



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



CLÉU DE ALMEIDA COSTA

PERFIL DE TREINAMENTO FÍSICO DE ATLETAS DE WUSHU
TRADICIONAL CATEGORIA ADULTO MÃOS LIVRES

Campinas - SP

2021

CLÉU DE ALMEIDA COSTA

**PERFIL DE TREINAMENTO FÍSICO DE ATLETAS DE WUSHU
TRADICIONAL CATEGORIA ADULTO MÃOS LIVRES**

Dissertação apresentada a Banca Examinadora da Universidade Estadual de Campinas, como parte das exigências para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Local, ____ de _____ de ____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Marco Carlos Uchida

Orientador

Prof. Me. Enrique Miluzzi Ortega

Coorientador

Prof. Arlindo Antonio Baião Junior

Banca Avaliadora

Campinas - SP

2021

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Educação Física
Dulce Inês Leocádio - CRB 8/4991

AL64p Almeida Costa, Cléo de, 1995-
Perfil de treinamento físico de atletas de wushu tradicional categoria adulto
mãos livres / Cléo de Almeida Costa. – Campinas, SP : [s.n.], 2021.

Orientador: Marco Carlos Uchida.

Coorientador: Enrique Miluzzi Ortega.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de
Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Artes marciais chinesas. 2. Treinamento. 3. Kung fu. I. Uchida, Marco
Carlos. II. Miluzzi Ortega, Enrique. III. Universidade Estadual de Campinas.
Faculdade de Educação Física. IV. Título.

Informações adicionais complementares

Título em outro idioma: Physical training profile of traditional wushu athletes from adult bare-handed category

Palavras-chave em inglês:

Chinese martial arts

Training

Kung Fu

Área de concentração: Ciência do Esporte

Títuloção: Bacharel e Licenciado

Banca examinadora:

Arindo Antonio Baião Junior

Data de entrega do trabalho definitivo: 02-12-2021

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha família, em especial aos meus pais por todo incentivo, amor e valores transmitidos a mim.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos aqueles que contribuíram de alguma forma, direta e indiretamente, para o meu desenvolvimento pessoal e/ou profissional.

Aos meus pais, José Gonçalves Costa e Clara Carneiro de Almeida por serem meus maiores exemplos. A minha irmã, Clere de Almeida Costa por todos os momentos de aprendizado. A minha namorada Gabriela Cristina dos Santos Silva por todo carinho, amor e parceria.

Agradeço a todos os funcionários das instituições de ensino que passei, do primário ao ensino superior, da faixa branca até o presente momento, pois quem compartilha o que sabe muda a história de quem aprende.

Aos amigos que adquiri ao longo dessa jornada, por cada sorriso, abraço, conselho e momento alegre.

Agradeço aos meus orientadores, Prof. Dr. Marco Carlos Uchida e ao Prof. Me. Enrique Miluzzi Ortega por toda disponibilidade, atenção e direcionamento durante a realização deste trabalho.

RESUMO

Este estudo utilizou o método *survey* e teve com o objetivo de identificar o perfil de treinamento físico dos atletas de *wushu* tradicional, categoria adulto mãos livres, e o envolvimento de profissionais de Educação Física na preparação desses atletas. Participaram deste estudo 35 atletas de diferentes categorias que competiram no XXX Campeonato Paulista de *Kung fu*. Os dados foram coletados através de um questionário online contendo até 28 perguntas fechadas sobre suas rotinas de treinamento. Observou-se que os atletas, em sua maioria, realizam treinos competitivos e físicos além dos convencionais, com frequência semanal de 2 e 3 vezes respectivamente. As principais atividades físicas realizadas, além dos treinos competitivos e convencionais, são musculação, funcional e corrida. Quanto ao treino competitivo há oportunidade de melhoria da frequência semanal e período de preparação, que foi considerado curto a partir de recomendações da literatura. Por fim, foi reportado o envolvimento expressivo de profissionais de Educação Física na preparação técnico e/ou físico dos atletas.

Palavras-chave: arte marcial chinesa; treinamento; kung fu.

ABSTRACT

This study used the survey method intended to identify the physical training profile of Traditional wushu athletes from adult bare-handed category, and the participation of a professionals in Physical Education in the athletes training preparation. Thirty-five athletes from different categories had participated in this study. All participants competed in the XXX São Paulo State Kung Fu Championship. The data were collected from an online survey with up to 28 closed questions about the athletes training routines. It was observed that most athletes perform competitive and physical training in addition to the conventional one, in a weekly frequency of 2 and 3 times, respectively. The main physical activities performed by the athletes are weight training, functional and running. Regards competitive training, there is a room for frequency and preparation period improvement. Finally, there is an expressive participation of professionals in Physical Education in the athletes technical and/or physical preparation.

Keywords: chinese martial arts; training; kung fu.

LISTA DE SIGLAS

AFWF	<i>African Wushu Kung Fu Federation</i>
CBKW	<i>Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu</i>
COB	<i>Comitê Olímpico Brasileiro</i>
COI	<i>Comitê Olímpico Internacional</i>
EWUF	<i>European Wushu Federation</i>
FPKF	<i>Federação Paulista de Kung Fu</i>
IWUF	<i>International Wushu Federation</i>
OKWF	<i>Oceania Kung Fu Wushu Federation</i>
PAWF	<i>Pan American Wushu Federation</i>
WFA	<i>Wushu Federation of Asia</i>

LISTA DE FIGURAS

Fluxograma 1 - Divisões e Categorias de <i>wushu</i> tradicional.....	13
Fluxograma 2 - Representação do critério de seleção da população de estudo e federações continentais associadas a IWUF.....	18
Tabela 1 - Média das variáveis antropométricas dos participantes.....	21
Tabela 2 - Participantes por estilo.....	21
Tabela 3 - Participantes por colocação.....	22
Tabela 4 - Variáveis do treino de <i>wushu</i> tradicional.....	23
Tabela 5 - Perguntas e respostas sobre o treino competitivo de <i>wushu</i> tradicional...	24
Tabela 6 - Variáveis do treino competitivo de <i>wushu</i> tradicional.....	25
Tabela 7 - Perguntas e respostas sobre o treino de Preparação Física.....	26
Tabela 8 - Variáveis do treino de Preparação Física.....	27
Tabela 9 - Atividades físicas realizadas na Preparação Física.....	28
Tabela 10 - Profissional de Educação Física envolvido na preparação competitiva...	28

