness) têm revelado possíveis soluções de apoio ao combate ao sedentarismo.

Como refere Guarnieri (1997), citado por Thara (2003), atualmente verifica-se cada vez mais a preocupação da população em melhorar aspetos direcionados com a saúde, por exemplo sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o stress. Ainda, a influência da família e dos amigos poderão representar um suporte de incentivo à prática de atividade física.

Assim, é possível concluir que é cada vez maior o número de pessoas que procuram ginásios e outros locais, onde possam realizar exercício físico, com vista a melhorarem o seu condicionamento geral, englobando aspetos psicológicos e físicos.

A motivação é como o motor para a concretização dos objetivos na nossa vida. Na área do exercício físico ocorre inúmeras vezes uma motivação momentânea, isto é, a pessoa encontra motivação para dar início a um regime cheio de atividade física e boas práticas de saúde (alimentação e sono) e algum tempo depois essa mesma motivação desvanece e dá lugar ao abandono das boas práticas de vida. É essencial que, para que uma modalidade tenha sucesso a adesão seja grande. No entanto, é ainda de maior importância a capacidade de retenção do cliente.

Segundo Tahara (2003), a questão da estética e da adoção de um hábito/estilo saudável são as principais razões para a adesão e manutenção à prática de exercício físico em ginásio.

Tamayo et al., (2001) relataram no seu estudo que para alguém aderir à atividade física é mais complicado, pois ele tem que abrir espaço na sua agenda para praticá-la, e se esta exigir uma infraestrutura determinada, procurar um ginásio, um clube, um parque ou outro local apropriado, as barreiras para a prática começam a multiplicar-se. Sabe-se que a adesão não ocorre imediatamente após o início da prática. Há um processo lento da inatividade até à manutenção da prática.

A adesão, segundo Saba (2001), pode ser entendida como o ápice de uma evolução constante, rumo à prática do exercício físico. Este autor divide em 4 possibilidades os comportamentos frente à adoção da prática do exercício físico, sendo estas:

→ Adesão: Crença dos benefícios proporcionados à saúde; é provável que a motivação esteja mais relacionada ao bem-estar.

→ Manutenção: mais auto motivado, estabelecendo as suas próprias metas, tem apoio familiar, a adesão está mais relacionada às sensações de bem-estar e prazer, não percebem inconveniência nos exercícios.

→ Desistência: falta de tempo, e a inconveniência, falta de motivação, fatores situacionais, ocorre em maior número nos que têm histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras.

→ Retoma da atividade: melhor habilidade de administração do tempo, sensação de controle e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo.

2.3 - Os efeitos da música em contexto de atividade física

A música é parte integrante e essencial na estrutura das aulas de grupo de ginásio e diversas atividades de fitness. Variáveis como o ritmo e género musical afetam a performance quer de pessoas com distúrbios fisiopatológicos, quer de pessoas perfeitamente saudáveis e ainda facilitam o processo de aquisição de novos padrões motores.

A ligação entre a música e atividades motoras tem sido reconhecida tanto em indivíduos em reabilitação, quanto para praticantes de atividade física, cujo objetivo é a manutenção da saúde (GFELLER, 1988).

A partir de um prisma fisiológico, durante a prática de exercício físico, aspetos como a pressão arterial, pulsação ou mesmo percepção de esforço diminuem com acompanhamento musical, Szmedr et al (1998) citado por Harmon et al. (2007).

Ainda Harmon et al. (2007) refere um estudo realizado por Szabo et. al. (1999) onde analisou a relação entre um aumento ou diminuição progressiva do ritmo de música e a capacidade de trabalho. Neste estudo verificou-se que o aumento progressivo potencializava a capacidade de trabalho dos atletas, comparativamente a uma diminuição.

Ainda Szmedra et al. (1998) citado por Harmon et al.(2007) denotou que certos géneros musicais estimulam a coordenação grossa, melhorando assim a performance do exercício.

Ainda no âmbito de controlo motor, a música pode funcionar como mediador de saúde que, quando acompanhada dos procedimentos médicos ajuda na aceleração de recuperação de equilíbrio e controlo motor em pacientes com distúrbios de locomoção Schauer et al(2003) citado por Harmon et al. (2007).

O ritmo ou comumente “groove” é uma componente fundamental dentro de uma música. Desde os cânticos dos povos ainda ditos “selvagens” em tempo de festa ao treino dentro de uma academia de ballet o ritmo da música é muito específico. Por vezes, com ritmos específicos estão associados padrões motores específicos (como coreografias/danças). Segundo Molinari et al. (2003), citado por Harmon et al. (2007) os padrões motores podem ser enriquecidos através da estimulação auditória ritmada, o que poderá levar a uma melhor reabilitação de pessoas com dano cerebral no lobo motor.

2.4 - A escolha musical e sua duração

Todas as modalidades de fitness são acompanhadas, em algum momento da aula, por música. Música que varia consoante o objetivo, intensidade e momento da aula. Dada a falta de informação nos motores de busca acerca da matéria em questão é necessário analisar e comparar empiricamente modalidades de fitness e estabelecer uma ponte entre o pretendido e a realidade de mercado. Ao comparar uma aula de yoga a uma de Body Combat é possível distinguir claramente que o estilo musical varia completamente, em função do tipo de movimento utilizado. Movimentos mais fluídos e pausados como é o caso da modalidade de

yoga estão envolvidos em músicas mais harmoniosas, enquanto que movimentos mais marcados e brusco auxiliam-se com a presença de um estilo de música quaternário.

Está claro que, tendo como objetivo a criação de uma modalidade de fitness de combate, a escolha musical tenderá para um estilo mais quaternário.

A duração de cada parte da aula bem como a duração de cada faixa musical deve ser levada em conta a capacidade de atenção, resistência ao esforço e se a música é agradável ao ouvido.

2.4.1 - Modalidades analisadas em contexto de Mestrado de Atividades de Fitness

Como base de investigação para a escolha e utilização de certos batimentos por minuto (BPM) na nossa modalidade, investigamos quais eram os BPMs utilizados em outras modalidades que tinham uma componente cardiovascular forte. Ao analisar **modalidades** (através do mixmeister) de Cycling, Power Jump, Step e Hidroginástica, que decorreram dentro da estrutura do curso Desporto e Lazer e Mestrado em Atividades de fitness, chegámos à seguinte tabela.

Tabela 1 – BPM de modalidades analisadas

Modalidade	BPM
Step	120-145
Cycling	60-110
Power Jump	138-145
Hidroginástica	132-135

2.4.2 - Modalidades analisadas em contexto de análise de mercado

Em relação à duração média de uma faixa musical e duração da aula analisaram-se exemplos de aulas de diferentes modalidades de fitness como: Power Pool, Body step (BS), Raw Power in Motion (RPM) e Zumba. Por se tratar de exemplos, valores como a duração total da aula e faixa varia consoante os lançamentos de novos CD's.

O RPM, Power Pool e Body Step fazem parte de um dos programas desenvolvidos pela marca Les Mills International (LMI) que é uma das organizações líderes no mercado do Fitness mundial, denominado por Body Training System (BTS). Estes programas exigem que cada instrutor realize de 3 em 3 meses uma formação lecionado pela própria empresa Les Mills de maneira a poder continuar a lecionar aulas da modalidade em questão.

2.5 - Estrutura de uma aula de Hidroginástica (Power Pool)

O Power Pool é uma das variantes da hidroginástica tendo como início o mercado brasileiro. Esta modalidade é realizada geralmente em piscinas, podendo ainda recorrer do uso de diversos materiais para auxiliar a pratica. Tal como todas a modalidades pertencentes ao programa Body training systems (BTS) a cada três meses os professores atualizam as suas aulas dentro dos workshop's definidos pela empresa (manz, 2008).

A aula é dividida em 9 faixas com dois picos de intensidade e com uma duração total de cerca de 45 minutos. Através da análise dos CD nº 20, 21 e 22 de Power Pool observou-se que o tempo das faixas lecionadas estaria compreendido entre os 4:02 min e 5:11 min.

2.6 - Estrutura de uma aula de Raw Power in Motion (RPM)

Esta aula envolve a utilização de uma bicicleta estática com o acompanhamento musical e uma coreografia. O instrutor é responsável pela marcação de ritmo a incrementar na bicicleta bem como a instrução da intensidade e coreografia.

A aula de RPM é composta por um período de cerca de 5 a 10 minutos de aquecimento, 25 a 35 minutos de parte fundamental e cerca de 10 minutos para a realizar o retorno à calma e alongamentos. Esta modalidade tem como objetivo principal o treino cardiovascular dos clientes.

Em geral, a aula é constituída por 9 faixas com uma duração total de 50 minutos. No CD nº 41 o tempo das faixas foi compreendido entre os 3:44 min e 7:16, sendo que as faixas com maior duração correspondiam à parte fundamental da aula e as de menor duração à parte do aquecimento e retorno à calma.

As músicas utilizadas nesta modalidade de fitness caracterizam-se por serem um mix de músicas comerciais que tiveram relativo sucesso na rádio.

2.7 - Estrutura de uma aula de Body Step (BS)

Tal como Power Pool e RPM, o Body Step é uma modalidade pertencente ao programa BTS, sendo caracterizada pela execução de passos e movimentos orientados em plataformas de alturas variadas (10-30cm) (Less Mills 2009).

Ao analisar o CD nº79 de Body Step é possível observar que é composto por 13 faixas musicais, tendo uma duração média de 4:30 minutos. Com a duração de aproximadamente 60 minutos e altura fixa de step de 15cm, a estrutura da aula é idêntica às outras modalidades do sistema BTS. O estilo musical que mais caracteriza esta modalidade é o House. No entanto estilos como dance podem ser encontrados em aulas de Body Step.

2.8 - Estrutura de uma aula de Zumba

O programa de Zumba Fitness surge na sequência da ginástica aeróbica, aliando os ritmos latinos com movimentos típicos de fitness. No que toca à utilização de ritmos latinos como música, o programa de zumba é caracterizada pela utilização de estilos como Salsa, Merengue, Reggaeton e Cumbia (Ferreira 2014)

Ao contrário das modalidades anteriormente descritas, a estrutura de aula que a modalidade de zumba não é rígida, isto é, mesmo sendo uma aula pré coreografada as transições de passos são “livres”. Em zumba não existe conotação de passos certos ou errados, sendo mais importante o movimento contínuo do corpo e a diversão, “não existem erros, só solos inesperado” (Zumba, 2010).

De certa forma a modalidade negligencia a execução do praticante numa tentativa de se tornar acessível a todo o tipo de população.

Ainda dentro da estrutura da aula, esta modalidade é composta por 1-3 músicas de aquecimento perfazendo uma duração mínima de 5-10 minutos. A parte fundamental é

composta por pelo menos 20 minutos de música com a realização de exercícios aeróbios. Por último, o retorno à calma deve ter a duração semelhante ao aquecimento, ou seja, 5-10 minutos.

Ao analisarmos os pontos em comum das modalidades previamente enunciadas podemos obter alguns padrões em relação à estrutura da aula e duração das diferentes partes que compõem as modalidades de fitness do mercado.

2.9 - Caracterização de modalidades de combate de fitness

No universo das aulas de grupo estão inseridas as aulas relacionadas com desportos de combate, nomeadamente BodyCombat e Warrior que ocupam grande parte da quota de mercado.

O Body Combat é um programa de treino aeróbio no qual não há contacto físico. Combina movimentos e posições oriundos do karaté, boxe, taekwondo, tai chi e muay thai. É um programa de fitness em grupo que constitui um grande desafio para os praticantes, uma vez que a estrutura e conteúdo do programa apelam aos vários sistemas energéticos e neuromusculares, traduzindo-se em efeitos benéficos ao nível cardiovascular (Manz, 1999).

Este programa de treino é inspirado nas artes marciais, utilizando movimentos rápidos e controlados, sendo ainda bastante energético e disciplinado. É uma modalidade que utiliza a música como instrumento facilitador no processo de aprendizagem dos praticantes, e, ainda como elemento motivador e estimulante na prática da mesma (Manz, 1999).

Esta modalidade é pré-coreografada, sendo que, ao longo de alguns meses (normalmente três), os praticantes realizam a mesma coreografia, podendo dessa forma adaptar-se aos movimentos realizados na mesma, nomeadamente ao nível da coordenação, melhorando a sua performance ao longo do tempo de prática. Outro elemento caracterizador da modalidade prende-se com o facto de todas as aulas serem iguais a nível mundial, o que significa que qualquer praticante em qualquer parte do mundo realiza as mesmas coreografias que os restantes praticantes de BodyCombat.

2.10 - Modelo de treino Warrior

O modelo de treino Warrior é constituído por 10 músicas, distribuídas ao longo de 45 minutos.

Musicalmente, a aula usa géneros como House, Dance, Progressive, Acid, Rave, Pop, Rock, entre outros.

Em termos metodológicos a aula é dividida de seguinte forma:

Tabela 2 – Metodologia Warrior

Faixa	Objetivo	Faixa	Objetivo
1	WARM UP	6	SPEED
2	TECNIQUE 1	7	CONDITIONING
3	SPEED 1	8	TECHNIQUE 3
4	CONDITIONING	9	SPEED 3
5	TECNIQUE 2	10	COOLDOWN

2.11 - Modelo de treino Body Combat

O modelo de treino de combate usa como base modalidades como Taekwondo, boxing, Muay Thai, Capoeira, Karate e Kung Fu.

É uma aula cuja duração pode variar entre 30-55 minutos, dependendo do tipo de “workout”.

No quadro seguinte encontra-se representada uma aula padrão de Body Combat de acordo com (Les Milles International, 1999).

Tabela 3 - Metodologia Body Combat

Fase	%FC máx.	Tempo	Faixa	Tipo de Exercício
I	50-60	4:20	1	-Aquecimento segmentos superiores do Copo. -Exercícios aeróbios básicos de baixo impacto e intensidade. -Exercícios direcionados para o aumento da temperatura corporal e da mobilidade
	50-60	4:05	2	-Aquecimento segmentos inferiores do Corpo. -Exercícios aeróbios de baixo impacto e intensidade. -Exercícios direcionados para o aumento da temperatura corporal e da mobilidade.
II	60-70	4:35	3	-Exercícios de intensidade média. -Combinação metódica de golpes, bloqueios e pontapés.
	75-85	4:30	4	-Exercícios de intensidade alta. -Técnicas básicas de combate. -Execução poderosa de exercícios, com aumento da sua amplitude.
	65-75	4:50	5	-Exercícios de intensidade média e alta. -Combinação metódica de golpes, bloqueios e pontapés.
	75-85	3:40	6	-Exercícios de intensidade alta. -Técnicas básicas de combate. -Execução poderosa de exercícios, com aumento da sua amplitude.
	65-75	5:50	7	-Exercícios de média e alta. -Combinação metódica de golpes, bloqueios e pontapés.
	80-90	5:45	8	-Exercícios de intensidade alta. -Técnicas básicas de combate -Execução poderosa de exercícios, com aumento da sua amplitude
III	<60	5:40	9	-Exercícios de intensidade média e baixa -Exercícios abdominais gerais e específicos combinados com técnicas básicas. -Trabalho estimulante para todo o corpo
	<50	6:00	10	-Exercícios de intensidade baixa. -Exercícios de estabilização central -Alongamentos passivos e ativos.

