

**UNIVERSIDADE METODISTA DE PIRACICABA - UNIMEP
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACIS**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO
MOVIMENTO HUMANO**

**INVESTIGAÇÃO DA PERCEPÇÃO CORPORAL DO TREINAMENTO
NO KUNG FU**

ROBSON LUIS DA SILVA

PIRACICABA – SP
2018

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO
UNIVERSIDADE METODISTA DE PIRACICABA-UNIMEP
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO
MOVIMENTO HUMANO

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

INVESTIGAÇÃO DA PERCEPÇÃO CORPORAL
DO TREINAMENTO NO KUNG FU

Robson Luis da Silva

Dissertação apresentada à Banca Examinadora de Defesa do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Metodista de Piracicaba como exigência para obtenção do título de Mestre.

Piracicaba - SP

2018

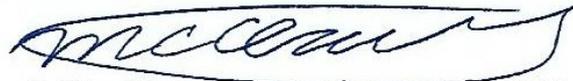
Ficha Catalográfica elaborada pelo Sistema de Bibliotecas da UNIMEP
Bibliotecária: Marjory Harumi Barbosa Hito - CRB-8/9128.

S586i	Silva, Robson Luis da Investigação da percepção corporal do treinamento no Kung Fu / Robson Luis da Silva. – 2018. 56 f. : il. ; 30 cm. Orientador: Prof. Dr. Marcelo de Castro Cesar. Dissertação (Mestrado) – Universidade Metodista de Piracicaba, Ciências do Movimento Humano, Piracicaba, 2018. 1. Kung-Fu. 2. Artes Marciais. 3. Treinamento Esportivo. I. Cesar, Marcelo de Castro. II. Título. CDU – 796
-------	--

ROBSON LUIS DA SILVA

**INVESTIGAÇÃO DA PERCEPÇÃO CORPORAL
DO TREINAMENTO NO KUNG FU**

COMISSÃO EXAMINADORA



Prof. Dr. Marcelo de Castro Cesar - UNIMEP

Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP



Prof. Dr. Cassiano Ferreira Inforsato

Universidade Metodista de Piracicaba- UNIMEP



Prof. Dr. José Fernando de Oliveira

Prof. Dr. José Fernando de Oliveira

Universidade Paulista - UNIP

DEDICATÓRIA

A Deus, acima de tudo. A todos que estiveram ao meu lado nessa jornada: família e amigos que tanto me apoiaram e acreditaram. A todos que contribuíram para meu crescimento pessoal e profissional. Aos professores da Graduação e Especialização, principalmente meu orientador no Mestrado, Prof. Dr. Marcelo de Castro Cesar, pela dedicação e orientação durante esses anos. Em especial, à arte marcial "Kung Fu", e, por fim, à minha família, em especial meus pais e minha esposa.

AGRADECIMENTOS

Começo agradecendo a todos meus professores, desde a formação primária, pois, cada um teve um papel importante e significativo na minha formação pessoal e profissional.

Aos nobres Prof. Dr. Marcelo de Castro Cesar (Orientador) e Prof. Dr. Idico Luiz Pelegrinotti pela contribuição da ferramenta de pesquisa para essa dissertação.

Agradeço à pós-graduanda Nathalia Aparecida Almeida pela colaboração nesta pesquisa e à Profa. Dra. Maria Imaculada de Lima Montebelo pela análise estatística e interpretação dos dados.

Aos colegas da Pós-Graduação que, ao longo desses anos, contribuíram na construção do saber e na evolução do conhecimento através de discussões e reflexões nesta querida área de educação e saúde.

Aos meus primeiros professores de Kung Fu, Armando Lourenço Filho e Enrique Miluzzi Ortega, Mestres Francisco De Paula e Marco Serra e aos amigos que contribuíram para minha evolução pessoal e profissional dentro da modalidade, Daniel Hirata e Rafael Uliani e, em especial, ao admirável Mestre Nereu Grabalhos (in memorian).

Agradeço especialmente ao professor e amigo Marcus Vinicius F. Alves por toda a jornada percorrida, em momentos que mais precisei, pelos ensinamentos e por acreditar e apostar em mim.

Com grande respeito e admiração aos amigos Cleuson Santos, Daniel Pavinni, Fabio Cordeiro e Renato Giacomello, pelos conselhos e pela contribuição motivacional.

Agradeço a todos os alunos e amigos com quem trabalhei e treinei, pois com eles pude compartilhar conhecimento, alegrias e aprendizado.

Agradeço muito à minha família, que é meu alicerce afetivo e emocional: meus irmãos, meu pai, que Deus o tenha, minha mãe, que com muito esforço educou e criou todos nós, minhas filhas, sobrinhos e, principalmente, meus cunhados.

Com carinho, agradeço imensamente à minha esposa, Luciana Máximo, e companheira que há mais de 10 anos está lado a lado me apoiando, puxando minha orelha, me incentivando e dando suporte nos momentos em que preciso.