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
1.1. <i>Wushu</i> Tradicional	12
1.2. Competições de <i>wushu</i>	14
1.3. Treinamento e <i>wushu</i>	15
1.4. Perfil do Atleta	16
1.5. Preparação Técnica e Física	16
2. OBJETIVO	17
2.1. Geral	17
2.2. Específico	17
3. MÉTODOS E MATERIAIS.....	17
3.1. Participantes	17
3.3. Delineamento e Procedimento Experimental.....	19
3.4. Procedimento Especifico	20
3.4. Tratamento e Análise de Dados	20
4. RESULTADOS	21
5. DISCUSSÃO	29
6. CONCLUSÃO.....	30
7. REFERÊNCIAS.....	31

1. INTRODUÇÃO

Antes de adentrar de modo direto na temática principal deste trabalho, faz-se necessário para a compreensão do mesmo discorrer sobre alguns temas que o rodeiam. Originado do mandarim, o termo *wushu* significa “arte da guerra” (THEEBOOM; DE KNOP, 1997), todavia descrever o termo apenas dessa maneira seria muito simplório. O primeiro ideograma “Wu” em *wushu* é composto por dois caracteres, o saber “Zhi” que significa “parar” e “Ge” que é uma antiga arma de guerra. Sabendo disso, podemos dizer que *wushu* em sua essência seria “parar o conflito e/ou promover a paz” (IWUF, 2021).

Kung fu é comumente tido como sinônimo de *wushu*, entretanto o significado desse outro termo é diferente. *Kung fu* é uma expressão antiga utilizada no dialeto cantonês que significa “tempo e esforço despendido numa atividade”, “grau de perfeição alcançado em qualquer área de atuação” ou “conhecimento profundo de um assunto” (HIRATA *et al.*, 2006). Portanto, *kung fu* pode ser relacionado com o esforço individual de cada um afim de dominar uma determinada atividade, dentre elas o *wushu*.

O *wushu* consiste em técnicas de luta utilizadas pelos povos asiáticos do extremo oriente antes do surgimento das armas de fogo como principal forma de lutar e se defender (KOPPE, 2009). Lembrando que, dentre as necessidades pela sobrevivência, as lutas sempre se fizeram presente na humanidade, mesmo que para diferentes objetivos e situações (MAZZONI; OLIVEIRA JUNIOR, 2011, apud DA SILVA, 2018).

No Brasil, a partir da década de 1960 o *wushu* começou a ser difundido de forma mais significativa, impulsionado tanto pela imigração chinesa na cidade de São Paulo (FERREIRA, 2012, apud FREITAS, 2014), quanto na década seguinte pela indústria cinematográfica que popularizou o *wushu* por todo o mundo através de filmes protagonizados por atores e praticantes como Bruce Lee, Jackie Chan e Jet Li.

1.1. WUSHU TRADICIONAL

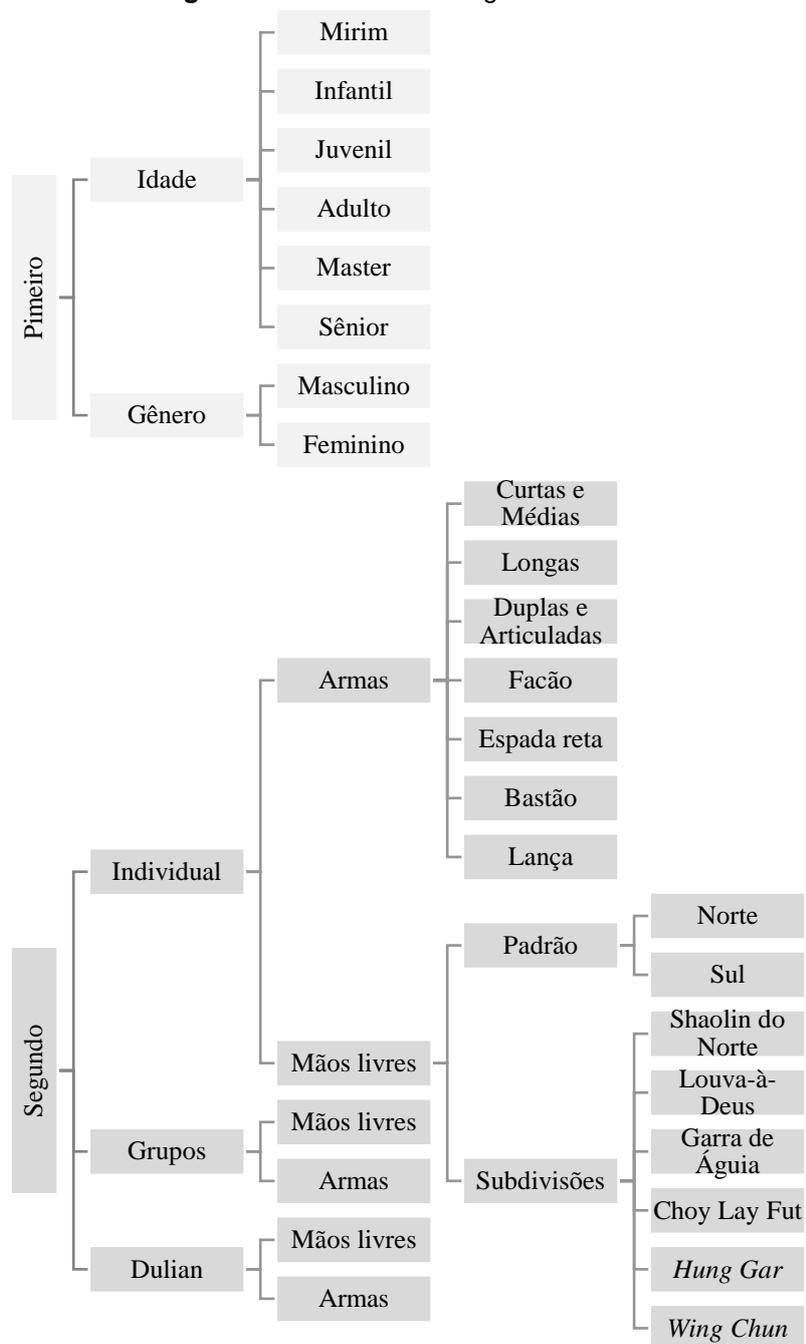
Atualmente as principais modalidades competitivas de *wushu* ao redor do mundo são *shuai jiao*, *tai chi chuan*, *sanda/sanshou* (boxe chinês), *kuoshu*, *wushu* tradicional e *wushu* moderno (CBKW, 2021), o qual em janeiro de 2020 conquistou uma vaga para os jogos mundiais da juventude de 2022 (OLYMPIC ORGANIZATION, 2021).