2.12 - FNKP (Federação Nacional de Karaté Português)

No mundo de hoje valores como disciplina, respeito, ética, autocontrole, esforço e etiqueta são muitas vezes deixados de parte. A Associação de Karaté Shotokan de Albergaria, pertencente à Federação Nacional de Karaté Shtokan, tem como principal missão o desenvolvimento destes valores referido através do treino de Karaté Shotokan tradicional com ênfase no Budo (Filosofia (Budo)). A Filosofia Budo caracteriza-se pela busca constante do aperfeiçoamento, autocontrole e na contribuição pessoal para a harmonização do meio onde está inserido.

A partir do treino regular de karaté o praticante irá manter/melhorar a saúde, fortalecer o físico, desenvolver flexibilidade física e mentar, melhorar a capacidade de enfrentar obstáculos, aprender bons costumes em relação ao meio ambiente e a prática de uma boa postura.

No que toca em especial à estabilidade emocional. A situação de luta colabora eficazmente para a sua conquista. Qualquer descontrolo de emoções gera de imediato uma repercussão no rendimento e na performance.

A famosa expressão do Mestre fundador Funakoshi –“Karate Ni Sente Nashi” – explica claramente o objetivo do karaté e da Associação de Karaté Shotokan de Albergaria-a-Velha, ou seja, conter, controlar o espírito de agressão. O karaté caracteriza-se por procedimentos de respeito e de etiqueta sempre com o objetivo final a promoção do desenvolvimento do carácter do praticante.

Ao nível técnico o karaté subdivide-se em 3 categorias, Kion, Kumite e Kata.

O Kion representa a base de todo o karaté em termos de execução técnica. É em Kion que os praticantes aprendem e praticam todo o tipo de movimentos que compõem a modalidade.

Tendo sempre como base o Kion, a disciplina de Kumite desenvolve-se com o intuito de finalizar de forma rápida e eficaz tudo o que foi aprendido. Assim, a disciplina de Kumite definirá a forma de como a luta se desenrola, isto é, a arte de guerrear. O Kata compreende exercícios de formas estilizadas do karaté, sendo feitos de maneira constante e pré-coreografada. Mais do que demonstrar diferentes estilos de karaté, o kata representa um combate imaginário entre dois ou mais adversários, colocando assim o aluno em contacto com a tradição das diferentes técnicas ancestrais.

O estilo shotokan é composto por 26 katas, começando pelos HEIANS (significam paz e tranquilidade), seguido pelos TEKKI (significam cavaleiro de ferro) e terminando em Katas avançados (cujo nome varia consoante o kata).

2.12.1 - Técnicas básicas em karaté

As técnicas de karaté estão divididas por vários blocos como técnicas de ataque, defesa e deslocamentos.

2.12.1.1 - Técnicas de ataque:

As técnicas de ataque subdividem-se em dois grandes campos, as técnicas Tsuki (ataque direto com o braço/soco) e técnicas guerri (ataque de pernas/pontapé).

No campo dos ataques tsuki o poder de impacto é gerado através de uma coordenação entre os músculos do core e membros superiores. Analisando este campo numa perspetiva cinesiológica, a potência de um tsuki resulta da rotação dos músculos da bacia (tendo como eixo a coluna), continuando o movimento através dos músculos dos ombros, extensão do braço de ataque e recolha simultânea do braço oposto. Quando mais fluída e rápida for esta execução maior velocidade e força de impacto terá o ataque.

Nesta modalidade abordamos adaptações dos socos gyaku-tsuki, oi-tsuki e morote-tsuki/dan tsuki.

Gyaku-tsuki corresponde a um soco inverso, ou seja, braço contrário ao pé da frente.

Oi-tsuki significa soco a avançar, isto é, o braço atacante é o mesmo que o pé que se desloca para a frente.

Morote-tsuki/Dan tsuki quer dizer socos seguidos ou consecutivos, alternando os braços. É importante referir que este ataque é uma conjugação dos dois ataques anteriores.

A imagens que se seguem ilustram os tsuki anteriormente enunciados.



Figura 1 Técnica de ataque oi tsuki

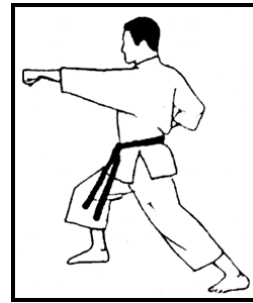


Figura 2 Técnica de ataque gyaku tsuki

Ainda dentro das técnicas de ataque, as técnicas gueri/pontapés são instruídas como forma de enriquecer as possibilidades ofensivas dos praticantes de Karaté. Nesta modalidade adaptamos a técnica mae gueri (pontapé frontal) que corresponde à primeira técnica de pernas a aprender numa aula de Karaté.

Numa análise cinesiológica este gueri caracteriza-se pela realização de um pontapé frontal, ou seja, o joelho da perna de ataque passa próximo do joelho da perna de apoio numa direção ascendente. O pé de ataque desloca-se acima e muito próximo do joelho de apoio. A bacia desloca-se horizontalmente durante todo este processo terminando com o a extensão da perna. Como ponto de contato tem-se como objetivo a parte inferior dos dedos do pé.

As imagens que se seguem ilustram as diferentes fases de um mae gueri.



Figura 1 Técnica de ataque mae gueri

2.12.1.2 - Técnicas de defesa

O campo das variadas técnicas de defesa presentes no karaté designa-se por uke waza. As primeiras técnicas a lecionar a um praticante de Karaté deverá ser age uke, soto uke e gedan barai.

Age uke (ou defesa alta) consiste na defesa primária a um ataque à cara. Do ponto de vista de execução do padrão motor, esta técnica assemelha-se muito a um levantamento de uma caneca. O movimento é realizado de forma ascendente, num eixo frontal. A palma da mão fica voltada para a frente tal como ilustra a seguinte imagem.



Figura 2 Técnica de defesa age uke

A defesa soto uke significa defesa média para dentro, cuja execução o próprio nome indica. Esta técnica destina-se primariamente a uma defesa a um soco ao abdómen. De uma perspectiva cinesiológica, o soto uke parte de uma armada alta com execução descendente. Durante a execução do movimento ocorre supinação do ante braço sobre o braço e uma flexão concêntrica do peitoral, como demonstra a seguinte imagem.



Figura 3 Técnica de defesa soto uke

Gedan barai ou defesa baixa é a primeira defesa a pontapés que se ensina na prática de Karaté. Esta defesa consiste numa extensão do membro superior numa execução descendente e com a palma da mão voltada para o solo. A imagem que se segue ilustra esta técnica.



Figure 4 Técnica de defesa gedan barai

2.12.1.3 - Posições base

As posições base de Karaté iniciais designam-se por zenkutsu dachi e kokutsu dachi.

O zenkutsu dachi significa posição avançada sendo utilizada primariamente como base para a realização de ataques. De um ponto de vista cinesiológico as pernas alternam-se num plano sagital, à largura da anca, estando o peso concentrado essencialmente na perna anterior. Esta perna deve estar com alguma flexão enquanto a posterior se encontra em extensão. A nível dos pés, o dianteiro direciona-se para a frente enquanto o traseiro realiza pequena rotação lateral. O tronco deve permanecer perpendicular ao chão com a bacia em retroversão.

O kokutsu dachi significa posição recuada estando associado a uma postura rígida, estável e eficaz para defender ou esquivar um potencial ataque. Sobre um prisma cinesiológico as pernas alinham-se no plano sagital ficando o pé dianteiro direcionado para a frente do praticante. O pé traseiro roda num plano perpendicular em relação ao pé dianteiro.

As imagens que se seguem ilustram as posições anteriormente descritas.



Figura 5 Posição kokutsu dachi

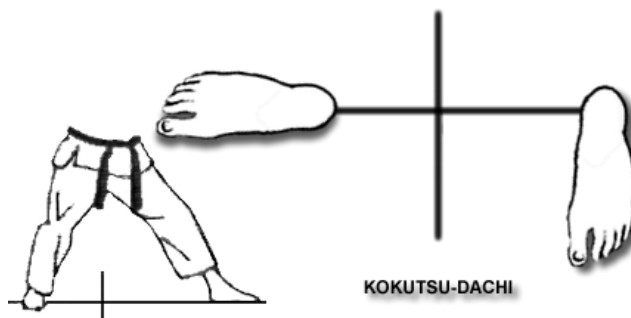


Figura 6 Posição zenkutsu dachi

3 - OBJECTIVOS DO PROJETO

Este projeto tem como objetivo geral a criação de uma modalidade de fitness. Modalidade essa que se enquadra dentro das modalidades de combate.

Dentro deste objetivo geral pretendemos atingir outros objetivos mais específicos.

O primeiro é testar a exequibilidade dessa mesma modalidade em contexto de mercado. Para o atingir iremos expor faixas da modalidade a praticantes de Karaté e a não praticantes de Karaté.

Os seguintes são analisar a viabilidade e possível aplicação do projeto bem como verificar a aceitabilidade de aspetos como: escolha musical, performance e comunicação do instrutor, intensidade da aula e futura adesão à modalidade. Para tal, auxiliar-nos-emos de um questionário de satisfação.

4 - ORIGEM DE STRIKE MOTION

Neste capítulo vamos abordar a forma sucinta e rápida de como a ideia surgiu, que tipo de modalidade é Strike Motion e como esta se posiciona perante algumas modalidades já existentes.

4.1 - Como a ideia surgiu

O sistema de “franchise” de modalidades pré-coreografadas de fitness detêm, neste momento, uma grande quota de todas as modalidades lecionadas nos mais diversos ginásios do país. Estes dados são alvo da minha curiosidade visto haver uma potencialidade de negócio futuro.

Ao longo da minha carreira como futuro profissional de fitness gostaria de conseguir construir algo único.

É deste modo que, em debate com o meu orientador, conjugou-se quer a minha ambição de criar algo “único e meu” quer a criação de algo com potencialidades económicas, dando possibilidade ao surgimento do projeto Strike Motion.

4.2 - Observação do mercado

Antes de ser possível criar uma modalidade cujo propósito é transmitir algo de único, é necessário uma observação e recolha de informação relativamente ao estado atual das modalidades de combate já existentes. As modalidades de combate que abrangem mais público em Portugal são o “Warrior”, praticado exclusivamente em ginásios “Holmes Place” e “Body Combat” que é praticado em ginásios protocolados com as “Les Milles”.

Após investigar, praticar e observar aulas destas duas modalidades foi possível chegar a uma descrição básica das mesmas e possíveis lacunas que podem ser ideias novas para o nosso projeto.

4.3 - A unicidade de Strike Motion

Logo a partir do estilo de reportório música é possível diferenciar Strike Motion de qualquer outra modalidade de fitness, seja esta relacionada com combate ou não.

O conjunto de combinações de técnicas bem como algumas técnicas em si são particulares à modalidade de Strike Motion não dizendo com isto, que um dia não as encontremos em aulas de Warrior ou mesmo Body Combat. Exemplo claro da singularidade de Strike Motion é a utilização de diferentes técnicas de mão aberta.

4.4 - O que é Strike Motion?

Strike Motion é uma modalidade de ginásio com um estilo único de combate e tem como principal inspiração o karaté. Esta modalidade surge de uma fusão entre movimentos marciais e música do estilo Drum&Bass oriental.

Relativamente à intensidade de aula é uma modalidade com grande potencialidade, visto estar adaptada para o contacto com equipamentos (exemplo caneleiras).

Esta aula é composta por 40 minutos de música bastante ritmada subdividida em 9 faixas por nós remixadas.

Em termos de metodologia de treino esta aula está construída para servir, como propósito primário, o treino cardiovascular e a coordenação. Apesar de características como força, equilíbrio e condição geral estarem intrínsecas, na modalidade são trabalhadas de forma indireta.

O Strike Motion foi criado respeitando os princípios da segurança, eficácia, entretenimento e diversão.

Uma das grandes vantagens desta aula é sua capacidade de inclusão. Comparativamente a outras modalidades, onde para se sentir integrado e capaz de realizar e aproveitar a aula convém já ter experiência prévia, para realizar Strike Motion não é necessário qualquer tipo de experiência marcial.

Os instrutores de Strike Motion devem ainda estar sensibilizados para as mais diversas condições fisiológicas (exemplo grávidas) e fisiopatológicas (exemplo: diabetes, obesidade,

hipertensão arterial, entre outros) e entender que cada caso é um caso único e de especial atenção. É importante referir que, dentro da mesma doença, existem vários estados, ou seja, pode haver alunos com a mesma fisiopatologia e nem todos estarem aptos para a prática de Strike Motion.

É partir dos princípios referidos no enquadramento teórico que podemos considerar que o karaté pode servir como uma boa base técnica para a elaboração de uma modalidade fitness do estilo de combate.

A nossa modalidade tem como base a realização de movimentos adaptados do Karaté. Como tal, achamos pertinente seguir uma progressão pedagógica semelhante, nunca esquecendo que o público alvo difere do habitual.

Deste modo, as instruções e progressões pedagógicas serão adaptadas ao contexto de aula de fitness, tentando seguir um modelo dinâmico entre a intensidade e complexidade do movimento. De início será instruído movimentos simples sem deslocamentos, progredindo para a instrução de deslocamentos simples sem movimentos. Após o contacto com as técnicas e deslocamentos básicos será momento de aumentar a intensidade utilizando movimentos já familiarizados

5 - METODOLOGIA DE STRIKE MOTION

Neste capítulo pretendemos explorar o processo de construção da modalidade de Strike Motion descrevendo a escolha das músicas, biblioteca de movimentos e a elaboração das coreografias. Falaremos ainda da execução do teste piloto bem como do teste final no mercado real.

5.1 - Músicas

As escolhas musicais podem influenciar de forma positiva ou negativa e selecionar de forma indireta o público que frequenta as aulas. Desta forma, é imperativo que o estilo, para além de único, seja recebido e percebido de forma positiva e motivadora.

Ao analisar modalidades com intuito semelhante ao de Strike Motion, como são Body Combat e Warrior, verificou-se que estas são construídas em torno do estilo House e que seguir um estilo musical semelhante poderia levar a uma perda de identidade da modalidade.

Assim concluímos ser necessário procurar um estilo musical único que possibilitasse que a modalidade fosse facilmente diferenciada das restantes do mercado.

Após alguns ensaios com músicas do estilo Drum&Bass, tornou-se claro que esta seria capaz de responder a todas as exigências previstas e, portanto, foi a escolha lógica para a modalidade.

Após sabermos o estilo pretendido passou-se para a escolha e recolha das músicas, tendo sido utilizado o youtube e spotify. A seleção das músicas passou então por 3 grandes fases.

5.6.1 - Investigação

A primeira fase consistiu na recolha de opiniões e investigação acerca de quanto tempo de música deveria ter cada faixa. Após consulta de músicas que foram lecionadas em aulas de Cycling, Power Jump, Hidroginástica e Step observámos que o tempo médio por faixa musical

ronda os 3 e os 6 minutos. Estas formações decorreram dentro da estrutura do mestrado de Atividades de Fitness.