Por fim agradeço ao meu grandioso Deus.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar a percepção corporal no treinamento de praticantes e atletas de Kung Fu / Wushu. Participaram 194 voluntários, do sexo feminino e masculino, idade a partir de 18 anos, de academias de artes marciais do Estado de São Paulo, subdivididos em: 32 praticantes do sexo feminino não competitivo – Grupo Feminino Praticante (GFP); 26 atletas de competição do sexo feminino – Grupo Feminino Atletas (GFA); 62 praticantes do sexo masculino não competitivo – Grupo Masculino Praticante (GMP) e 74 atletas de competição do sexo masculino – Grupo Masculino Atletas (GMA). Todos os voluntários responderam ao questionário Percepção do Corpo na Performance Esportiva (Pecopes), que contém 20 questões, sendo oito da Dimensão 1 – Treinamento Físico; e 12 da Dimensão 2 – Treinamento Técnico e Tático. Para análise estatística dos níveis das variáveis categóricas ordinais (muito adequado, adequado, pouco adequado, exaustivo e muito exaustivo), das dimensões 1 e 2, foi realizado o teste Qui-Quadrado e coeficiente de associação gama. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. Nos resultados, nos grupos do sexo feminino, na dimensão treinamento físico, houve associação em dois níveis, sendo maior pouco adequado no GFP e muito exaustivo no GFA, no GFP, a grande maioria das voluntárias apresentou percepção corporal pouco adequado e exaustivo, e no GFA, mais da metade apresentou pouco adequado, exaustivo e muito exaustivo. Na dimensão treinamento técnico e tático, houve associação no nível pouco adequado, sendo maior no GFP que no GFA, e não houve percepção muito exaustivo nos grupos. Nos grupos do sexo masculino, na dimensão treinamento físico, houve associação no nível muito adequado do grupo GMA. Na dimensão treinamento técnico e tático, não houve associação nos níveis, e a maioria dos voluntários dos dois grupos apresentou percepção corporal muito adequado e adequado, e não houve percepção muito exaustivo. Concluindo, os resultados apontaram diferenças, mas também semelhanças, na percepção corporal do treinamento entre praticantes e atletas, tanto no sexo feminino quanto no masculino. Nos grupos femininos, houve uma percepção corporal negativa do treinamento físico, e na dimensão treinamento técnico e tático, os resultados indicaram uma percepção positiva. Nos grupos masculinos, na dimensão treinamento físico, os resultados apontaram uma percepção corporal mais positiva nos atletas que nos praticantes, e a dimensão treinamento técnico e tático indicaram uma percepção corporal positiva nos dois grupos.

Palavras-chave: kung fu, percepção, corporal, treinamento.

ABSTRACT

This study aimed to investigate body perception in the training of Kung Fu / Wushu practitioners and athletes. A total of 194 female and male volunteers, aged 18 and over, from martial arts academies in the State of São Paulo, were subdivided into: 32 non-competitive female practitioners - Practicing Female Group (PFM); 26 female competition athletes - Female Athletes Group (GFA); 62 non-competitive male athletes - Male Practitioner Group (GMP) and 74 male competition athletes - Male Athletes Group (GMA). All volunteers answered the questionnaire Perception of the Body in Sports Performance (Pecopes), which contain 20 questions, of which eight are from Dimension 1 - Physical Training; and 12 of Dimension 2 - Technical and Tactical Training. For statistical analysis of the levels of ordinal categorical variables (very adequate, adequate, inadequate, exhaustive and very exhaustive), dimensions 1 and 2, the chi-square test and gamma association coefficient were performed. The level of significance was set at $p < 0.05$. In the results, in the female groups, in the physical training dimension, there was an association in two levels, being less adequate in the PFM and very exhaustive in the GFA, in the PFM, the great majority of the volunteers presented inadequate and exhaustive body perception and in the GFA, more than half presented inadequate, exhaustive and very exhaustive. In the technical and tactical training dimension, there was an association at the inadequate level, being higher in the PFM than in the GFA, and there was not a very exhaustive perception in the groups. In the male groups, in the physical training dimension, there was an association at the very adequate level of the GMA group. In the technical and tactical training dimension, there was no association at the levels, and most of the volunteers in both groups had very adequate and adequate body perception, and there was no very exhaustive perception. In conclusion, the results showed differences, but also similarities, in the body perception of the training between practitioners and athletes, in both the female and the male. In the female groups, there was a negative body perception of the physical training, and in the technical and tactical training dimension, the results indicated a positive perception. In the male groups, in the physical training dimension, the results indicated a more positive body perception in the athletes than in the practitioners, and the technical and tactical training dimension indicated a positive body perception in both groups.