Este estudo abordará o *wushu* tradicional no qual os atletas competem com *taolus* que são apresentações de aproximadamente 1 minuto que simulam uma luta contra um ou mais oponentes imaginários, mais especificamente

O Tao Lu consiste em movimentos coreografados que simulam uma luta, onde o indivíduo realiza técnicas de luta numa sequência, os Tao Lu's se diferenciam conforme cada estilo ou escola de *Wushu*, podendo ser realizados com ou sem armas, individualmente, ou em entre duas ou mais pessoas simulando uma luta. (KOPPE, 2009)

Cada modalidade, conforme citado anteriormente, tem suas respectivas particularidades como regras e divisões. O *wushu* tradicional é dividido e categorizado segundo o fluxograma 1.

Fluxograma 1. Divisões e categorias de *wushu* tradicional



Fonte: Regulamento de *wushu* tradicional, versão 2020.

1.2. COMPETIÇÕES DE *WUSHU*

A prática do *wushu* não apenas desenvolve um corpo forte e saudável, mas também uma mente forte com altos valores morais (IWUF, 2021). As aulas convencionais de *wushu* tradicional trabalham de forma holística, com o intuito de desenvolver o praticante de forma integral, psicologicamente, fisicamente e socialmente, além disso o *wushu* pode ser desenvolvido também como prática esportiva. Sendo um esporte tradicional chinês, atualmente o *wushu* conta com a realização de diversos eventos competitivos ao redor do mundo, organizados principalmente por federações mundiais, continentais, nacionais e estaduais. Segundo a última atualização do Atlas do Esporte já haviam cerca de 230.100 praticantes de *wushu-kung fu* no Brasil em 2004, a título de comparação o jiu-jitsu brasileiro contava com 350.000 praticantes.

Koppe (2009) reporta que campeonatos de *wushu* são organizados desde 1920 pelo Instituto Central de Boxe Chinês, onde uma falta de normas e regras caracterizou os primeiros torneios. Além disso, menciona a fundação da República Popular da China (1949) que incentivou o desenvolvimento do esporte, criando entidades chave, numerosas instalações esportivas e divulgando uma nova interpretação ideológica em relação ao esporte (PING, 1995, apud THEBOOM; DE KNOP, 1997).

Em 1990, a criação da *International Wushu Federation* (IWUF) deixou o *wushu* esportivo mais competitivo, pois sua abertura e o processo de internacionalização pelo mundo fez com que outros países se interessassem em criar Confederações e se filiassem para se vincular à mesma. Ademais, a IWUF é reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) como a única autoridade governamental mundial para o *wushu* em todas as suas formas (IWUF, 2021).

A partir desse processo de esportivização, em 1992, foi fundada a Confederação Brasileira de *Kung Fu Wushu* (CBKW) a qual atualmente conta com 24 federações estaduais (DA SILVA, 2018). Além disso, dentre as confederações de *wushu* no Brasil, apenas a CBKW está vinculada ao órgão máximo do esporte no país, o Comitê Olímpico Brasileiro (COB). Estando ainda filiada às federações continental e mundial *Pan American Wushu Federation* (PAWF) e a IWUF.

Dentre as filiadas a CBKW temos a Federação Paulista de *Kung fu* (FPKF) que foi fundada em 1989 por alguns dos mestres pioneiros do *wushu* no Brasil na década de 60 (FPKF, 2021). Com crescente destaque, a FPKF vem se destacando a nível

nacional sendo a atual campeã no quadro geral de medalhas do XXX Campeonato Brasileiro de *Kung Fu*. Sendo ainda considerada a maior das delegações e dentre os atletas convidados a participar do último treino da seleção brasileira de *wushu* Tradicional, realizado no dia 17 de Julho de 2021, contou com uma representatividade de mais de 50 por cento (CBKW, 2021).

1.3. TREINAMENTO E *WUSHU*

Estudos sobre treinamento no *wushu* são escassos e poucas publicações foram realizadas na última década. Entre eles a revisão bibliográfica de Tognetta e Ribeiro (2018) que teve como objetivo analisar o conhecimento produzido sobre *wushu* entre os anos de 2009 a 2018. Foram analisados o total de 77 trabalhos, sendo que apenas 7 envolviam as palavras-chaves “treinamento” e/ou “perfil”, sem mencionar detalhes da rotina de treinos, participação exclusiva de atletas e/ou resultados dos campeonatos.

Estudos como o de PHILLIPS (2016) mencionam que a utilização da periodização no treinamento permite otimizar o desempenho dos atletas no momento esperado. Esse planejamento pode ser construído por uma equipe multiprofissional, contando com um profissional de Educação Física, que planejam os treinos ao longo do ano. Desse modo, artigos como o de ARTIOLI (2009) trazem especificidades de modalidades semelhantes ao *wushu* Tradicional como o predomínio anaeróbico, alta flexibilidade, força isométrica, entre outras. Sendo essas informações consideráveis para profissionais que desejam auxiliar no treinamento de atletas de *wushu* tradicional e ainda não conhecem a prática.