Com base na investigação referida no capítulo anterior, determinámos que a nossa modalidade iria utilizar músicas cujos BPMs estivessem compreendidos entre 70-180.

5.6.2 - Seleção das músicas

A segunda fase consistiu na busca de várias possíveis faixas e selecionar quais as que melhor se enquadravam no “groove” que pretendíamos. Um grande obstáculo que surgiu nesta fase foi a escassez de músicas que cumprissem com o estilo Drumb&Bass, sonoridade oriental e o tempo pretendido.

Algum tempo depois conseguimos encontrar músicas que satisfizessem pelo menos os pontos de estilo musical e sonoridade, faltando assim, a parte da duração da faixa.

5.6.3 - Edição musical

Por fim surge a terceira fase, a edição musical. Esta edição foi facilitada com a ajuda de um programa de edição musical *MixMeister Fusion*. A versão final das músicas foi obtida após várias edições. Tivemos também ajuda de algumas pessoas que se voluntariaram para ouvir e apreciar as músicas escolhidas e editadas.

No final de todo este processo, temos então o repertório musical pronto a ser coreografado.

5.7 - Biblioteca de movimentos

Neste ponto iremos abordar quais as técnicas utilizadas ao longo da aula modelo de Strike Motion. Abordamos também sugestões para diversificar as aulas sem desvirtuar o propósito da modalidade.

Como o principal objetivo desta modalidade é atacar (strike), não há muitos movimentos defensivos. A modalidade é realizada assim com o intuito de possível expansão futura, ou seja, abrir a possibilidade de futuramente criar um novo módulo, Uke Motion, que será mais centrado em situações de defesa.

As técnicas estão divididas pelas seguintes categorias: movimentos básicos, técnicas de ataque, técnicas de defesa e técnicas alternativas.

Todas as técnicas utilizadas encontram-se com o apoio de uma ilustração fotográfica, de forma sequencial, para uma melhor ideia do movimento.

5.7.1 - Movimentos básicos

5.7.1.1 - Mão no joelho



Figura 7 – As duas figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do movimento Mão no joelho do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma realização do movimento do lado direito.

5.7.1.2 - Skipping baixo



Figura 8 – A primeira figura (A) corresponde ao movimento skipping baixo do lado esquerdo. A segunda figura (B) corresponde ao skipping baixo do lado direito.

5.7.1.3 - Skipping alto

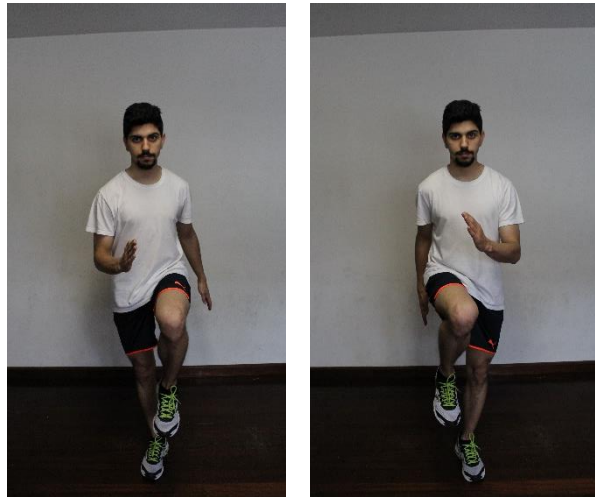


Figura 9 – A primeira figura (A) corresponde à realização do movimento skipping alto do lado esquerdo. A segunda figura (B) corresponde ao skipping alto do lado direito.

5.7.1.4 - Baloçar



Figura 10 – As duas primeiras figuras (A e B) indicam o ponto de começo do movimento e a primeira direção a inclinar. As duas últimas figuras (C e D) indicam a segunda metade do movimento, ou seja, regresso ao ponto neutro (C) e inclinação para o lado direito (D).

5.7.1.5 - Abrir e fechar os braços



Figura 11 – As duas primeiras figuras (A e B) correspondem ao começo do movimento e a primeira abertura. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à segunda fase do movimento, ou seja, regresso ao ponto neutro (C) e abertura para cima (D).

5.7.1.6 - Agachamento



Figura 12 – A primeira figura (A) representa o ponto inicial do movimento, seguido da segunda figura (B) que corresponde ao movimento de agachamento.

5.7.1.7 - Guarda (Kamai)



Figura 13 – As figuras (A B C e D) ilustram de perspectivas diferentes da guarda realizada em Strike Motion

5.7.1.8 - Kokutsu dachi com shoto

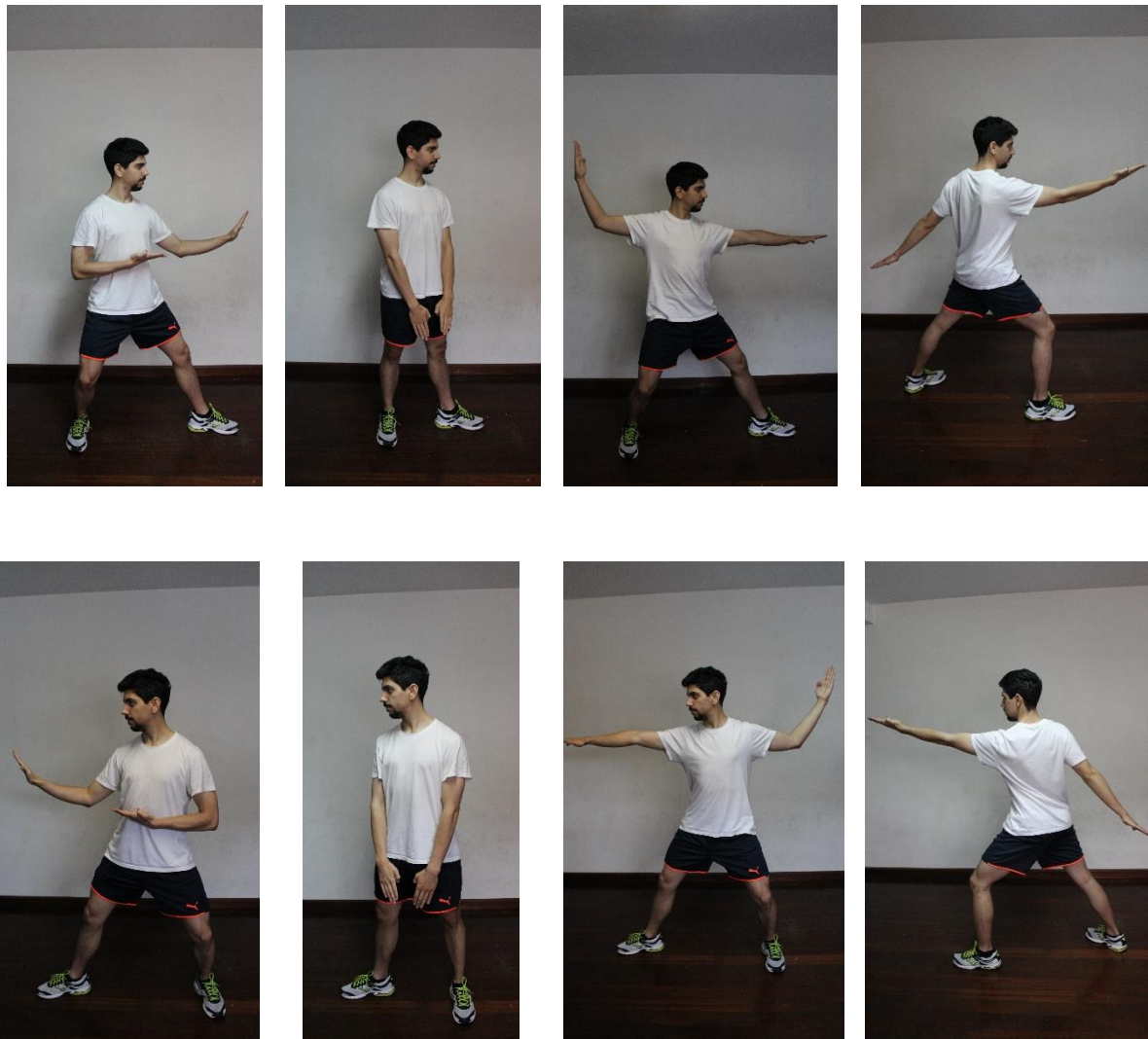


Figura 14 – As quatro primeiras figuras (A, B, C e D) representam a progressão dos passos na sequência de movimentos Kokutsu dachi com shoto para o lado esquerdo. As restantes figuras (E, F, G e H) ilustram o continuar da sequência para o lado esquerdo.

5.7.1.9 - Zenkutso dachi



Figura 15 – As figuras (A, B, C e D) ilustram o movimento Zenkutsu dachi em diferentes perspectivas

5.7.2 - Ataques

5.7.2.1 - Soco à face (tsuki jodan)



Figura 16 – As duas primeiras figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do ataque soco do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma realização do soco do lado direito.

5.7.2.2 - Soco ao abdominal (tsuki chudan)



Figura 17 – As duas primeiras figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do ataque soco ao abdominal do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma preparação e realização do soco ao abdominal do lado direito.

5.7.2.3 - Cotovelada gancho (empi)

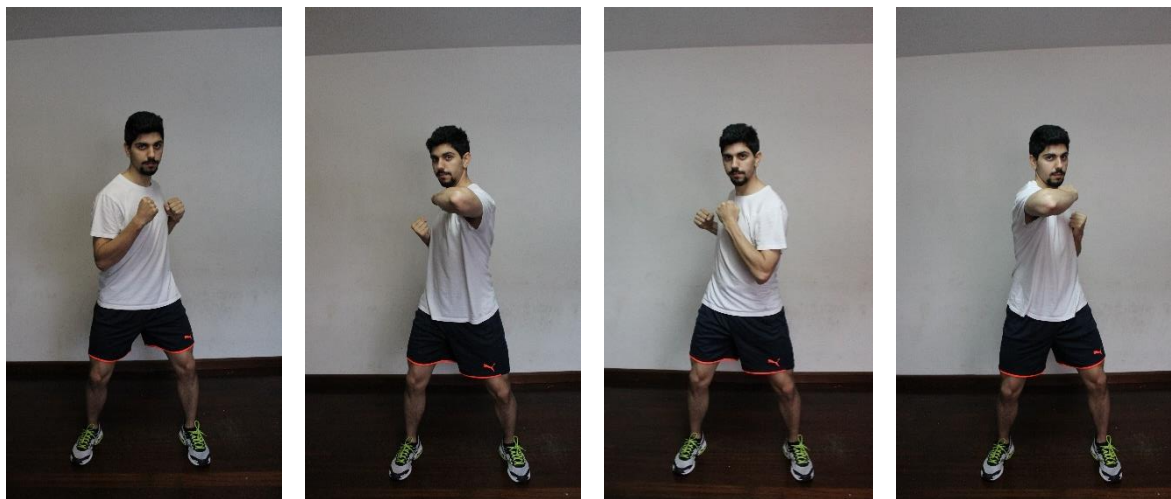


Figura 18 – As duas primeiras figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do ataque cotovelada gancho do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma preparação e realização do gancho do lado direito.

5.7.2.4 - Cotovelada de lado (empi ao lado)

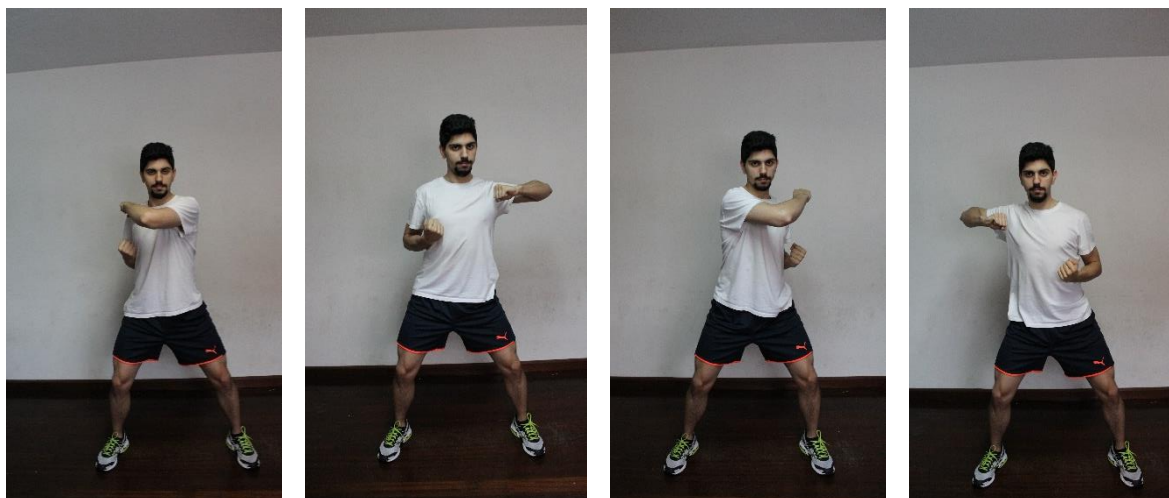


Figura 19 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução da cotovelada de lado à esquerda. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização da cotovelada de lado ao lado direito.

5.7.2.5 - Cotovelada para cima (empi para cima)



Figura 20 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução da cotovelada para cima do lado esquerda. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização da cotovelada para cima do lado direito.

5.7.2.6 - Haito à face



Figura 21 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução do haito do lado direito. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização do haito do lado esquerdo.

5.7.2.7 - Gancho ao abdominal (ura tsuki)



Figura 22 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução do gancho ao lado esquerda. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização do gancho ao lado direito.

5.7.2.8 - Joelhada (hiza geri)



Figura 23 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução da joelhada do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização da joelhada do lado direito.

5.7.2.9 - Pontapé para a frente (mae geri)



Figura 24 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução do pontapé para a frente do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização do mesmo pontapé do lado direito.

5.7.2.10 - Nukité à face



Figura 25 - As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução do pontapé para a frente do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a preparação e realização do mesmo pontapé do lado direito.

5.7.2.11 - Nukité ao abdominal



Figura 26 - As duas primeiras duas figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do ataque nukité do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma preparação e execução do nukité do lado direito.

5.7.3 - Movimentos de defesa

5.7.3.1 - Zenkutsu dachi com otoshi



Figura 27 - As duas primeiras figuras (A e B) correspondem à preparação e execução da defesa otoshi do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma preparação e execução da defesa otoshi do lado direito.

5.7.3.2 - Zenkutsu dachi com shoto



Figura 28 - As duas primeiras figuras (A e B) correspondem à preparação e execução do movimento de defesa zenkutsu dachi com shoto do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) correspondem à mesma preparação e execução do movimento de defesa zenkutsu dachi com shoto do lado direito.

