

# Durante a sprint, você dedica mais tempo fora do gym para praticar os exercícios? Você inclui uma tarefa para isso em seu planejamento?

Poucas vezes, no geral não tenho conseguido praticar fora da gym.

Preciso começar a dedicar mais tempo fora da gym, sinto que é muito necessário.

Sim. Separo em média 2 horas a mais na semana para praticar a gym. Acho pouco, mas foi o tempo que eu consegui.

Não :(

Poucas vezes!

No início eu conseguia, depois não deu tempo de mais nada :(

Ainda não, mas gostaria.

Sim! Mais ainda não consegui fixar um dia pra isso. Sei que isso é importante.

coloquei no meu planejamento, mas só consegui aplicar na última semana.



# Durante a sprint, você dedica mais tempo fora do gym para praticar os exercícios? Você inclui uma tarefa para isso em seu planejamento?

Não diria a sprint, mas no meu planejamento pessoal eu tento incluir exercícios da gym, pelo menos umas 2h por semana.

Geralmente faço 1 hora de gym no sabado, mas nao consigo todo sabado.

Nas 2 primeiros sessões não consegui dedicar mais tempo, da terceira em diante sim. Inclusive no grupo de estudos com as colegas

Sim, temos feito exercícios da gym no grupo de estudos por exemplo .

Infelizmente ainda não consegui me aplicar nisso, estudei poucas vezes, embora tenha colocado isso em meus objetivos da sprint. Acabo sendo absorvida pelas necessidades do projeto e quando vejo a semana passou e eu não estudei o que deveria da Gym

Não, só consegui fazer gym nos horarios do bootcamp. Preciso urgentemente incluir essa tarefa no meu planejamento para dedicar mais tempo fora

Não, mas pretendo incluir na agenda pois sei que isso ajuda a desenvolver demais! Até fico com a consciencia pesada por não praticar, tenho mta dificuldade em js e isso me ajudaria mto

não faço exercícios de gym fora do horário. um pecado

tento fazer um exercício por dia, mas preciso me organizar melhor pq as vezes o tempo que tenho pra resolver é muito curto e não consigo concluir



# Durante a sprint, você dedica mais tempo fora do gym para praticar os exercícios? Você inclui uma tarefa para isso em seu planejamento?

Sim, montamos um grupo de estudos para rever os pontos de aprendizado e os exercícios da Gym

Sim, quero me dedicar mais aos exercícios, mas no dia de Gym tiro a noite para praticar.

Minha maior dificuldade foi conseguir planejar um tempo fora do gym para praticar os exercícios, porém é minha meta a organização do tempo para isso

Infelizmente ainda não consegui dividir a atenção do projeto com o tempo para estudar exercícios por fora, mas coloquei como plano de ação nessa sprint, pois entendo a importância.

quero incluir tempo fora da gym pra praticar os exercícios mas não consegui me organizar pra isso ainda. sinto também que fico ansiosa com o avanço do projeto e não dou a devida atenção à gym.

Confesso que em algumas sprint não consegui me dedicar como gostaria para os exercícios da GYM, até coloco no planejamento e aí com o andar do projeto acabo não dando a prioridade.

Algumas vezes sim. Ainda não tenho como tarefa no planejamento.

Sim, em geral uma manhã (4h) ao longo da semana e mais 2h no sábado pra estudar os exercícios da GYM, seja refazendo os que já consegui ou resolvendo os exercícios que não consegui ao longo da sessão.

Sempre tento, mas confesso que tá difícil arrumar tempo. Mas continuarei tentando.



# Durante a sprint, você dedica mais tempo fora do gym para praticar os exercícios? Você inclui uma tarefa para isso em seu planejamento?

Incluo a tarefa de pelo menos 2h como é sugerido, mas gostaria de fazer mais. Geralmente consigo 1h apenas, por conta da demanda do projeto.