Todavia, os modelos adotados no aprendizado e nas fases do treinamento nas artes marciais, em especial no Brasil, são predominantemente tradicionais e recorrem pouco aos avanços científicos, pedagógicos e tecnológicos (AZEVEDO e DRIGO, 2013).

Portanto, para que o treinamento tenha maior êxito é necessário que seus princípios sejam dados através da investigação científica e não apenas pelo empirismo e intuição dos treinadores (GOMES, 2009). Para isso, novos trabalhos devem ser produzidos uma vez que artigos de revisão apontam que existem poucos estudos investigando o *wushu*, havendo a necessidade de mais pesquisas dessa arte

marcial (JACOMIN et al., 2013; YOSHIDA; SANTOS NETO, 2016, apud DA SILVA, 2018).

1.4. PERFIL DO ATLETA

Outras especificidades que podem corroborar para o planejamento competitivo são os perfis dos atletas, seja este psicológico, antropométrico, morfológico, nutricional, físico, entre outros.

Caracterizar o perfil de um grupo, no qual se pretende intervir, pode ser o diferencial entre o sucesso e o fracasso na programação da estratégia de treinamento esportivo (FERNANDES FILHO, MEDINA, 2002, apud FERREIRA et al., 2006). Além de fornecer informações valiosas para o treinador com o intuito de direcionar e desenvolver um esporte específico, identificação de talentos e avaliação de pontos fortes e fracos dos atletas (TAN, Erik CH et al., 2017).

1.5. PREPARAÇÃO TÉCNICA E FÍSICA

Segundo o livro “Teoria e Prática do Treinamento Esportivo” (BARBANTI, 1997), a preparação técnica se trata de um processo de movimentos, atitudes e posições gerais do indivíduo, que são realizadas com determinada finalidade, baseados na física e biomecânica.

Para a realização de uma técnica, ou sua correção, o atleta necessita ter força, velocidade ou resistência (BARBANTI, TRICOLI & UGRINOWITSCH, 2004). A preparação física visa o desenvolvimento dessas e outras capacidades (BARBANTI, 1997). E tem como objetivo propiciar o bom desenvolvimento e aperfeiçoamento em um nível máximo (ótimo) para o desempenho na modalidade específica (GOMES, 2009).

2. OBJETIVO

2.1. GERAL

Identificar se há um perfil predominante de treinamento físico entre os atletas de *wushu* tradicional nas categorias adulto mãos livres.

2.2. ESPECÍFICO

Investigar quantos atletas contaram com a orientação de um profissional de Educação Física para elaboração de treinos técnicos e/ou físicos tendo em mente que, segundo a conclusão do estudo de ORTEGA (1997), durante a execução de um programa de preparação física a presença de um profissional de educação física é indispensável.

Comparar as respostas referentes a orientação de um profissional de Educação Física durante a preparação técnica e/ou física dos primeiros (1º, 2º e 3º) e demais colocados.

3. MÉTODOS E MATERIAIS

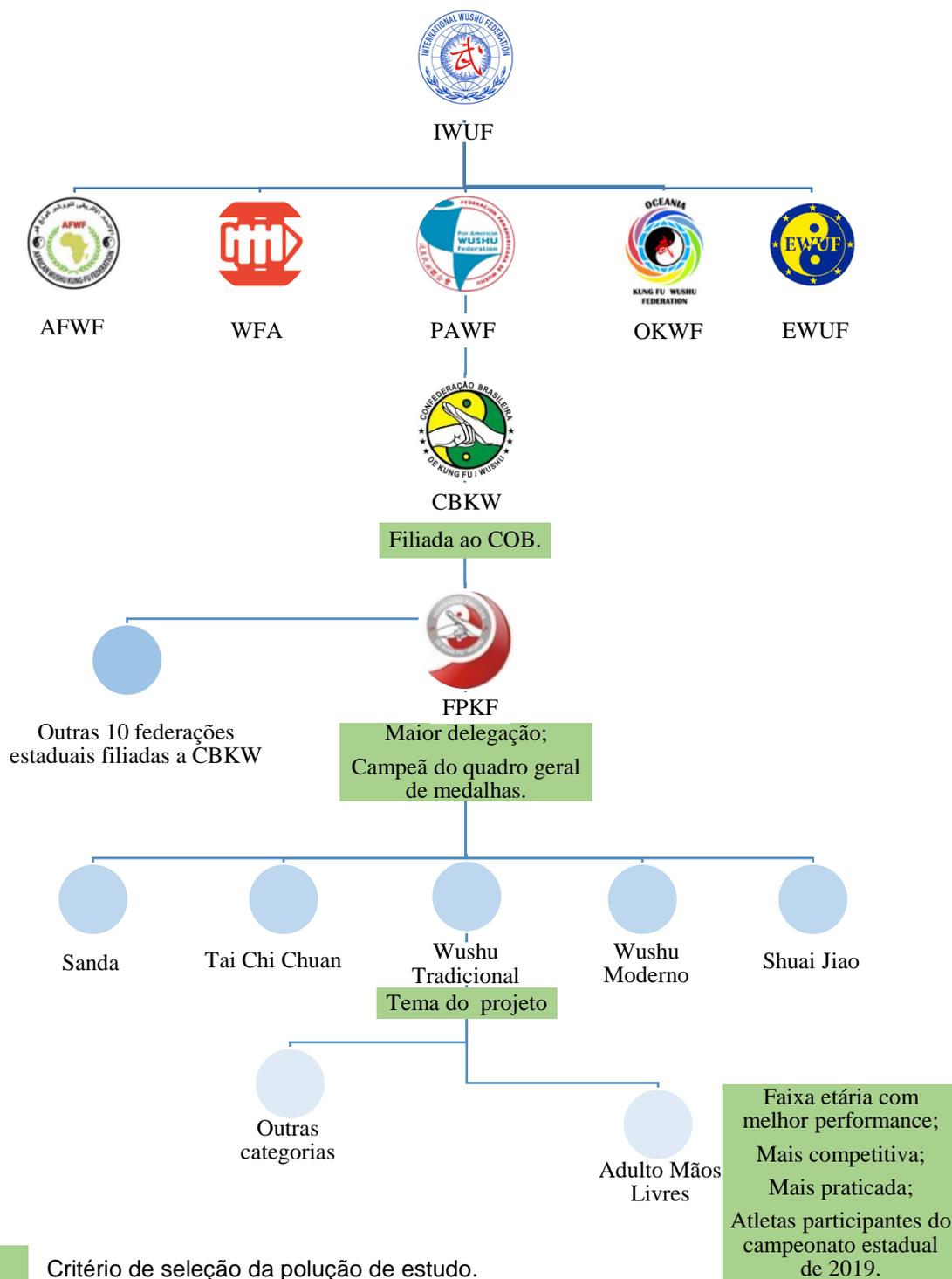
Este estudo utilizou o método *survey* para coletar os dados relacionados ao perfil de treinamento físico dos atletas de *wushu* tradicional, categoria adulto mãos livres. Foi utilizado um questionário online via *Google Forms* com perguntas fechadas de múltipla escolha. Este trabalho foi previamente enviado ao Comitê de Ética de Pesquisa e aprovado sob o número do CAAE 43784121.7.0000.5404.