5.7.4 - Movimentos alternativos

5.7.4.1 - Gedan barai estacionário

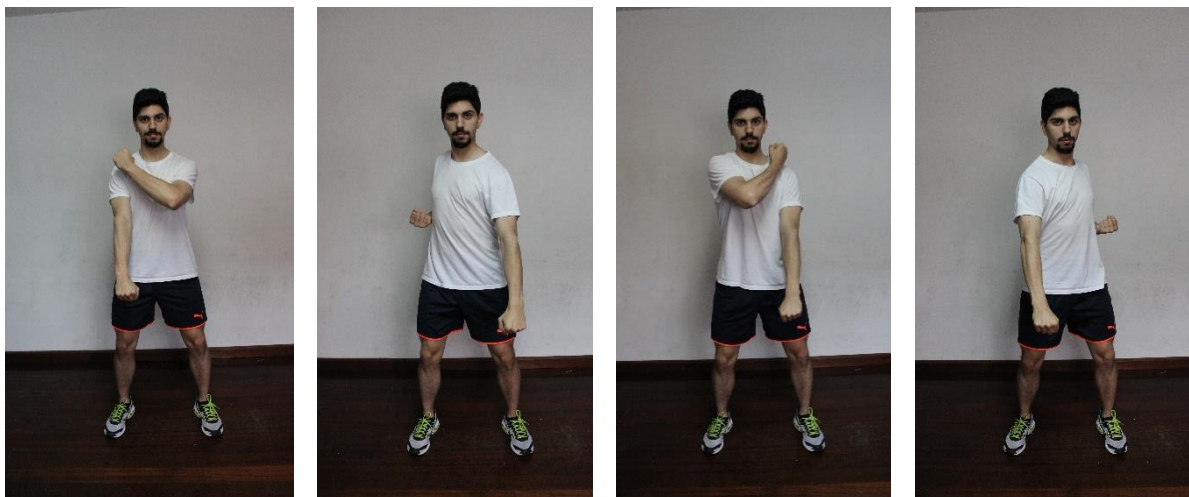


Figura 29 – As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução da defesa gedan barai do lado esquerdo. As duas últimas figuras (C e D) ilustram a mesma preparação e execução da defesa geran barai do lado direito.

5.7.4.2 - Gedan barai em zenkutsu dachi

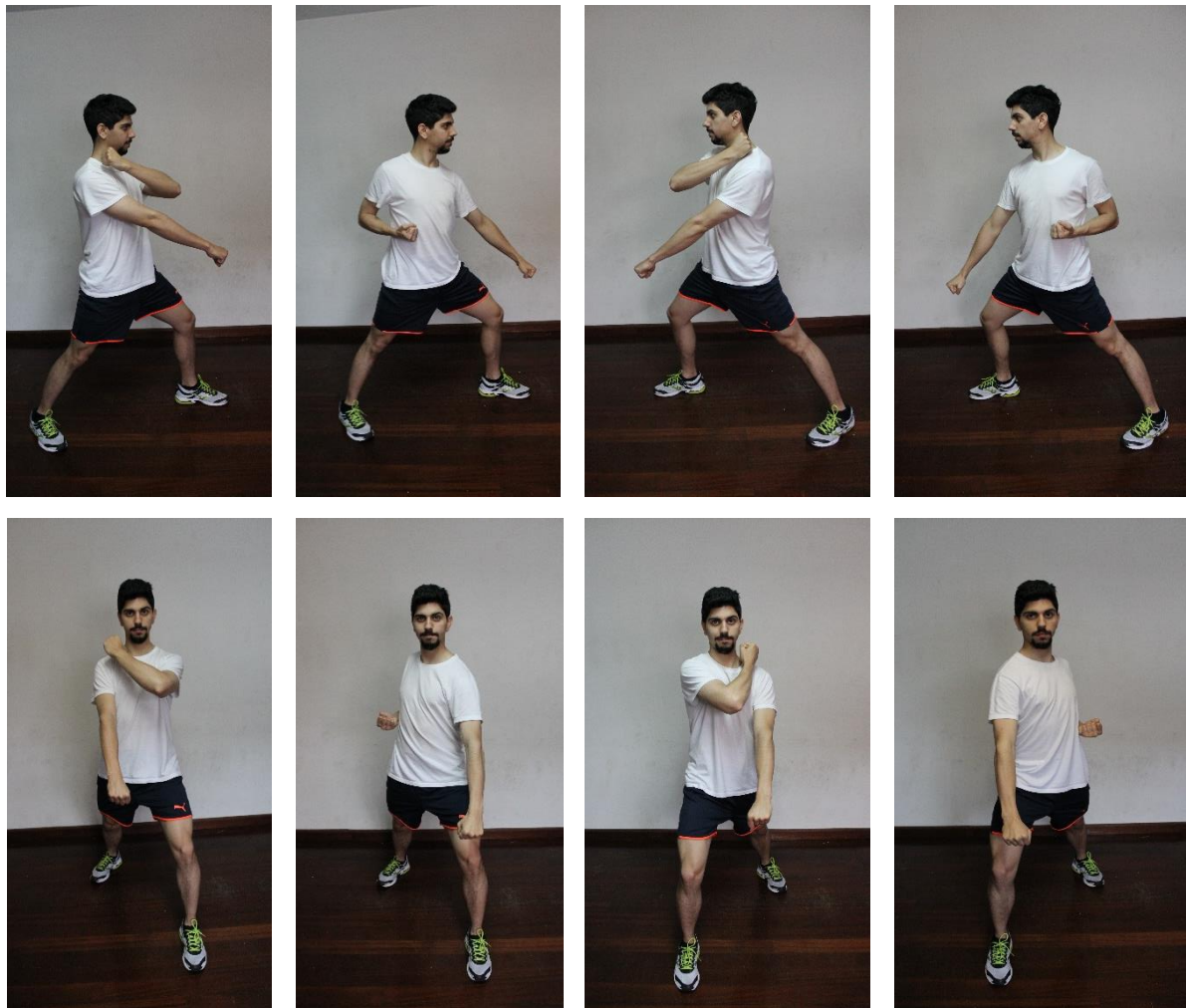


Figura 30 - As quatro primeiras figuras (A, B, C e D) ilustram a preparação e execução do gedan barai numa posição de zenkutsu dachi do lado direito (A e B) e do lado esquerdo (C e D). As restantes figuras (E, F, G e H) ilustram a preparação e execução do gedan barai numa posição de zenkutsu dachi do lado esquerdo (E e F) e do lado direito (G e H).

5.7.4.3 -Soto uke



Figura 31 - As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução da defesa soto uke do lado esquerdo. As duas ultimas figuras (C e D) ilustram a mesma preparação e execução da defesa soto uke do lado direito.

5.7.4.4 - Soto uke com zenkutsu dachi



Figura 32 -- As duas primeiras figuras (A e B) ilustram a preparação e execução do movimento zenkutsu dachi com a defesa soto uke do lado e direito. As duas ultimas figuras (C e D) ilustram a mesma preparação e execução do movimento zenkutsu dachi com a defesa soto uke do lado esquerdo.

5.7.4.5 - Yama tsuki



Figura 33 - As quatro primeiras figuras (A, B e C) representam a progressão da execução técnica yama tsuki para o lado esquerdo. As restantes figuras (D, E e F) ilustram a execução da mesma técnica do lado direito.

5.7.4.6 - Uraken

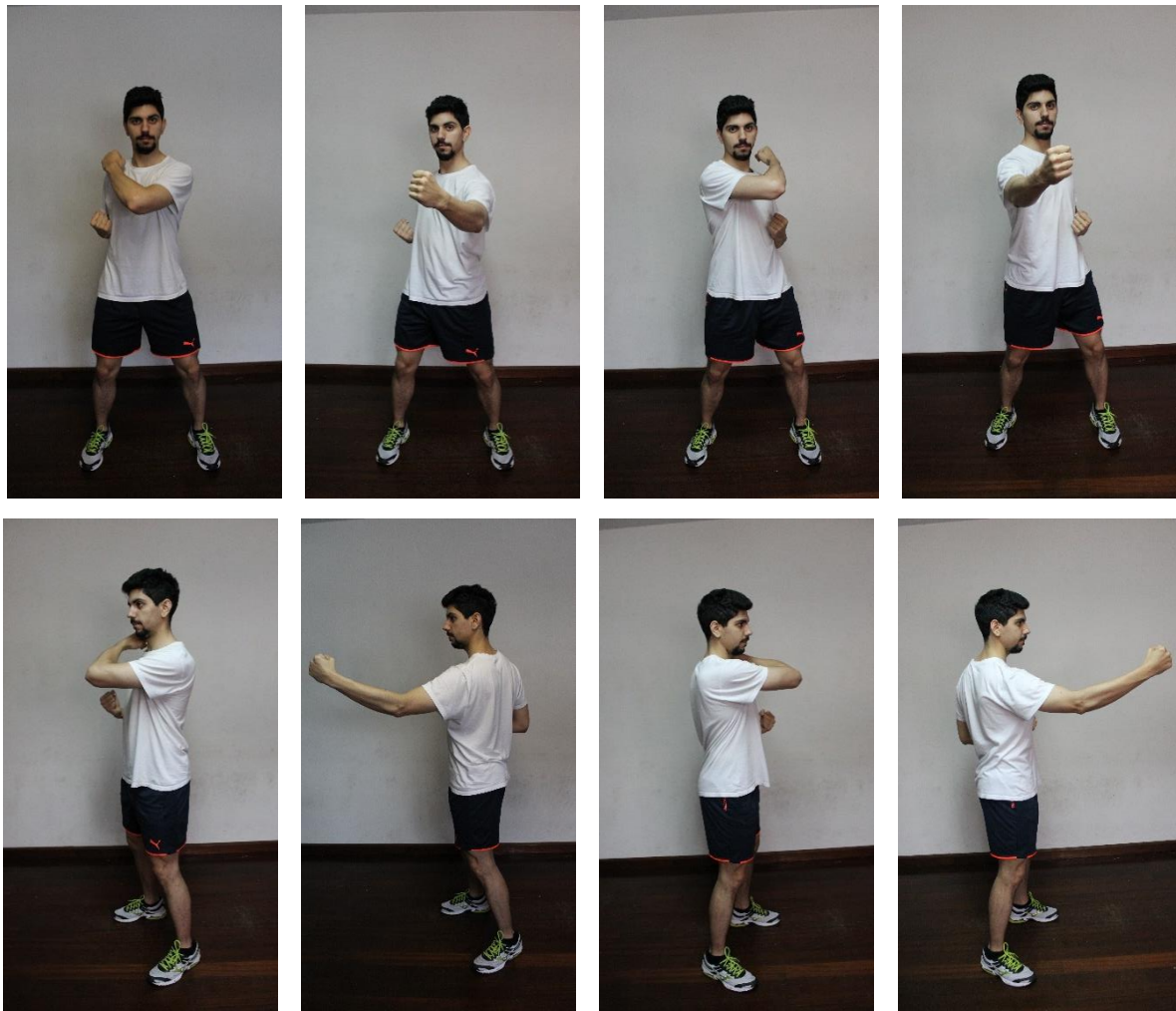


Figura 34 - As quatro figuras (A, B, E e F) ilustram a preparação e execução do ataque uraken do lado direito (A e B) e (E e F) em perspectivas diferentes. As restantes quatro figuras (C, D, G e H) ilustram a preparação e execução do ataque uraken do lado esquerdo (C e D) e (G e H) em perspectivas diferentes.

5.7.4.7 - Pontapé lateral Mawashi geri

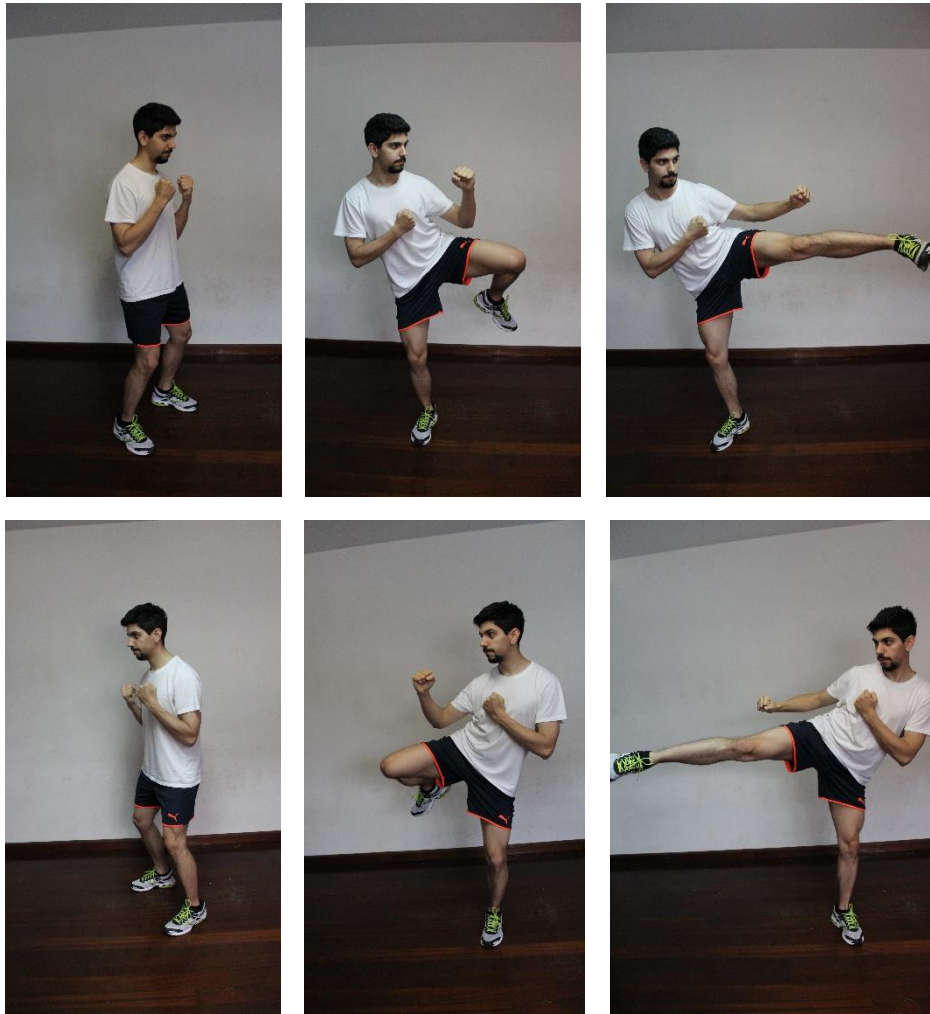


Figura 35 – As três primeiras imagens (A, B e C) ilustram a preparação e progressão no mawashi geri do lado esquerdo. As restantes três figuras (D, E e F) ilustram a preparação e progressão no mawashi geri do lado direito.

5.8 - A construção das coreografias.

É de agrado geral um praticante sentir que chegou a um fim ou a um objetivo na realização de uma aula de fitness. A concretização do exposto cria uma sensação de sucesso indispensável, quer para a realização esporádica, quer para a adesão e manutenção na prática da modalidade. É de salientar que tem de haver uma evolução, não só na complexificação do movimento, mas também na direção em que o movimento é realizado.