Confesso que não. Por mais que eu saiba que tirar um momento pra treinar otimize o trabalho, sinto que perco tempo de produção assim... Além disso, não me familiarizar com as plataformas de gym também colaborou para não seguir adiante.

Dedico sim, mas ainda é algo fora do meu planejamento, às vezes eu consigo longas horas de gym fora e outras não, isso por conta de um mal planejamento, mas estou tentando todos os dias ter um pouco de estudos com exercícios relacionados à gym

Consigo, geralmente umas 2h a mais no fim de semana! Mas confesso que nunca coloquei no planejamento.

não consegui disponibilizar mais tempo para a gym não inclui a tarefa no planejamento

Eu não dedico tanto tempo como gostaria, durante a sprint eu realizo mais exercicios que não são da gym, mais voltados ao tema que estou estudando.

Eu sempre tenho essa intenção, porém não encontro tempo para me dedicar a gym. Sinto falta e confesso que gostaria. Acho a gym super importante.

Até o momento não consegui praticar muito fora do horário, pratiquei por em média 1hr e meia em momentos esporádico somente

Confesso que no começo dedicava mais, mas desde esse novo projeto, tem sido meio difícil organizar o tempo para me dedicar mais a isso. Vou reorganizar minha planilha de estudos para encaixar a gym novamente.



# Durante a sprint, você dedica mais tempo fora do gym para praticar os exercícios? Você inclui uma tarefa para isso em seu planejamento?

Sim, dedico. Sim, em um planning pessoal que é voltado para challenges. Com os das sessões de gym e com os que faço por fora (registro os que consegui fazer em "done", e os que não consegui ficam em "to-dos" para tentar novamente)

nas ultimas sprints não tenho conseguido.

Eu tento, mas não estou dedicando tanto tempo quanto eu gostaria, sinto muita dificuldade em entender os exercicios pricipalmente

# Você participou ativamente das sessões do gym? Como você poderia participar mais?

Participei!

Sim. Tô satisfeita com meu desempenho nas sessões

Sim! Falando sobre a resolução dos exercícios na salona.

Participei de todas, mas sinto que não avanço muito e fico presa nos primeiros exercícios justamente por não praticar fora da gym

Sim. Estou satisfeita com meu desempenho nas sessões

Sim, exceto quando caiu minha net....

Sim! Me dediquei ao máximo. Poderia participar mais por perguntar mais sobre como foi feito coisas que eu não consegui fazer

Participei! Tentei resolver todos os exercícios propostos, embora nem sempre tenha dado tempo de resolver todos.

Sim. acho que participando mais só se tivesse um tempo maior, talvez...



# Você participou ativamente das sessões do gym? Como você poderia participar mais?

Faltei algumas vezes, poderia ter me dedicado mais.

Sim, participei de todas. Poderia participar mais dedicando mais tempo e fazendo mais exercícios

Sim. Não vejo como participar mais.

Sim, porém as vezes me sinto constrangida quando caíu com alguém que não conheço e tem mais conhecimentos que eu .

Sim! Procuro sempre participar, mas as vezes não estou tão aberta a interações e prefiro ficar mais na minha, é algo que venho tentando melhorar.

Eu tento... Tento responder no tempo que temos e mostro na salona quando consigo, também compartilho as dúvidas e pergunto quem fez de outras maneiras.

Participei, mas prefiro fazer os exercícios sozinha. Não sei como participar mais.

Participei tentei resolver os problemas apresentados, mas poderia ter dividido mais sobre o que fiz e sobre o que fizeram na salona.

não participei como gostaria, principalmente porque tive problemas pessoais nas últimas semanas que me obrigaram a entrar atrasada, e dessa forma perdi uns dois ou três encontros. sozinha não consegui desenvolver tão bem.



# Você participou ativamente das sessões do gym? Como você poderia participar mais?

Participei! tentei buscar resoluções e fazer trocas com o grupo.

Sim. Participando das resoluções na salona, morro de vergonha.