3.1. PARTICIPANTES

Após estabelecer os critérios de seleção, a amostra desta pesquisa foi composta por 35 participantes, maiores de 18 anos, atletas de *wushu* tradicional de diferentes categorias de mãos livres que participaram do XXX Campeonato Paulista de *Kung fu*, realizado em 2019, na cidade de Campinas.

O fluxograma abaixo indica os critérios de seleção utilizados nesta pesquisa.

Fluxograma 2. Representação do critério de seleção da população de estudo e federações continentais associadas a IWUF.



Fonte: Extraído dos sites institucionais do COB, CBKW, FPKF e IWUF.

No Brasil existem diversas confederações de kung fu, entretanto apenas a Confederação Brasileira de *Kung fu Wushu* (CBKW) está vinculada ao órgão máximo do esporte no país, o Comitê Olímpico Brasileiro (COB). Além disso como mencionado anteriormente, está filiada as federações continental e mundial *Pan American Wushu Federation* (PAWF) e *International Wushu Federation* (IWUF).

Para esse estudo será considerada uma das filiadas à CBKW, a Federação Paulista de *Kung Fu* (FPKF), sendo essa a maior delegação do país e com crescente destaque sendo a atual campeã do quadro geral de medalhas do último campeonato Brasileiro, realizado em 2019.

Segundo estudos com atletas de elite, medalhistas em campeonatos mundiais de *wushu* Moderno (modalidade similar ao *wushu* tradicional) a faixa etária de melhor performance está entre 20 e 25 anos (TAN et al., 2017; CHEAH et al., 2016). Quanto a categoria, mãos livres é tida como a mais competitiva e praticada, contando quase sempre com o maior número de apresentações e atletas nas competições. Levando isso em consideração, serão selecionados atletas das categorias adulto Mão livres.

3.3. DELINEAMENTO E PROCEDIMENTO EXPERIMENTAL

Os participantes desta pesquisa foram identificados através da lista de resultados do XXX Campeonato Paulista de *Kung fu*, realizado em 2019, disponibilizado no site institucional da FPKF. Posteriormente foi enviado um *e-mail*, telefonema ou mensagem instantânea (e.g. *WhatsApp*) de forma individual afim de preservar a identidade e quaisquer dados dos participantes, contendo um remetente e um destinatário, com um comunicado padrão convidando para participar da pesquisa. Este comunicado conteve o objetivo do estudo, envio do link para acesso ao formulário *online* do *Google Forms* que conta previamente com o termo de aceite livre e esclarecido que foi lido e posteriormente assinalado virtualmente, concedendo anuência para participação do projeto e divulgação dos dados coletados.

3.4. PROCEDIMENTO ESPECIFICO

Foi solicitado aos participantes o preenchimento de um questionário contendo até 28 perguntas fechadas sobre suas respectivas rotinas de treinamento. Os tópicos abordados foram:

- **Identificação do participante:** nome, sexo, idade, peso e altura;
- **Experiência marcial:** tempo de treino, tempo de participação em competições, categorias de mãos livres que compete;
- **XXX Campeonato Paulista de *Kung fu*:** melhor colocação dentre as categorias de mãos livres;
- **Treinamento de *wushu* tradicional:** frequência semanal, sessões diárias, tempo de cada sessão;
- **Treinamento competitivo de *wushu* tradicional (Preparação técnica):** responsável pela elaboração dos treinos, envolvimento ou não de um profissional de Educação Física na elaboração dos treinos, início da preparação com base no calendário de competições da FPKF, frequência semanal, sessões diárias, tempo de cada sessão;
- **Preparação física:** quais atividades, responsável pela elaboração dos treinos, envolvimento ou não de um profissional de Educação Física, frequência semanal, sessões diárias, tempo de cada sessão.

3.4. TRATAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Todos os dados sobre o perfil de treinamento físico dos atletas de *wushu* tradicional nas categorias adulto mãos livres, com exceção do nome completo, serão apresentados abaixo a partir de análise estatística descritiva e exposto com auxílio de tabelas.

4. RESULTADOS

Observa-se na tabela 1 os dados antropométricos da população do estudo, total de 35 participante sendo 18 homens e 17 mulheres.

Tabela 1. Média das variáveis antropométricas dos participantes.

Váriaveis	Masculino	Feminino	Geral
Idade (anos)	25,3 ± 4,2	28,2 ± 7,1	26,7 ± 5,9
Massa corporal (kg)	65,2 ± 7,7	59,1 ± 8,5	62,2 ± 8,6
Estatura (m)	1,7 ± 0,1	1,61 ± 0,1	1,66 ± 0,1

Os participantes dessa pesquisa têm uma média de idade, massa corporal e estatura de 26,7 anos, 62,2 kg e 1,66 metros, respectivamente. Observa-se que o grupo feminino tem idade média superior ao masculino, enquanto o grupo masculino tem massa corporal e estatura superior ou feminino.

A distribuição de praticantes de cada estilo e suas colocações estão dispostos nas tabelas 2 e 3.