Ao iniciar o processo de coreografia, foram analisadas várias metodologias de forma a decidir-se se seguiria algum processo existente ou se se tentaria um rumo diferente e único. Após uma breve análise, decidimos que a construção das nossas coreografias deve seguir um modelo inspirado em grande parte na formação de Body Combat e Karaté.

5.9 - Modelo de Strike Motion

A tabela que se segue pretende informar da variância dos BPM em cada faixa e o seu objetivo metodológico.

Tabela 4 – Objetivo de cada faixa de Strike Motion e a possível variação de BPM

Faixa/ Variação de BPM	Objetivo
01. /87 ± 5	Aquecimento com a utilização de movimentos simples e amplos. Aumentar a frequência cardíaca.
02. /87 ± 10	Trabalho mais técnico de movimentos realizados anteriormente. Introdução de um pontapé.
03. /160 ± 10	Aumento da intensidade de técnicas previamente dadas. Breve introdução de técnicas com mão aberta.
04. /170 ± 10	Explorar 4 direções com técnicas simples e atingir pico de intensidade.
05. /115 ± 10	Retorno à calma com técnicas de mão aberta. Transição para nova subida de intensidade.
06. /170 ± 10	Aumentar intensidade com técnicas previamente lecionadas
07. /170 ± 10	Sequencia que relacione membros superiores com inferiores.
08. /180 ± 10	Técnicas simples mas com velocidade de execução rápida (último esforço)
09. /70 ± 10	Retorno à calma.

A próxima tabela relaciona quais os movimentos presentes em cada faixa bem como os planos escolhidos. Também elaboramos alguns movimentos alternativos para os instrutores usarem alterando ao longo das aulas.

Tabela 5 – Movimentos utilizados, movimentos alternativos e planos

Faixa	Movimentos utilizados	Movimentos Alternativos/materiais	Plano
01	Abrir e fechar os braços Cotovelada Soco Gancho ao abdominal Agachamento Mão no joelho	Utilizar caneleiras para os punhos. Mawashi geri Gedan barai Uraken Soto uke Yama tsuki	Estacionário
02	Pontapé mae geri Soco Gancho Zenkutsu dachi Agachamento	Utilizar caneleiras para punhos. Mawashi geri	Laterais (direita e esquerda) Estacionário.
03	Soco; Agachamento; Pontapé mae geri; Meio passo; Kokutsu dachi; Haito; Shoto;	Utilizar caneleiras para punhos. Mawashi geri Gedan barai Soto uke	Frente Estacionário. Laterais (direita e esquerda)
04	Zenkutsu dachi; Soco	Utilizar caneleiras para punhos. Uraken Gedan barai	Quatro direções com um ângulo reto entre elas. Estacionário.
05	Haito; Shoto; Zenkutsu dachi; Soco; Pontapé mae geri; Nukité	Utilizar caneleiras para punhos. Mawashi geri Uraken	Laterais Frente Para trás Estacionário
06	Soco; Otoshi; Zenkutsu dachi; Meio passo; Passo	Utilizar caneleiras para punhos. Soto uke Uraken	Frente Para trás Estacionário
07	Zenkutsu dachi; Soco; Joelhada; Mão no joelho; Skipping.	Utilizar caneleiras para punhos. Uraken	Frente Para trás Estacionário
08	Haito; Joelhada; Cotovelada para cima Cotovelada para o lado	Utilizar caneleiras para punhos. Uraken Gedan barai	Estacionário
09	Alongamentos	-----	-----

5.9.1 - Dissecação das músicas

No anexo 1 (página 86) encontra-se uma tabela com o nome das músicas e autores que fizeram parte deste projeto.

Em seguida, apresentamos uma tabela por faixa musical que disseca a faixa, indicando o número de repetições dos movimentos e as direções em coordenação com o tempo da mesma.

5.9.1.1 - Faixa 01

Tabela 6 – Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa 01

Movimento	Repetições	Tempo da Faixa	Direções
Abrir e fechar os braços	6	0:11	↑
Cotoveladas	16	0:22	↑
Socos à face	16	0:44	↑
Socos à face dobrados (2socos = meio tempo)	16	0:55	↑
Gancho ao abdominal	16	1:17	↑
Agachamento	16	1:39	↑
Break	1	1:58	↑
Mão no joelho	48	2:11	↑
Agachamento	32	3:18	
Cotovelada	32	4:01	↑
Socos à face	16	4:24	↑
Socos à face dobrados (2socos = meio tempo)	32	4:45	↑
Gancho ao abdominal	32	5:07	↑

5.9.1.2 - Faixa 02

Tabela 7 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa 02

Movimento	Repetições	Tempo da Faixa	Direções
Esquiva	8	0:11	↔
8/8 (soco à face + gancho ao abdominal)	4	0:33	↑
8/4/4 (soco à face + soco ao abdominal + soco à face...soco ao abdominal + soco à face + soco ao abdominal)	2	0:55	↑
Esquiva	4	1:17	↔
8 socos à face + esquivas	4	1:39	↑↔
Esquiva	4	2:01	↔
8/8 (soco à face + gancho ao abdominal)	4	2:22	↑
8/4/4 (soco à face + soco ao abdominal + soco à face...soco ao abdominal + soco à face + soco ao abdominal)	8	2:44	↑

5.9.1.3 - Faixa 03

Tabela 8 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa 03

Movimento	Repetições	Tempo da Faixa	Direções
Sequências de 8 socos	2	0:27	↑
Agachamento	1	0:50	↑
Pontapé + Agachamento	3	0:57	↑
Pontapé	7	1:14	↑
3x Pontapé	7	1:36	↑
Kokutsu dachi sequência	3	2:12	↔
2+8+ Pontapés	3	2:51	↑

5.9.1.4 - Faixa 04

Tabela 8 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa 04

Movimento	Repetições	Tempo da Faixa	Direções
4 Passos + Troca de direção	3	0:13	↑→↓←
4 Passos + troca de direção	6	0:57	↑→↓←
Socos parado	8	2:06	↑
Soco com troca de passo	8	2:17	↑
Soco com troca + salto	8	3:02	↑→↓←

5.9.1.5 - Faixa 05

Tabela 9 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa 05

Movimento	Repetições	Tempo da Faixa	Direções
Sequência kiba dachi	6	0:17	→↕↓
Break		1:52	↑
3 socos + Pontapé	2	2:01	↑
4 socos + Pontapé	2	2:18	↑
4 socos + 2 Pontapés	2	2:35	↑
Break		2:51	↑
4 ataques (socos à face + socos ao abdominal + nukité à face + nukité ao abdominal 8x	7	3:00	↑

5.9.1.6 - Faixa 06

Tabela 10 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa 06

Movimento	Repetições	Tempo da Faixa	Direções
4 meio passos + 4 passos atrás (sequência 1)	1	0:25	↕
Sequência 1 dobrado/rápido	6	0:48	↕
Socos parado	8	1:56	↑
Soco parado rápido	16	2:07	↑
Sequência completa lenta	2	2:18	↕
Sequência completa rápida	4	3:08	↕

5.9.1.7 - Faixa 07

Tabela 11 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa 07

Movimento	Repetições	Tempo da Faixa	Direções
Zenkutsu dachi	8	0:12	↑
Sequência alternada de lado	3	0:34	↑
Sequência rápida (4 x de cada lado + 2 x de cada lado)	1	1:08	↑
Break		1:42	↑
Mão joelho	24	1:53	↑
Skipping baixo	16	2:27	↑
Skipping alto	3	2:39	↑
Sequência lenta (2x de cada lado)	1	2:50	↑
Sequência rápida (8 x de cada lado)	1	3:24	↑

5.9.1.8 - Faixa 08

Tabela 12 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa 08

Movimento	Repetições	Tempo da Faixa	Direções
Haito	8	0:13	↑
Joelhada	8	0:24	↑
Cotovelada debaixo para cima	8	0:34	↑
Cotovelada ao lado	8	0:44	↑
Haito	12	0:58	↑
Joelhada	8	1:12	↑
Cotovelada debaixo para cima	8	1:33	↑
Cotovelada ao lado	12	1:46	↑
Haito	16	2:01	↑
Joelhada	8	2:22	↑
Cotovelada debaixo para cima	12	2:33	↑
Cotovelada ao lado	8	2:44	↑
Haito	8	2:50	↑
Joelhada	8	2:55	↑
Cotovelada debaixo para cima	8	3:00	↑
Cotovelada ao lado	8	3:05	↑
Haito	8	3:10	↑
Joelhada	8	3:15	↑
Cotovelada debaixo para cima	8	3:20	↑

5.9.1.9 - Faixa 09

Tabela 13 - Tempo de faixa em que os movimentos são realizados, as repetições e direções usadas da faixa 09

Movimento	Repetições	Tempo da Faixa	Direções
Alongamento ísquio tibial	1	0:14	↑
Alongamento Gastrocnémio	1	0:34	↑
Alongamento Quadríceps	1	0:54	↑
Alongamento Glúteo	1	1:14	↑
Levantar		1:34	↑
Alongamento Peitoral	1	1:54	↑
Alongamento Dorsal	1	2:14	↑
Alongamento Tricíps	1	2:34	↑
Alongamento Bíceps	1	2:54	↑
Alongamento antebraço	1	3:14	↑
Rodar os ombros	1	3:34	↑
Conjugação inspiração/expiração e movimentos amplos	1	3:54	↑

5.10 - Logótipo de Strike Motion

Todas as modalidades ou marcas têm um logótipo que encarna a essência do projeto. Os logótipos podem vir de várias formas, desde as ilustrações ou simplesmente as insígnias do proprietário. Para Strike Motion achamos que o logótipo teria de ser algo que facilmente identificasse o objetivo e propósito da modalidade.

Numa conversa casual com um aluno de karatê foram debatidas diversas formas de construir um logótipo e quais as gamas de cor que poderia ter para ficar apelativo. Pouco tempo depois, esse mesmo aluno ofereceu-nos potenciais logótipos para utilizar neste projeto. As amostras encontram-se no anexo 2 (página 87) havendo sido escolhido o seguinte logótipo.



Figura 36 – Logótipo representativo da modalidade Strike Motion

6 - IMPLEMENTAÇÃO DE STRIKE MOTION

6.1 - Teste piloto

Por vezes, no mundo do treino, existe uma certa distância entre o que é percecionado como dificuldade pelo instrutor e a realidade que o cliente experiencia. Posto isto, para quebrar esta distância gostaríamos de, para além de criar a modalidade, averiguar se as coreografias estariam ajustadas a pessoas não praticantes de karaté.

Desta forma surgiu a ideia de criar e realizar um teste piloto a dois grupos: Praticantes de Karaté e Não Praticantes de Karaté. O primeiro já tem experiência em padrões motores de luta, nomeadamente o karaté. O segundo grupo foi constituído por indivíduos que não tinham experiência em modalidades de combate.

A questão que pretendíamos objetivamente responder com este teste piloto é se, para os alunos, a modalidade causava interesse e se achavam capaz de experimentar em contexto de ginásio.

A aula teve uma duração de cerca de 30 minutos para ambos grupos sendo instruído as faixas 01, 02, 03, 06, 07 e 09.

6.1.1 - Aula com praticantes de karaté

O grupo de karaté foi composto por 3 pessoas que se disponibilizaram fazer parte da experiência. Esta aula decorreu no Pavilhão Municipal de Albergaria-a-Velha em horário pós-treino.

Os feedbacks recebidos de forma informal foram de que a conjugação dos movimentos com a “força” da música era boa, ou seja, havia dinamismo entre tipo de técnica utilizada com o momento musical; é um bom treino cardiovascular e potencial complemento ao treino de karaté; era necessário realizar mais aulas para acertarem com a coreografia; gostariam de voltar a repetir a experiência.

6.1.2 - Aula com não praticantes de karatê

Esta aula foi composta por 5 pessoas, tendo sido realizada na residência do aluno de mestrado. É importante realçar que estes participantes não tinham qualquer tipo de experiência no que toca a aulas de fitness.

Os feedbacks recebidos foram de que os movimentos de mãos abertas eram muito complexos; seria bom poderem fazer a sequência previamente sem ser ao tempo da música; as músicas eram interessantes e motivadoras; o instrutor deveria antecipar a introdução dos movimentos seguintes; as sequências de movimentos deveriam repetir-se mais vezes; gostariam de voltar a repetir a experiência, especialmente para conseguir realizar as partes das sequências de mãos abertas.

6.1.3 - Observações ao teste piloto

Como seria de esperar, a capacidade de captação e retenção das diferentes técnicas da modalidade variou de forma substancial entre os dois grupos. O grupo de karatê vastamente superou o grupo de não-praticantes neste parâmetro.

Na execução de movimentos notou-se que, no momento em que o grupo de karatê captava o padrão de técnicas a realizar, a velocidade de execução rapidamente transcendia a pedida e a executada pelo instrutor. A forma encontrada de colmatar este aspeto foi de consistentemente pedir para prestar atenção e contar os tempos musicais.

Ainda no âmbito de execução de movimentos, o grupo de não-praticantes por vezes atrasava-se na realização das técnicas. A nosso ver é só natural visto não possuírem nenhum tipo de experiência e prática destes padrões motores.

Planeamos então, no futuro, lecionar as faixas mais complexas com uma pequena introdução sem apoio musical significativo de forma a aumentar a possibilidade de sucesso dos praticantes menos aptos e com isto aumentar o sentimento de satisfação na realização da faixa.

6.2 - Teste de mercado

Com isto o nosso trabalho poderia estar concluído, visto que, como proposto, construiu-se uma modalidade única de fitness. Ainda assim elevamos a fasquia e passámos a tentar atingir o nível seguinte, nomeadamente experimentar a aula num ambiente formal, ou seja, num ginásio.

Elaborámos um plano de aproximação a ginásios, constituído por três momentos.

O primeiro momento consistiu na elaboração de uma carta de apresentação (anexo 5 da página 92) que, de forma sucinta, solicita os encarregados do ginásio a marcarem uma reunião. Ainda neste ponto foram indagados quais os potenciais estabelecimentos a pedir colaboração. Os três potenciais locais foram “Ginásio Clube de Águeda”, “Ginásio Gym City, Lda” e “Músculos e Companhia”, sendo que todos os ginásios referidos encontram-se sediados na região de Águeda.

Como segundo momento definimos ser o primeiro contacto real com o ginásio. Este contacto consistiu na deslocação do aluno às diversas instalações, munido da carta previamente elaborada. As duas primeiras instalações recusaram-se de imediato.

O “Ginásio Clube de Águeda” justificou-se dizendo que não estavam interessados pois já tinham o horário de aulas preenchido e o tempo para experiências seria no início do ano letivo, ou seja Setembro.

O “Ginásio Gym City, Lda” informou-nos que já tinha protocolo com Les Mills, logo já tinham Body Combat e estavam satisfeitos com o produto.

O ginásio “Músculos e Companhia” teve a visão e generosidade de nos conceder uma entrevista, ajudando assim a contribuir para um melhor futuro no mundo do fitness.