Consegui participar, mas acho que eu poderia ter tentado participar mais, as sessões de Css consegui participar bem mais, mas a meta é tentar estudar mais fora os exercícios para conseguir executar na gym

Sinceridade, nem sempre. Depende muito do grupo que eu caio. Sinto que as vezes as outras participantes não estão dispostas a se ajudarem para concluir as atividades da gym. Ou o tempo é curto e não consigo concluir.

Não como gostaria. Teve algumas gym que não consegui participar de forma ativa. Consigo participar melhor quando tenho oportunidade de concentrar e focar.

Em todas não, no começo tive bastante dificuldade com o meu computador, mas agora que está tudo resolvido, consigo participar mais e ser mais ativa. E acho que eu poderia ser mais ativa se eu praticasse mais por fora e que é algo que estou trabalhando

Sim. Porém as duas primeiras de CSS eu fiquei travada, pois sou lenta em css. Mas isso me demonstrou onde precisava centrar esforços e dediquei mais tempo de estudo em css, com isso a terceira já fluiu bem mais.

Dentro dos combinados com os squads de gym (cada uma fazendo o seu e compartilhando depois), creio que sim. Sinto que poderia mostrar mais minhas resoluções na salona pós gym.

Sim. No entanto, preciso perder a vergonha e participar mais do live coding



# Você participou ativamente das sessões do gym? Como você poderia participar mais?

participei! tirei dúvidas que tive, compartilhei resoluções que consegui, troquei legal no grupo e na salona. gosto muito da gym, é top

Participei, mas não conseguia entender mais que os exercícios básicos o que gerava um pouco de frustração e desânimo.

Adoraria que os exercícios fossem liberados antes, para termos mais tempo de resolução, e durante o horário da gym, fosse mais troca de ajudas, informações, e tirar as dúvidas.

Sim, estive presente em todas, porém poucas vezes consegui resolver os exercícios, e confesso que me sinto um pouco pressionada quando alguém consegue resolver antes, isso me desanima um pouco pois me sinto atrasada, e não consigo finalizar.

Sim! Eu poderia participar mais realizando os exercícios fora das sessões, acredito que isso me ajudaria ainda mais.

sim. Se estudasse mais sobre o conteúdo antes da gym talvez poderia participar mais

sim, participei de todas. dou o meu melhor durante as sessões, porém, fico presa nos primeiros exercícios e nunca consigo terminar todos.

Acredito que sim, mas gostaria de conseguir dedicar mais tempo para resolver os exercícios fora das sessões.

Só não pude participar de uma, durante as aulas tentei me dedicar ao máximo, mas me senti defasada em relação as outras meninas. Acredito que estudando mais, minha participação melhoraria



# Você participou ativamente das sessões do gym? Como você poderia participar mais?

Participei! mais tenho uma dificuldade quando é bastante pessoas para realizar a atividade ,fico um pouco perdida com muitas opiniões

Sim, tentei me manter focada durante as atividades e interagir com o grupo para trocar informações. Acho que praticando um pouco mais fora do horário da gyn para conseguir ter um raciocinio mais rápido e ajudar o grupo

Durante o espaço da Gym sim, gostaria de dedicar mais tempo para a Gym

Sim. Mas sinto que funciono melhor sozinha para ler com calma e tentar resolver sem ver a resolução das colegas. Na maioria das vezes alguém consegue resolver e mostra a solução quebrando o meu raciocínio. E essa pressão acaba me atrapalhando.

Na maioria das vezes me sinto pressionada e atrasada.

A ideia de se juntar com alguém, não fazer sozinha, eu sinto muita dificuldade na Gym principalmente na questão de entender o que o exercicio pede, especialmente no de JS

Participei, mas teve muitas vezes que não consegui resolver sozinha, muito difícil algumas atividades do JS

Quando os exercícios são sobre CSS, confesso que participei mais ativamente.... Acredito que poderíamos ter uma breve explicação dos exercícios, para auxiliar na execução.