Tabela 2. Participantes por estilo.

Estilos*	Respostas, número	Respostas, %
Mãos do sul	6	17,1
Mãos do norte	7	20,0
Shaolin do norte	10	28,6
Louva-a-deus	6	17,1
Garra de águia	1	2,9
Choy lay fut	12	34,3
Hung gar	2	5,7
Wing chun	0	0,0

*Alguns participantes praticam 2 ou mais estilos.

Tabela 3. Participantes por colocação.

Colocações	Respostas, número	Respostas, %
1°	7	20,0
2°	6	17,1
3°	8	22,9
4°	3	8,6
5°	4	11,4
6°	3	8,6
7°	2	5,7
8°	2	5,7

Os estilos mais praticados pelos participantes são Choy Lay fut e Shaolin do Norte, respectivamente. As colocações mais conquistadas são 3°, 2° e 1° lugar.

A tabela 4 apresenta as variáveis do treino de *wushu* tradicional, foram considerados como treinos de *wushu* tradicional apenas as aulas convencionais.

Tabela 4. Variáveis do treino de Wushu Tradicional.

Tempo médio de treino (anos)		12 ± 6,3	
Frequência semanal de treino convencional	Respostas, número	Respostas, %	
2 vezes	7		20,0
3 vezes	12		34,3
4 vezes	6		17,1
5 vezes	4		11,4
6 vezes	6		17,1
Sessões diárias de treino convencional			
1 vez	28		80,0
2 vezes	6		17,1
3 vezes	1		2,9
Tempo de treino (minutos)			
De 45 à 60	13		37,1
De 60 à 75	17		48,6
Mais de 75	5		14,3

Os participantes da pesquisa apresentam tempo médio de treino de *wushu* tradicional de 12 anos. A maior parte tem frequência semanal de 3 vezes, sendo 1 sessão de treino diário que dura de 60 a 75 minutos.

As perguntas e respostas sobre o treino competitivo de *wushu* tradicional estão expostas na tabela 5. Cabe observar que apenas os 30 participantes que declararam realizar treinos competitivos além das aulas convencionais de *wushu* tradicional responderam as questões 2, 3 e 4.

Tabela 5. Perguntas e respostas sobre o treino competitivo de Wushu Tradicional.

	Respostas, número		Respostas, %	
	Sim	Não	Sim	Não
1. Costuma realizar treinos de competição além das aulas de <i>Wushu</i> Tradicional?*	30	5	85,7	14,3
2. Você é responsável pela elaboração dos seus treinos de competição?	12	18	40,0	60,0
3. Seu (sua) profissional de preparação técnica é formado(a) ou está cursando Educação Física?	22	8	73,3	26,7
4. A partir do começo de sua preparação para as competições seus treinos convencionais de <i>Wushu</i> Tradicional diminuem?	9	21	30,0	70,0

Em sua maioria os participantes realizam treinos competitivos de *wushu* tradicional além das aulas convencionais. Além disso, não são responsáveis pelo seu próprio treino e contam com um terceiro. O profissional envolvido é graduado ou graduando em Educação Física. Ainda, grande parte mantém os treinos convencionais mesmo após o início da preparação para competições.

A tabela 6 mostra as variáveis do treino competitivo de *wushu* tradicional dos 30 participantes que responderam sim a pergunta 1 da tabela 5. Para responder as perguntas os participantes foram instruídos a levar em consideração o calendário competitivo da FPKF.

Tempo de preparação (pré-competição)	Respostas, número	Respostas, %
Menos de 1 mês	1	3,3
1 mês	2	6,7
2 meses	11	36,7
3 meses	6	20,0
4 meses	5	16,7
Mais de 4 meses	5	16,7
Frequência semanal de treino competitivo		
1	6	20,0
2	12	40,0
3	4	13,3
4	4	13,3
5	2	6,7
6	2	6,7
Sessões diárias de treino competitivo		
1	26	86,7
2	4	13,3
Tempo de treino (minutos)		
De 30 à 45	2	6,7
De 45 à 60	12	40,0
De 60 à 75	13	43,3
Mais de 75	3	10,0

A média de tempo de participação em campeonatos de *wushu* tradicional dos participantes é de 7,6 anos. A maior parte inicia a preparação para os campeonatos 2

meses antes do primeiro evento organizado pela FPKF, sendo a frequência semanal de treino de 2 vezes e 1 sessão diária de 60 a 75 minutos de duração.

As perguntas e respostas sobre a preparação física dos participantes estão contidas na tabela 7. Responderam as perguntas 2 e 3 apenas os participantes que declararam realizar treinos de preparação física além das aulas convencionais e competitivas de *wushu* tradicional.

Tabela 7. Perguntas e respostas sobre o treino de Preparação Física.

	Respostas, número		Respostas, %	
	Sim	Não	Sim	Não
1. Costuma realizar treinos específicos para preparação física voltados para melhora da performance do wushu tradicional? Ou seja, além da preparação física existente nas aulas convencionais e de competição.	24	11	68,6	31,4
2. Você é o responsável pela elaboração da sua própria preparação física?	14	10	58,3	41,7
3. Seu(sua) profissional de preparação física é formado(a) ou está cursando Educação Física?	20	4	83,3	16,7

A maior parte dos participantes da pesquisa realizam treinos de preparação física além dos treinos convencionais e competitivos de *wushu* tradicional. Ademais, contam com um responsável graduado ou graduando em Educação Física para elaboração dos treinos físicos.

Na tabela 8 estão dispostas as variáveis do treino de preparação físicas desses participantes.

Tabela 8. Variáveis do treino de Preparação Física.

Frequência semanal de treino físico		
1	1	4,2
2	6	25,0
3	7	29,2
4	4	16,7
5	5	20,8
6	1	4,2
Sessões diárias de treino físico		
1	21	87,5
2	2	8,3
3	1	4,2
Tempo de treino (minutos)		
De 30 à 45	11	45,8
De 45 à 60	6	25,0
De 60 à 75	4	16,7
Mais de 75	3	12,5

A frequência semanal da maioria dos participantes é de 3 vezes, entretanto há uma distribuição representativa de 2 a 5 vezes, sendo 1 sessão diária com duração de 30 a 45 minutos.