Por terceiro e último momento deu-se a reunião onde foi debatido de que forma é que o espaço poderia ser cedido e qual a estratégia para integrar o nosso produto na oferta atual do ginásio.

6.2.1 - Reunião no ginásio “Músculos e Companhia”

Com esta reunião pretendemos ter a possibilidade de testar e expor ao mundo de trabalho o nosso produto.

Esta reunião decorreu nas instalações do próprio ginásio contando com a nossa presença, a proprietária e coordenadora do ginásio e com um instrutor do ginásio.

A reunião começou com a explicação mais detalhada daquilo que era o propósito do nosso projeto. Neste ponto começámos por explicar que em primeira instância pretendíamos verificar a aceitabilidade de uma nova modalidade em contexto de mercado. Para que tal fosse possível solicitámos a cedência de um espaço para realizar aulas de Strike Motion. Ainda neste ponto foi sugerido, pela coordenadora, uma fusão entre o nosso projeto com uma aula já estabelecida com alunos e com o acompanhamento do instrutor da aula.

Foi claro que seria muito vantajoso evitar o processo de divulgar e esperar que possíveis alunos fossem experimentar uma modalidade nova.

Foi a partir deste ponto que iniciámos o contacto com o instrutor Bruno Simões que, após ouvir o nosso projeto, se disponibilizou a cooperar neste projeto com uma salvaguarda. Teria de ser feita uma pré-demonstração ao instrutor da aula para este observar se a aula tinha qualidade suficiente para ser apresentada às turmas Step.

Em seguida, discutimos a forma como a implementação decorreria caso a condição acima referida fosse satisfeita.

Ficou acordado que a exposição aos clientes seria feita ao longo das semanas e de forma gradual. Num primeiro momento, o aluno de Mestrado de Atividades de Fitness iria simplesmente praticar a aula do instrutor para conhecer a turma em questão e ter um primeiro contato.

Num segundo contacto, iria ser feita a apresentação do aluno de Mestrado de Atividades de Fitness e a leccionação de 15 minutos de Strike Motion. O tempo de leccionação iria aumentar conforme fosse posteriormente acordado entre o aluno de Mestrado de Atividades de Fitness e o instrutor do ginásio.

Questionámos ainda, qual a disponibilidade do ginásio para aderir ao Strike Motion e utilizá-lo no seu mapa de aulas de grupo, havendo alguma receptividade à questão por parte do ginásio.

Posteriormente, foram-nos mostradas as instalações do ginásio e discutido quais turmas que nos poderiam ser cedidas.

6.3 - Implementação no ginásio “Músculos e Companhia”

6.3.1 - Demonstração de Strike Motion aos instrutores do ginásio

Esta aula foi realizada contando com a participação do instrutor de Step, com a instrutora de Musculação e com breve observação por parte da coordenadora do ginásio.

Os feedbacks obtidos dirigiram-se para uma melhoria da minha parte nos aspetos de postura a lecionar, antecipação e dinâmica. Houve ainda a sugestão de prolongar o tempo de execução dos movimentos, ou seja, variar menos vezes os movimentos ao longo da faixa musical.

Os instrutores sugeriram ainda que a complexidade da faixa 04 e 05 estariam demasiado complexas para o nível esperado pelas turmas que iriam fazer parte do projeto.

Houve ainda feedback positivo relativo às músicas, tendo sido preenchidas as funções de dinâmica, sonoridade e duração.

O veredito final foi de que o projeto de Strike Motion interessava ao instrutor, podendo assim passar para a fase seguinte.

6.3.2 - Turmas

6.3.2.1 - Caracterização da Turma 1

A turma 1 tem uma população média de 20 pessoas com idades distribuídas entre os 21-71 anos de idade. Por norma, esta aula conta com participação exclusivamente feminina. A aula desta turma realiza-se num horário matutino (9:30 horas).

6.3.2.2 - Caracterização da Turma 2

A turma 2 tem uma população média de 11 pessoas com idades compreendidas entre os 21-51 anos de idade. Por norma esta aula conta com a participação de 1 elemento masculino e 10 elementos femininos. A aula desta turma realiza-se num horário noturno (21:00 horas).

6.3.3 - Aula de 15'

As faixas que constituíram esta aula foram as 01, 02 e 03.

O tempo restante da aula foi dada no formato de step pelo instrutor da aula.

O feedback geral obtido em ambas as turmas foi bastante positivo, havendo desta forma recetividade para que nova aula fosse realizada.

As sugestões dadas por parte do instrutor de step foram no sentido de trabalhar a antecipação dos movimentos novos e adotar uma postura mais rígida.

6.3.4 - Aula de 30'

As faixas que constituíram esta aula foram as 01, 02, 03, 04 e 05. O tempo restante da aula foi dada no formato de step pelo instrutor da aula.

Nesta aula foi experimentado, na faixa 02, a utilização de equipamento (caneleiras) nos punhos e avaliar de que forma é que influenciava a realização dos movimentos. Em ambas turmas a utilização das caneleiras ao longo da faixa provocou maior desgaste físico e uma quebra de ritmo a realizar as técnicas.

A nosso ver, para futuras aulas, o peso deverá ser adequado de melhor forma à aptidão física dos alunos para que não tenha um impacto tão negativo no que toca à execução das diversas técnicas.

Apesar disto o feedback obtido em ambas turmas foi positivo, havendo desta forma recetividade para que a aula completa fosse realizada.

6.3.5 - Aula completa

Foram lecionadas todas as músicas que, até à data, faziam parte de Strike Motion.

As duas turmas conseguiram realizar a aula completa de Strike Motion.

Achamos ainda que, para que seja possível atingir um maior pico de intensidade durante a aula, tem de existir uma melhoria no campo de execução técnica por parte dos alunos. Contudo, não é expectável que, em três aulas, a realização técnica por parte de indivíduos que nunca tiveram contacto com uma modalidade de combate, fosse suficiente para que fosse possível intensificar o gesto.

No final desta aula foi solicitado o preenchimento dos questionários de satisfação do cliente aos alunos que participaram na aula, sendo que nem todos os praticantes se disponibilizaram a participar.

6.4 - Questionário de satisfação

Para conseguirmos quantificar o sucesso relativo da modalidade, decidimos elaborar um questionário de escolha simples. Com este questionário pretendemos obter uma melhor noção acerca do que foi percecionado pelos alunos no âmbito musical, instrutor de Strike Motion, metodologia de treino e futura adesão à modalidade.

As questões 7 e 10 pretendem avaliar o campo musical. Já as questões 4, 5 e 6 são relativas ao instrutor de Strike Motion. A metodologia de treino é analisada a partir das questões 3, 8 e 9. Por último as questões referentes à futura adesão à modalidade são a 1 e 2.

Em nota final, nem todos os alunos que realizaram a modalidade se dispuseram a responder ao questionário. Deste modo foram obtidos 13 questionários da turma 1 e 7 da turma 2.

O questionário de satisfação elaborado encontra-se na próxima página.

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M ___ F ___

Idade: _____

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta do modo como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Os questionários preenchidos pelos alunos encontram-se digitalizados no anexo 6 (página 93) bem como as sugestões dadas pelos praticantes de Strike Motion.

6.5 - Tratamento dos dados dos questionários.

Neste ponto iremos apresentar os resultados obtidos em cada uma das questões em cada turma. Apesar de não termos uma amostra estatisticamente significativa, os dados obtidos permitem tirar algumas ilações acerca de diferentes perspetivas da turma em relação à modalidade.

A partir das respostas dadas ao questionário em cima referido, conseguimos obter os seguintes gráficos.

6.5.1 - Resultados e análise dos dados

1 – Gostou da aula apresentada?

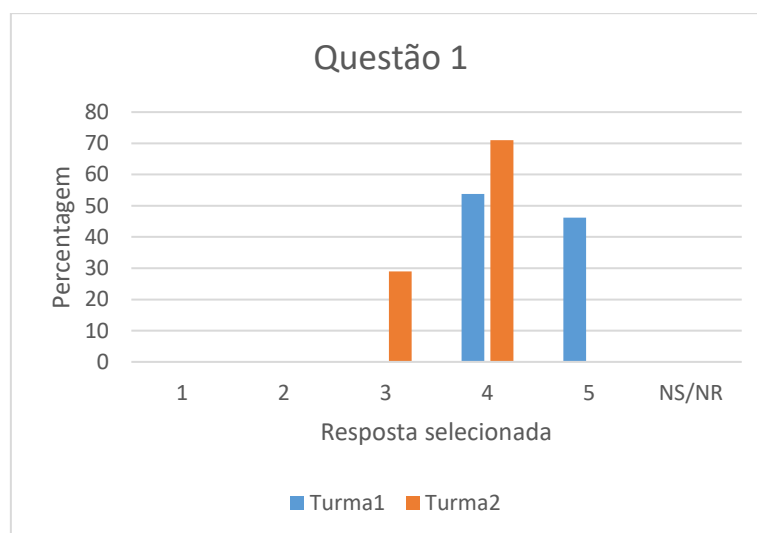


Figura 37 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 1.

Relativamente ao gráfico acima apresentado, ambas as turmas, de forma geral, atribuíram uma classificação positiva. É de realçar que a Turma 1 atribuiu uma classificação mais positiva à aula comparativamente à Turma 2.

2 – Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de Fitness?

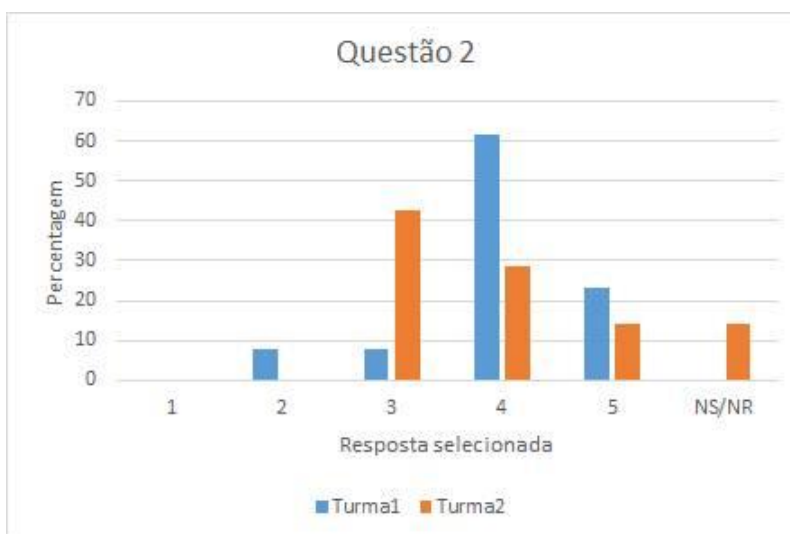


Figura 38 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 2.

Analisando o gráfico apresentado, é de realçar que existe uma grande variabilidade nas respostas escolhidas. É identificável que a turma 1 é a que mais positivamente se vê a continuar a frequentar as aulas de Strike Motion.

3 – Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

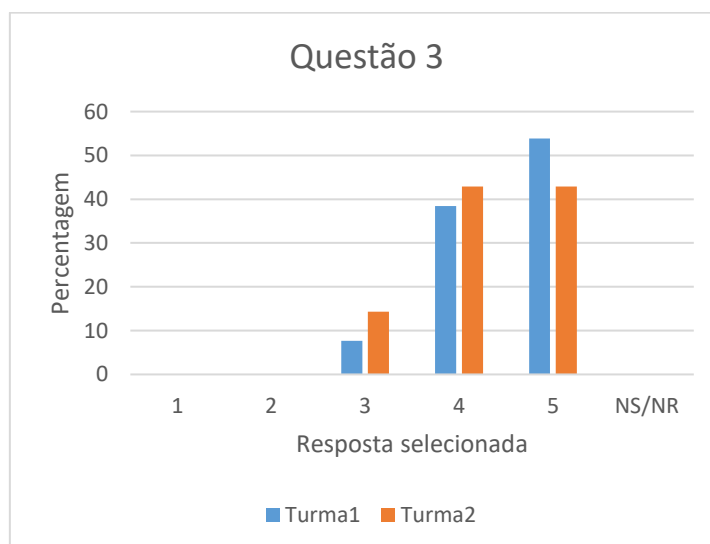


Figura 39 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 3.

Ao observar o gráfico acima exposto podemos denotar que, quer a turma 1 quer a turma 2 aceitariam Strike Motion como uma modalidade de fitness, visto que a maioria das respostas se concentrou nas opções mais positivas.

4 – Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

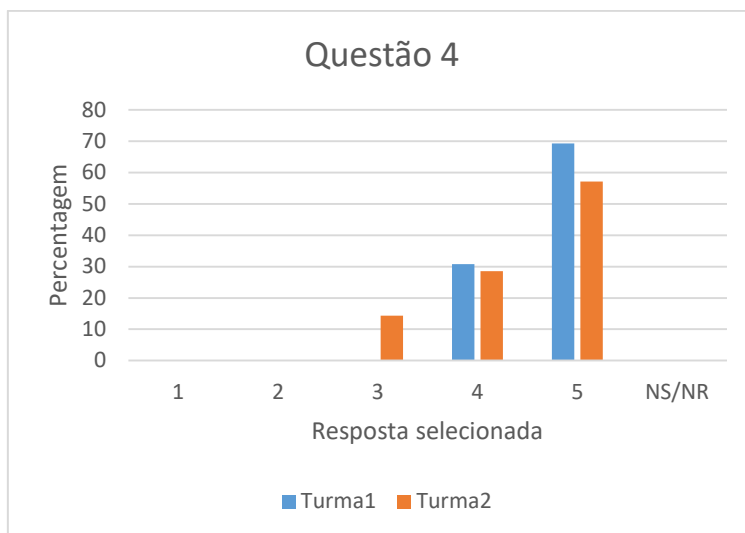


Figura 40 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 4.

Nas questões referentes à prestação do instrutor, as cotações encontram-se positivas nas duas turmas. É importante referir que a turma 1 classificou a prestação do instrutor de forma mais positiva do que a turma 2, visto haver indivíduos da turma 2 que selecionaram a resposta 3.

5 – Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

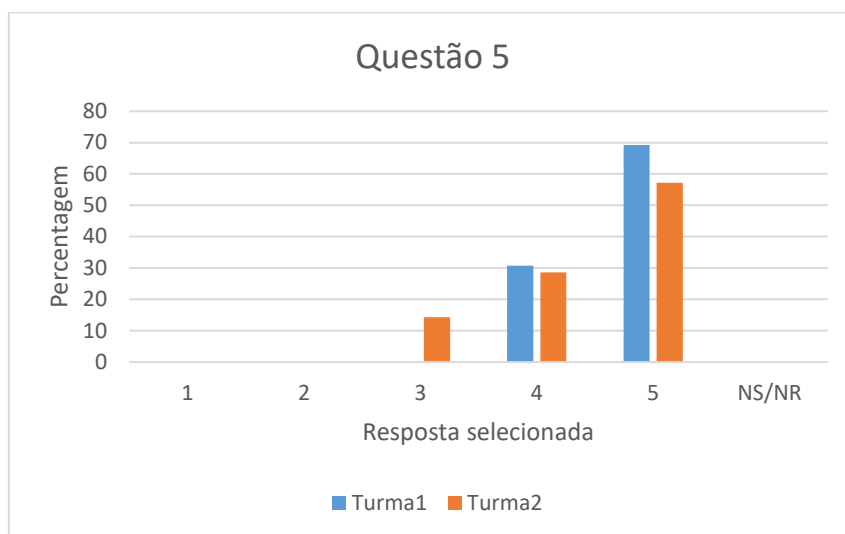


Figura 41 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 5.