As atividades físicas realizadas pelos participantes durante a preparação física estão expostas na tabela 9.

Tabela 9. Atividades físicas realizadas na Preparação Física.

Atividades físicas realizadas na Preparação Física	Respostas, número		Respostas, %	
	Sim	Não	Sim	Não
Calistenia	6		25,0	
Corrida	10		41,7	
Ciclismo	4		16,7	
Funcional	12		50,0	
Ginastica	4		16,7	
Musculação	12		50,0	

*Alguns participantes praticam mais de uma atividade física

Observa-se que as 3 atividades físicas mais utilizadas na preparação física dos participantes são, musculação, funcional e corrida.

Por fim, a tabela 10 apresenta a participação do profissional de Educação Física durante a preparação técnica e/ou física dos participantes que obtiveram as primeiras e demais colocações no XXX Campeonato Paulista de *Kung fu*.

Tabela 10. Profissional de Educação Física envolvido na preparação competitiva

	Respostas, número		Respostas, %	
	Sim	Não	Sim	Não
Primeiras colocações (1°, 2° e 3°)	16	5	76,2	23,8
Outras colocações	9	5	64,3	35,7

Verifica-se que em relação aos participantes desta pesquisa, os primeiros colocados contam com maior orientação de Profissionais de Educação Física em relação as demais colocações.

5. DISCUSSÃO

Este estudo tem o objetivo de investigar e descrever o perfil de treinamento físico dos atletas adultos de *wushu* tradicional. E averiguar quantos contaram com a orientação de um profissional de Educação Física, seja ele graduando ou graduado, durante as preparações para os campeonatos. A partir dos resultados apresentados podemos evidenciar e discutir os principais pontos apresentados abaixo.

Primeiramente, é observado maior frequência de treino convencional que competitivo mesmo durante a fase de preparação para campeonatos. Essa observação vai contra o princípio da especificidade.

O princípio da especificidade é aquele que impõe, como ponto essencial, que o treinamento deve ser montado sobre os requisitos específicos da performance desportiva, em termos de qualidade física interveniente, sistema energético preponderante, segmento corporal e coordenações psicomotoras utilizados. (DANTAS, 1995, apud. DE ARAUJO, FERNANDO DANTAS, 2017)

Quando o atleta divide o seu foco entre treino convencional e específico (nesse caso competitivo) isso pode impactar a sua performance uma vez que as competições utilizam determinados critérios de avaliação que não necessariamente são desenvolvidos nas aulas convencionais.

Outro ponto que chamou a atenção foi o baixo tempo de preparação para os campeonatos. A maioria dos atletas se preparam com 8 semanas (2 meses) de antecedência enquanto algumas literaturas indicam que ideal é de 12-16 semanas (3-4 meses) (OZOLIN, 1949, apud. GOMES, 2009; BARBANTI, 1997). Um período preparatório mais curto permite aperfeiçoar apenas certos aspectos da preparação do desportista ou recuperar o nível anteriormente conseguido de preparação (GOMES, 2009).

Apesar do curto período de preparação, a maioria dos participantes realiza treinos de preparação física além dos competitivos e/ou convencionais. Essa abordagem pode favorecer o atleta, uma vez que em alguns esportes a preparação física assume o papel de maior importância, como é o caso de grande parte dos esportes individuais (GOMES, 2009), dentre eles o *wushu* tradicional.

Tratando-se da orientação de um profissional de Educação Física, a maioria dos participantes afirmaram ter o envolvimento desse tipo de profissional (graduado ou graduando) na preparação técnica e/ou física. Um dado otimista frente aos relatos

da Revista E. F. (2015a), onde tem ocorrido no país perceptível ausência do acompanhamento profissional no comprimento das atividades esportivas (DE SOUSA, 2016). É evidente

[...] a importância da atuação do profissional educador físico dentro do esporte mostrando a sua influência significativa no desenvolvimento da formação individual do atleta, além de conhecer as principais estratégias apontadas pela ciência para elaboração de um treinamento físico seguro e eficaz (SILVA, 2018).

Os dados levantados mostram que 40% dos participantes são responsáveis pelo próprio treino competitivo de *wushu* tradicional. Quanto ao treino físico, essa porcentagem é ainda maior, 58,3%. O auto treinamento priva o atleta dos benefícios de ter um técnico/treinador durante a preparação, como ter ações dirigidas para a motivação, promoção do sucesso e do esforço contínuo, procurando representar um modelo ideal de otimismo, confiança e respeito (Chaveiro, Correia e Cruz, 2014, apud DA SILVA, 2021). Além do impacto psicológico, a atuação de um técnico de Educação Física pode ajudar na escolha dos exercícios levando em conta as necessidades e não apenas as preferências do atleta.

6. CONCLUSÃO

Os participantes desse estudo compostos por atletas de *wushu* tradicional, de diferentes categorias de adultos mãos livres que participaram do XXX Campeonato Paulista de *Kung fu*, tem em sua maioria um profissional de Educação Física envolvido na preparação técnico e/ou físico para as competições. E fazem treinamento físico além dos treinos competitivos e convencionais. Observou-se também que há oportunidade de melhoria quanto a frequência e período do treino competitivo em relação aos convencionais durante a fase de preparação para campeonatos.

O *wushu* tradicional no Brasil ainda é um esporte amador e em expansão. Fazendo-se necessário uma investigação e conhecimento mais profundo sobre a preparação dos atletas afim de proporcionar melhores diretrizes no treinamento. O questionário online, com perguntas fechadas, é uma ferramenta muito eficaz na produção de dados, principalmente quando trata-se de uma população de atletas espalhada e volumosa. Entretanto limita-se a respostas curtas e rasas, falta de proximidade e interpretação, onde sentimentos e significados não podem ser transmitidos, além de maiores lacunas para falha na compreensão das perguntas.

7. REFERÊNCIAS

ARTIOLI, Guilherme Giannini et al. Physiological, performance, and nutritional profile of the Brazilian Olympic Wushu (kung-fu) team. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 23, n. 1, p. 20-25, 2009.