Os valores obtidos são bastante positivos. É de realçar que os dados obtidos na turma 1 estão divididos entre as respostas 4 e 5, enquanto que na turma 2 houve indivíduos a selecionar a resposta 3.

6 – Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

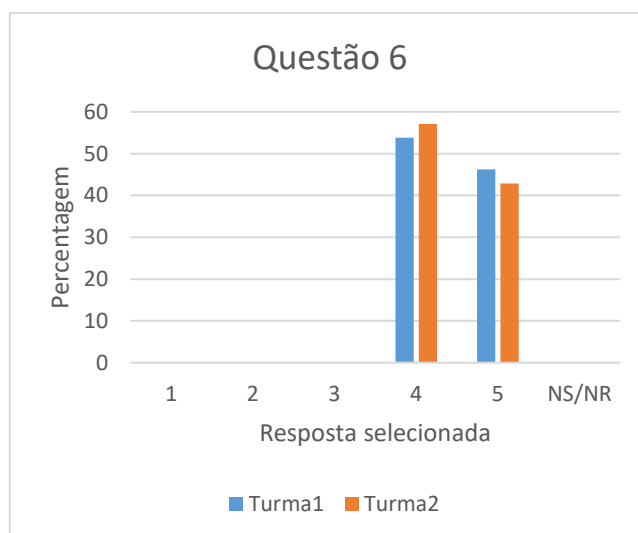


Figura 42 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 6.

A correção do movimento é um aspeto fundamental nas aulas de fitness. No entanto, é mais importante ainda, a perceção e apreciação do feedback corretivo do instrutor. Como podemos observar as duas turmas atribuíram valores bastante positivos nesta questão.

7 – Agrada-lhe o repertório musical?

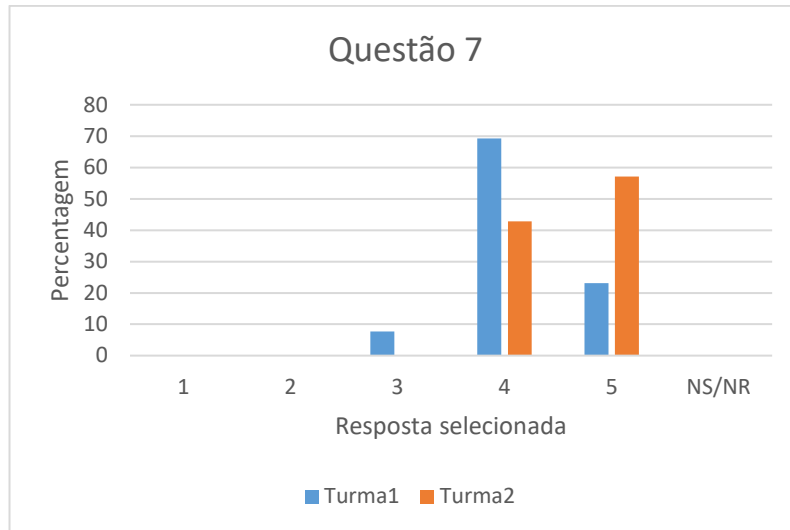


Figura 43 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 7.

Passando para as questões que dizem respeito à música verificamos um contínuo positivo nas duas turmas. É de realçar que as músicas agradaram mais à turma 2 do que à turma 1, conforme ilustrado no gráfico acima apresentado.

8 – O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

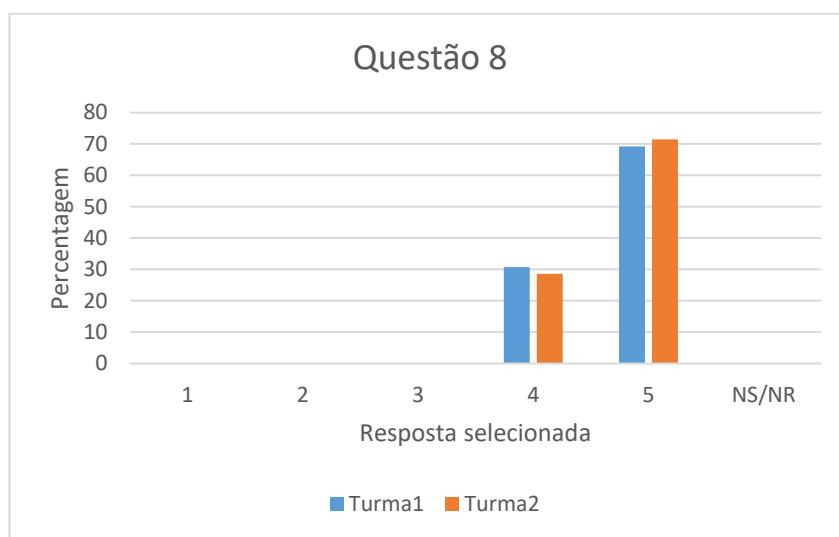


Figura 44 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 8.

À semelhança de questões anteriores, os dados obtidos nesta questão são bastante positivos. É importante referir que esta questão permite verificar que a carga planeada corresponde à carga percecionada pelas turmas.

9 – Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

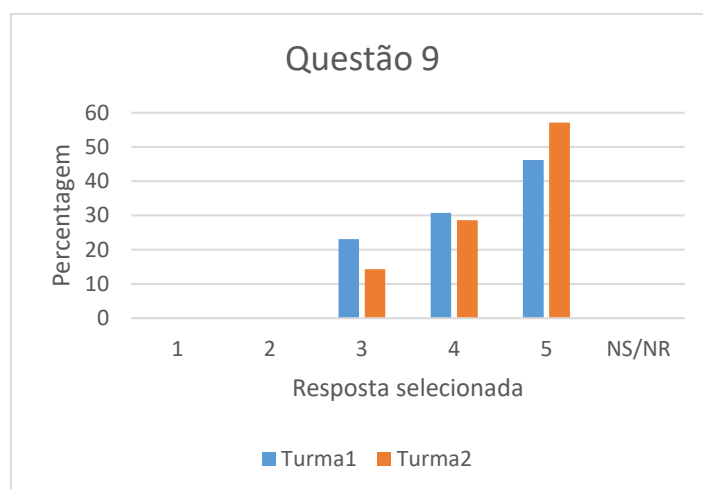


Figura 45 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 9.

Com o gráfico exposto, podemos tirar a ilação de que existe uma perceção de progressão ao longo da aula, tal como pretendido. De forma global, a turma 2 sentiu uma maior progressão ao longo da aula, comparativamente à turma 1.

10 – O que acha da duração de cada segmento musical?

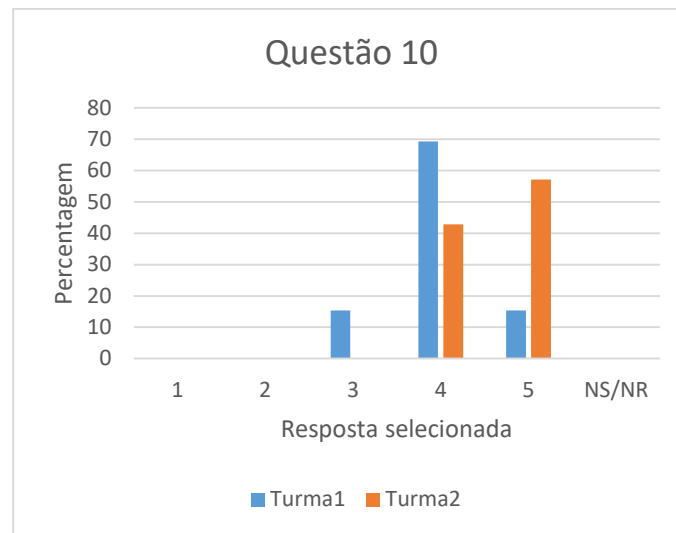


Figura 46 - Gráfico da distribuição das respostas dadas por ambas as turmas para a questão 10.

A partir do gráfico exposto podemos deduzir que o tempo exposto em cada faixa musical agradou mais à turma 2 do que à turma 1.

7 - DISCUSSÃO

7.1 - Discussão do projeto

Neste tópico iremos mencionar os aspetos críticos deste projeto, nomeadamente o desafio que foi a elaboração do mesmo, os principais obstáculos que surgiram e a forma utilizada para os ultrapassar.

O desafio de construir uma modalidade nova acarretou muitos desafios e imprevistos que obrigaram a uma grande flexibilidade da nossa parte. Isto veio permitir uma enorme evolução em diversas áreas do saber, como por exemplo, construção coreográfica, postura nas aulas, abordagem a um ginásio desconhecido, interação com turmas desconhecidas, escolha e seleção de músicas, entre outros.

No âmbito da construção coreográfica, ficámos a dar mais valor ao quão difícil é, para um instrutor, elaborar uma coreografia num tipo de modalidade que nunca antes lecionou. A perceção de dificuldade por vezes fica distorcida, visto ter havido alguma falta de experiência prévia e não ter a noção de qual o nível motor a esperar das pessoas que iriam praticar a modalidade.

Foi iniciada uma conversa com os autores das músicas constituintes de Strike Motion tendo em vista o uso académico das mesmas para que fosse possível a realização deste projeto. Tendo em vista o futuro desta modalidade no contexto do mercado de fitness, retomaremos estas conversas para avaliar a possibilidade de obter uma licença comercial das músicas.

De um ponto de vista pessoal, foi extremamente gratificante assistir à evolução quer em termos técnicos, quer em termos de interação social de ambas as turmas presentes nas aulas de Strike Motion. É importante referir que as turmas de ginásio não tinham tido nenhum contacto prévio com modalidades de combate e que, ao serem capazes de realizar a aula completa no final de três contactos, indica que a complexidade da modalidade está adequada a estas populações.

O lecionar de uma aula piloto e de aulas em contexto de mercado permitiu obter uma melhor noção dos tipos de população potencial a praticar a modalidade. É de realçar que, como esperado, a execução técnica foi melhor na aula de praticantes de Karaté comparativamente aos restantes participantes. Apesar de a técnica ser melhor no grupo de karaté, no âmbito de coordenação com os tempos musicais, as turmas de ginásio tinham mais facilidade em transitar para o movimento pretendido.

Os resultados positivos obtidos nos questionários espelharam de certa forma o bom ambiente e dinâmica sentido no decorrer das aulas. Assim, a elaboração do questionário funcionou com uma boa ferramenta para medir o sucesso e aceitabilidade relativa da modalidade de Strike Motion.

7.1.1 - Discussão dos resultados obtidos nos questionários.

Neste ponto do trabalho pretendemos afirmar algumas das nossas deduções acerca dos dados obtidos nos questionários realizados às turmas de Strike Motion.

Numa primeira observação é de realçar que o feedback obtido foi bastante positivo para uma modalidade de combate cuja população pertencia a uma modalidade de Step.

Independentemente da categoria da questão, os valores foram positivos. Isto leva-nos a crer que Strike Motion é uma modalidade com potencial aceitação no mercado.

Existe uma relação forte entre os resultados obtidos nas questões 1 e 2, visto que, tal como acima ilustrado, a turma que mais gostou da aula foi também a que se mostrou mais recetiva à manutenção de prática desta modalidade.

Tendo em conta que as escolhas musicais não são as espectáveis para um ambiente de aulas de fitness, os resultados obtidos nas questões 7 e 10 foram bastante positivos. Isto leva-nos a crer que, para além de existir espaço para a inovação no campo da música, existe também recetividade por parte dos praticantes destas modalidades.

Tendo por base as questões 4, 5 e 6 verificámos que a forma como o instrutor se aproximou das turmas de Strike Motion foi bem recebida pelos alunos. É de realçar que, mesmo com os resultados positivos obtidos nesta área, existe sempre espaço para melhoria, sendo essa a ambição de qualquer instrutor de Strike Motion.

Os objetivos traçados para este campo foram, a nosso ver, atingidos e percecionados por parte das turmas que fizeram parte deste projeto, tal como os resultados obtidos nas questões 3, 8 e 9 indicam. Queremos dar especial ênfase aos resultados muito positivos na questão 8 que provam que a metodologia de treino elaborada foi bem sucedida, ou seja, Strike Motion tem uma carga de trabalho correspondente a uma modalidade cuja metodologia de treino visa treinar o sistema cardiovascular.

Em geral, os participantes atribuíram notas positivas nas questões 1 e 2. Estes resultados foram ao encontro do pretendido com este projeto, pois, mais do que experimentar, importa a fidelização à modalidade.

A prática de karatê revelou ser uma forte fonte de conhecimentos e padrões motores para a elaboração desta modalidade de fitness. É a partir de uma base sólida de treinos e aprendizagens que a possibilidade de elaboração de uma modalidade de fitness relacionada com desportos de combate surge. A aceitabilidade (obtida através da análise dos questionários) que tivemos em contexto de mercado é de certa forma um reflexo da dedicação, experiência e capacidade técnica demonstrada ao longo das aulas pelo instrutor.

O estudo das diversas modalidades referidas no enquadramento teórico ofereceu um bom leque de informações e rumos possíveis e distintos para a nossa modalidade. Assim, foi possível escolher um caminho único e fundamentado para a elaboração da modalidade e do projeto em geral.

Para obter mais dados acerca da intensidade obtida na realização das aulas de Strike Motion podemos fazer uso do cardiofrequencímetro e monitorizar mais detalhadamente a curva de intensidade ao longo das aulas.

O futuro da modalidade passará pela apresentação e integração profissional da modalidade em outros ginásios.

8 - CONCLUSÕES

Neste ponto iremos referir algumas conclusões relativas aos objetivos acima propostos para este projeto.

O objetivo principal deste projeto era a criação de uma modalidade de fitness. Este objetivo foi conseguido com sucesso. Podemos ainda acrescentar que, para além da criação de uma modalidade de fitness, conseguimos também testá-la quer em contexto privado, quer em contexto de ginásio, dando-nos boas indicações de que o Strike Motion poderá ter um lugar no mercado atual.

Concluimos também que parte deste sucesso pode ser devido à unicidade da modalidade criada, unicidade esta que se baseia num estilo de música Drum&Bass pouco utilizado em aulas de fitness e em movimentos únicos retirados de uma arte marcial como o Karaté.

Os anos de experiência e prática de karaté vieram fornecer bases e conhecimentos chave quer para a construção da modalidade (essencialmente coreografias) quer para a execução individual das técnicas.

A falta de informação acerca de como construir uma modalidade de fitness veio revelar-se um enorme obstáculo, em especial no que toca à construção das coreografias. O desequilíbrio na distribuição de género nos praticantes de Strike Motion veio condicionar as ilações a serem retiradas dos questionários feitos. O facto de todos os alunos serem praticantes de aulas de Step poderá ser também um fator limitante nos dados obtidos nos questionários.