ATLAS DO ESPORTE NO BRASIL. Disponível em: <http://www.atlasesportebrasil.org.br/index.php>>. Acesso em: 06 de setembro de 2021.

AZEVEDO, P. H. S. M.; DRIGO, A. J. Artes marciais e alto rendimento. In: ANTUNES, M. M.; IWANAGA, C. C. (Orgs.). *Aspectos multidisciplinares das artes marciais*. Jundiaí: Paco Editorial, 2013.

BARBANTI, Valdir J. *Teoria e prática do treinamento esportivo*. Editora Blucher, 1997.

BARBANTI, Valdir José; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 18, n. 8, p. 101-109, 2004.

CHEAH, Boon Chong et al. Comparison of eccentric utilization ratio of elite karate (kata) with elite Wushu athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, v. 11, n. 2s, p. 22-23, 2016.

COMITE OLIMPICO BRASILEIRO. **Confederação Brasileiro De Kung Fu Wushu**. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/confederacoes/CBKW>. Acesso em: 11 de março de 2020.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KUNG FU WUSHU. **Modalidades**. Disponível em: <https://www.cbkw.org.br/wushu/modalidades/> Acesso em: 04 de dezembro de 2021

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KUNG FU WUSHU. **2º Encontro On-line CBKW 2021**. Disponível em: https://cbkw.org.br/noticias/24_2-encontro-on-line-cbkw-2021/ Acesso em: 04 de dezembro de 2021

DA SILVA, Luana Soares et al. A INFLUÊNCIA DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA NA MOTIVAÇÃO DO ATLETA. *Revista Eletrônica de Ciências Humanas*, v. 4, n. 1, 2021.

DA SILVA, Robson Luis. INVESTIGAÇÃO DA PERCEPÇÃO CORPORAL DO TREINAMENTO NO KUNG FU. Universidade Metodista de Piracicaba, 2018.

DE ARAUJO, Fernando Dantas. IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DA DANÇA, Centro Universitário Hermínio Da Silveira IBMR - Laureate International Universities Curso De Educação Física, 2017.

DE SOUSA, Thiago Batista Campos; DE ASSIS NETO, Osório Queiroga. O desafio para o educador físico na elaboração dos programas de treinamentos. 2016

FEDERAÇÃO PAULISTA DE KUNG FU. **XXX Campeonato Paulista de Kung fu**. Disponível em: <https://www.fpkf.org/xxx-campeonato-paulista-2019>. Acesso em 11 de março de 2020.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE KUNG FU. **Breve Histórico da FPKF**. Disponível em: <https://www.fpkf.org/sobre-1-c1mm3>. Acesso em 11 de março de 2020.

FERREIRA, Abilio Dias; PAULA, A. H.; COTTA, Daniella Oliveira. Identificação e comparação do perfil de aptidão física em atletas de voleibol por posição de jogo. *Movimentum Revista Digital de Educação Física*, 2006.

FERREIRA, Fernando DC; SONODA-NUNES, Ricardo João. O TIGRE E O DRAGÃO: O PAPEL DA IMIGRAÇÃO CHINESA NA DISSEMINAÇÃO DO KUNG FU NO BRASIL. **Editorial Universidad de Concepción**, p. 137, 2012.

GOMES, Antonio Carlos. Treinamento desportivo: estrututuração e periodização. Artmed Editora, 2009.

HIRATA, Daniel Shenji et al. Preparação física para lutadores de Sanshou: Proposta baseada no sistema de periodização de Tudo O. Bempa. Revista Movimento e Percepção, v. 6, n. 8, p. 2-17, 2006.

INTERNATIONAL WUSHU FEDERATION. **Member Federation**. Disponível em: <http://www.iwuf.org/about-iwuf/member-federations/>. Acesso em: 11 de março de 2020.

INTERNATIONAL WUSHU FEDERATION. **Sports Wushu**. Disponível em: <http://www.iwuf.org/sport-wushu/>. Acesso em: 11 de março de 2020.

JACOMIN, Larissa Silva et al. Estudos sobre arte marcial e lutas na literatura brasileira: revisão sistemática. In: Colloquium Vitae. ISSN: 1984-6436. 2013. p. 149-157.

KOPPE, Vinício Renner. O Kung Fu tradicional e o Wushu moderno. 2009.

OLYMPIC ORGANIZATION. **News of Dakar 2022**. Disponível em: <https://www.olympic.org/news/dates-for-dakar-2022-announced-as-two-new-sports-join-youth-olympic-games-programme>. Acesso em 11 de março de 2020.

ORTEGA, E. M. Artes Marciais: Kung Fu–Rotinas e Combates: O Papel da Preparação Física. Campinas. UNICAMP-Faculdade de Educação Física. Monografia de Graduação, n. 817, 1997.

PHILLIPS, Michael B. et al. Tools and Benefits of Periodization: Developing an Annual Training Plan and Promoting Performance Improvements in Athletes. Sport Journal, 2016.

ROSCHEL, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, p. 53-65, 2011.

TAN, Erik CH et al. STRENGTH AND POWER PROFILE OF WORLD CLASS WUSHU TAOLU ATHLETES, 2017.

THEEBOOM, Marc; DE KNOP, Paul. An analysis of the development of Wushu. *International Review for the Sociology of Sport*, v. 32, n. 3, p. 267-282, 1997.

TOGNETTA, Felipe Rodegher; RIBEIRO, Guilherme. Treinamento no Wushu Kung Fu: uma análise do conhecimento produzido no período de 2009 a 2018. *Revista de Trabalhos Acadêmicos da FAM*, v. 4, n. 1, 2019.

SILVA, MARCELO DE OLIVEIRA GOMES. Atuação do educador físico e equipe multidisciplinar no esporte de rendimento. 2018.

YOSHIDA, Hélio Mamoru; DOS SANTOS NETO, Samuel Ribeiro. Wushu e aspectos do treinamento: uma revisão da literatura. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 14, n. 1, p. 69-78, 2016.