Foi somente após a contextualização de mercados que nos foi possível compreender e tirar conclusões acerca de qual melhor que duração para o aquecimento, parte fundamental e retorno à calma. Deste modo a modalidade fitness de Strike Motion pode ser construída seguindo parte de modelos já estabelecidos no mercado atual.

No que respeita à análise da viabilidade e possível prospeção da modalidade, os resultados dos questionários revelam que Strike Motion é uma modalidade que tem boa aceitação por parte do público das aulas de fitness e que poderá ter um lugar como modalidades de combate mesmo para alunos que normalmente não pratiquem este tipo de modalidade.

Concluimos o projeto com confiança de que esta modalidade é um potencial produto a integrar no mercado de fitness.

9 - BIBLIOGRAFIA

- Brum, P., Forjaz, C., Tinucci, T., & Negrão, C. (2004). Adaptações agudas e crónicas do exercício físico no sistema cardiovascular. *Revista Paulina de Educação Física*. 18, 21-31.
- Camões, M., & Lopes, C. (2008). Factores associados à actividade física na população portuguesa. *Revista Saúde Pública*. 42 (2), 208-16.
- Cid, L., Silva, C., & Alves, J., (2007). Actividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior. *Motricidade* 3(2), 47-55
- Colcombe, S. J., Erickson, K. I., Raz, N., Webb, A. G., Cohen, N. J., McAuley, E., et al. (2003). Aerobic fitness reduces brain tissue loss in aging humans. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 58, 176-80.
- Ferreira, J., Marques, E., & Carvalho, J., (2014). Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba Fitness. *Faculdade de Desporto, Universidade do Porto*.
- Gfeller, K. (1988). Musical components and styles preferred by young adults, for aerobic fitness activities. *Journal of Music Therapy* Lawrence, 25, (1).
- Grossl, T., Pires, C. M., Silva, R. C. R., Rosa, F., Lucas, R. D., et al. (2012). Perfil fisiológico de uma aula de Body Step. *Ver. Educ. Fis/VEM*, v.23, n.1, p. 87-961. Trim 2-12
- Guarnieri, J. C. (1997). *Academias de ginástica e as opiniões de praticantes de atividade física*. Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física, Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.
- Hallal, P.C., Bertoldi, A. D., Gonçalves, H. & Victoria, C. G. (2006). Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescents de 10-12 anos de idade. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro*. 22(6), 1277-287.
- Macieira, B., Garganta, R. M., (2009). Comparação da intensidade de esforço e do gasto calórico em duas modalidades de academia: Power Pool e RPM. *Faculdade de Desporto, Universidade do Porto*.

- Molinari, M., Leggio, M. G., De Martin, M., Cerasa, A., & Thaut, M. (2003). Neurobiology of rhythmic motor entrainment. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 999, 313-321.
- Saba, F. (2001). A prática do exercício físico em academias. *Aderência, Editora Manole Ltda*. 61-81
- Samitz, G. L., Egger, M., & Zwahlen, M. (2011). Domains of physical activity and all-cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Int J Epidemiol*, 40(5),1382-400.
- Schauer, M. & Mauritz, K. H. (2003). Musical motor feedback (MMF) in walking hemiparetic stroke patients: randomized trials of gait improvement. *Clinical Rehabilitation*. 17(7), 713-722.
- Szabo, A., Small, A., & Leigh, M. (1999). The effects of slow- and fast-rhythm classical music on progressive cycling to voluntary physical exhaustion. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 39(3), 220-225.
- Szmedra, L., & Bacharach, D. W. (1998). Effect of music on perceived exertion, plasma lactate, norepinephrine and cardiovascular hemodynamics during treadmill running. *International Journal of Sports Medicine*. 19(1), 32-37.
- Tamayo, A., de Campos, A. P. M., Matos, D. R., Mendes, G. R., dos Santos, J. B., & de Carvalho, N. T. (2001) A influência da atividade física regular no autoconceito. *Estudos de Psicologia*. 6(2), 157-165.
- Tavares, C., Raposo, F., Marques, R. (2005). Prescrição de Exercício em Health Club. 3ª Edição. A. Manz Produções.
- Thara, A., Schwartz, G., & Silva, K. (2003). Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira Ciências e Movimento*. 11(4), 7-12.
- Van Boxtel, M. P., Langerak, K., Houx, P. J. & Jolles, J. (1996). Self-reported physical activity, subjective health, and cognitive performance in older adults. *Exp Aging Res*. 22, 363-79.

9.1 - Livros/ revista de interesse

Yoakan Jócelis (1995) “Guia prático de defesa pessoal” – Karaté

Taiji Kase (1982) “18 Kata Supérieurs Karate-Do Shôtôkan-Ryû” ed. Sedirep.

Taiji Kase (1983) “Karate-dô kata: 5 Heian. 2 Tekki” ed. Sedirep.

9.2 - Sites de interesse.

<http://karate.flcf.com.br/karate-49-as-posicoes-do-karate-zenkutsu-dachi.html>

<http://www.keyword-suggestions.com/a29rdXRzdSBkYWNoaQ/>

<http://karatesk.blogspot.pt/p/tecnicas-de-kihon.html>

<http://karatesk.blogspot.pt/p/kumite-teoria.html>

<http://br.napster.com/blog/post/100-musicas-correr>

<http://www.last.fm/pt/music/Body+Combat>

<http://musicasmaisouvidas.com.br/20-musicas-para-hidrogenastica/>

<http://www.totallylesmills.com/site/bodystep>

<http://www.totallylesmills.com/site/BODYCOMBAT>

ANEXOS

Anexo 1: Tabela dos autores

Faixa	Nome da música	Autor
01	Shifted	Iruka (guitar)
02	Reprise	Feint
03	A Dream Like This	Iruka
04	Cage	Iruka
05	Epic Chinese Music-Shaolin Monks	Derek&Brandom Fiechter
06	Tranquil Departure	Iruka
07	Forbidden Roses	Iruka
08	Chinese Drum n Bass(excellent	Abdel19840
09	StreamThatlove	Madrave&Miyagi

Anexo 2: Links para Videos de Strike Motion

Faixa 1: <https://www.youtube.com/watch?v=1NMb989sbNM>

Faixa 2: <https://www.youtube.com/watch?v=mV-WMbNe58s>

Faixa 3: <https://www.youtube.com/watch?v=doHHzxbJAhU>

Faixa 4: <https://www.youtube.com/watch?v=hc9Wpq46bdI>

Faixa 5: <https://www.youtube.com/watch?v=94GrYn03v7o>

Faixa 6: <https://www.youtube.com/watch?v=Os0oghXTvYg>

Faixa 7: <https://www.youtube.com/watch?v=KUOJqGh4kZM>

Faixa 8: <https://www.youtube.com/watch?v=ZxXgkT3QGhE>

Faixa 9: <https://www.youtube.com/watch?v=s1vlr7zBcQA>

Anexo 3: Amostra de logótipos



Anexo 4: Emails

De Luis Silva para Iruka

Hello, i am Luis Silva from Portugal and i come to talk to you on behalf of a school project. (i will post the links in down below)

This project is about making a fitness program that would mix your music with a combat style coreography.

I would like to request your permission to use the following songs: "Shifted", "A dream Like This", "Forbidden Roses" and "TaeGekTou- Tranquil Departure".

Looking forward to ear from you soon,

Best regards,

My school: http://portal.ipvc.pt/portal/page/portal/esdl/esdl_escola Or <http://www.ipvc.pt/>

Luis Silva

De Iruka para Luis Silva

Hey!

Sure, but if it's for non-commercial use, and would be nice if you could give me credit when you post something on the website, on youtube or something like that.

De Bruno Simões para Luis Silva

Algumas notas da aula de hoje... Estás no bom caminho... continua...

Abraço

Aula 06-03-2016 (Luís Silva)

- *Alguma dificuldade em definir lateralidade;*
- *Ainda diz algumas vezes para “este lado”, “para aquele lado”, em vez de direita e esquerda;*
- *Expressa algumas dificuldades em fazer de espelho... não pode demonstrar isso;*
- *Ainda sente alguma dificuldade na contagem dos tempos musicais, deve corrigir para que as pessoas não se apercebam do erro;*
- *Demonstra segurança na sequência de exercícios que preparou;*
- *Consegue motivar a turma para a aula;*
- *Falta alguma segurança na voz;*
- *A expressão facial nunca pode mostrar que o instrutor se enganou... tens de ser a pessoa mais segura do mundo, até podes ter errado mas ao longo da faixa vais corrigir esse erro sem o aluno se aperceber;*
- *Quando a técnica não está completamente adquirida pelo aluno devemos fazer o possível para ele a adquirir, (ex: parar a música e fazer calmamente);*
- *Para quem está a iniciar, muito bom, mas debes futuramente demonstrar mais energia, (estás num bom caminho)*

Aula completa:

1 – Boa explicação na parte inicial da aula, fazendo uma introdução simples e concisa do funcionamento da aula.

2 – Faixa de aquecimento: Sinto alguma falta de coordenação no movimento do murro... será possível corrigir? Experimentar com a batida.

3 – Faixa 2: Atenção ao “esquiva para ali” – ali onde? De resto todos apanharam bem o esquema da faixa e sentiu-se algum empenho na turma.

4 – Faixa 3: Fase inicial ainda confusa, mas muito melhor que no início das aulas. Nota-se que se está a tornar uma aula fitness e isso é muito bom. Ainda há movimentos que causam bastante dificuldade mas são superáveis.

5 – Faixa 4: Boa técnica de “bater os dedos” marcando o ritmo da música tornando assim mais fácil a execução dos alunos. Podes exigir mais agachamento na lunge de forma a dificultar mais a aula. Boa interação com a turma durante a faixa. Boa dinâmica final na ligação pernas e braços.

6 – Faixa 5: Exercício de coordenação muito bem conseguido fruto das aulas anteriores. Funcionou em pleno a dinâmica de como foi gerida a modalidade. São estratégias a utilizar, cada prof têm a sua... Falta comunicar um pouco mais com a turma, interação, depois de algumas aulas já podes ser mais interativo, embora entenda que a prioridade seja a aula e a execução perfeita dos movimentos é fundamental essa interação. Tens de sair da “casca”, de forma positiva mas que os alunos gostam de se sentir assim. Saber alguns nomes é fundamental, tal como corrigir alguns movimentos individualmente dando no final o feedback positivo.

7 – Faixa 6: Nesta faixa podes virar-te de frente para as pessoas e interagir mais com elas, no entanto algumas das alunas continuam motivadas e isso é muito bom... nesta faixa o teu tom de voz esteve mais baixo... menos energético... tens de tentar manter e se possível aumentar a energia dada na aula com o seu avançar. Quando a energia da turma começa a baixar a do instrutor tem de aumentar para incentivar os alunos.

8 – Faixa 7: Excelente faixa. No entanto tem tempo de paragem que não devia ter. Analisa.

9 – Faixa 8: Faixa nova: Gostei...

10 – Faixa 9: Alongamentos -

Anexo 5: Carta de apresentação



Luís Silva

Mestrando do Mestrado em Atividades de Fitness
Escola superior de Desporto e Lazer
Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Assunto: Pedido de Colaboração

Eu, Luis Silva, licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física pela Universidade de Coimbra e, no âmbito do projeto final do Mestrado Atividades de Fitness do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, pretendo solicitar uma reunião para a apresentação, em pormenor de uma proposta que visa desenvolver uma nova modalidade de fitness, sendo o desenvolvimento dessa proposta a título gracioso.

Gostaria ainda, de referir que para além da formação académica de realizei, também tenho formação em instrutor de Karaté dando aulas em Albergaria-a-Velha, onde resido. Concluí ainda a parte curricular do Mestrado de Atividades de Fitness.

Este mestrado especializa-se na formação de instrutores de fitness e empreendedores na área.

Sendo uma pessoa dinâmica e tentando sempre inovar, optei, como forma de conclusão do mestrado, pelo desenvolvimento de um projeto.

Esta unidade curricular tem em vista averiguar a viabilidade da implementação de uma nova modalidade de Fitness em ginásios.

Este projeto surge da ideia de transpor técnicas e movimentos de uma arte marcial rígida (que requer algum controlo motor) para uma forma ritmada e dinâmica. Esta modalidade caracteriza-se pela utilização de música oriental (em estilo de Drum & Bass) conjugada com movimentos de treino de desportos de combate. Os movimentos da modalidade serão lecionados inicialmente de forma simples e lenta e terão um aumento na velocidade com o desenvolvimento da música.

Para comprovar a eficácia deste projeto inovador gostaria de solicitar a cooperação por parte do seu ginásio oferecendo-lhe a oportunidade de participar de forma ativa na criação de conhecimento do mundo do fitness, e também como já referi, a título gracioso.

Assim sendo, gostaria de discutir, se possível, o presente assunto numa reunião com Vossas Excelências para melhor poder apresentar este projeto.

Desde já agradeço a vossa atenção.

Com os melhores cumprimentos,

Orientador

Mestrando

(Jorge Dantas)

(Luís Silva)

Telefone: 919805101

Anexo 6: Questionários realizados

Questionários realizados pela turma 1

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 47

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M ___ F

Idade: 52

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 32

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M ___ F

Idade: 51

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 21

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 22

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 21

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 41

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 45

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 43

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 41

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 59

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões O instrutor deve continuar e criar
sequências mais longas e coordenar mais
os vários exercícios

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 43

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionários da turma 2

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 27

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 45

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 24

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 24

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões Abajamentos deviam ser feitos com
mais calma.

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 25

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 37

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva

Questionário de satisfação do cliente

Sexo: M F

Idade: 43

Obrigado pela participação nesta aula! Gostaria que respondesse ao seguinte questionário usando os valores de 1 a 5 em que 1 significa uma resposta muito negativa e 5 uma resposta muito positiva.

1- Gostou da aula apresentada?

1 2 3 4 5 NS/NR

2- Ver-se-ia a frequentar regularmente esta modalidade de fitness?

1 2 3 4 5 NS/NR

3- Acha que esta modalidade se adequa como uma possível aula de grupo?

1 2 3 4 5 NS/NR

4- Gosta da maneira como o instrutor comunica com a turma?

1 2 3 4 5 NS/NR

5- Gosta da postura do instrutor a dar a aula?

1 2 3 4 5 NS/NR

6- Acha que a correção do movimento por parte do instrutor é útil/pertinente?

1 2 3 4 5 NS/NR

7- Agrada-lhe o repertório musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

8- O objetivo principal destas aulas é trabalhar a componente cardiovascular e a componente de coordenação. Na sua opinião, acha que a aula corresponde ao objetivo anteriormente referido?

1 2 3 4 5 NS/NR

9- Esta modalidade tem alguns gestos técnicos (exemplo: soco, gancho, cotovelada). Sente que existe uma progressão na sua aprendizagem dos ditos gestos técnicos ao longo da faixa musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

10- O que acha da duração de cada segmento musical?

1 2 3 4 5 NS/NR

Outras sugestões _____

Muito obrigado pela sua colaboração!

Luis Silva