Keywords: kung fu, perception, body, training.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	08
1 INTRODUÇÃO	13
2 OBJETIVOS	16
2.1 Objetivo geral	16
2.2 Objetivos específicos.....	16
3 REVISÃO DE LITERATURA	17
3.1 Conceitos de Lutas e Artes Marciais.....	17
3.2 Origem do Kung Fu e sua Esportivização.....	18
3.3 O Kung Fu de Competição.....	21
3.4 O Kung Fu no Brasil e no Estado de São Paulo	24
3.5 Treinamento Físico do Kung Fu.....	26
3.6 Percepção Corporal do Treinamento.....	29
4 MATERIAL E MÉTODOS	31
4.1 Casuística	31
4.2.1 Caracterização do voluntário.....	32
4.2.2 Percepção Corporal do Treinamento.....	33
4.3 ANÁLISE DOS DADOS	34
5 RESULTADOS	35
6 DISCUSSÃO.....	41
6.1 Análise dos Resultados dos Grupos Femininos.....	41
6.2 Análise dos Resultados dos Grupos Masculinos.....	42
6.3 Considerações sobre os grupos femininos e masculinos.....	43
7 CONCLUSÕES.....	45
REFERÊNCIAS	46
APÊNDICES.....	51
ANEXOS	54

APRESENTAÇÃO

Já está comprovada a relação entre saúde e exercício físico, ou seja, que a prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios no controle e prevenção de doenças e no sedentarismo, independentemente do tipo de atividade ou modalidade esportiva. Diante dessa constatação, em 1996, iniciei a prática da modalidade Kung Fu, devido a uma solicitação médica para buscar um tratamento para asma, pois foi solicitada a prática regular de alguma atividade física. Não pensei duas vezes: foi o argumento que usei para convencer meus pais conservadores a investir no meu tratamento, autorizando minha matrícula em uma escola de lutas.

Fã dos filmes do gênero de ação e aventura, principalmente os de artes marciais da década de 90, pois sou de uma geração influenciada pela indústria cinematográfica dessa época, geração essa que buscava na modalidade não só os benefícios físicos, mas também adquirir conhecimento e habilidades em defesa pessoal, vi que essa era a chance de praticar algo pelo qual sempre me interessei, sabia que ao ingressar nas aulas, iria treinar com mais regularidade e manter uma rotina.

Além de uma luta, o Kung Fu tem em sua essência a filosofia, disciplina e as riquezas culturais que transmite e torna mais interessante a sua prática, pois prega disciplina, respeito e principalmente perseverança, benefícios que rapidamente mudaram meu ponto de vista, e me fizeram me apegar não só na luta, mas também num conceito em seguir sua filosofia. Identifiquei-me rapidamente com a modalidade e o estilo praticado (Choy Lai Fut – Mãos do Sul), e o encanto foi tão grande que comecei a estudar e pesquisar não somente o Kung Fu, mas outras modalidades orientais como Karate, Judô e Taekwondo, no intuito de comparar e entender um pouco mais sobre esse universo das lutas, participando como espectador em torneios e competições, descobrindo o lado competitivo.

Após dois anos de prática e algumas graduações, chegando à quinta graduação (faixa roxa do estilo Choy Lai Fut), me inscrevi, pela primeira vez, em uma competição, o campeonato interno da academia. Esse campeonato tinha o intuito de preparar atletas para competições oficiais, mas também era aberto a todos os alunos praticantes, com o intuito de motivá-los a competir e testar suas

técnicas, e suas divisões de categorias eram criadas para facilitar essa participação, de uma forma bem organizada, por peso, idade e nível de graduação.

A cada dia que antecedia minha estreia competitiva, fui adquirindo uma mistura de motivação e ansiedade, me dedicando cada dia mais a intensas horas de treinamento, era, enfim, uma oportunidade de testar meu nível técnico, controle emocional e, principalmente, todo aprendizado adquirido até aquele momento. Chegado o grande momento da competição, o resultado foi satisfatório, pois nessa participação vieram a conquista de medalhas em duas categorias, uma de ouro pela primeira colocação em Taolu mão livres (apresentação da terceira forma do Choy Lai Fut – Siu Mui Fa Kuen) e uma de bronze pela terceira colocação em combate semi-contato (Sanshou). Foi a partir daí que, além de seguir na graduação com a meta de conquistar a faixa preta e evoluir no Kung Fu, me interessei também por competições, principalmente as oficiais, pois, além de aumentar o nível técnico, é mais competitiva e mais desafiadora, com estruturas maiores, tanto em número de inscritos, quanto em nível de dificuldade técnica. Em 1999, participei da minha segunda competição, também em modelo interno, porém com a presença de outras academias filiadas ao mesmo estilo de Kung Fu (Choy Lai Fut), ocasião em que competi em categorias avançadas e me consagrei campeão em duas categorias de três que participei.

Um ano depois, em 2000, o desafio era maior: participei do meu primeiro Campeonato Regional na cidade de Valinhos – SP; esse campeonato é uma seletiva de três etapas que ocorrem antes do Campeonato Paulista. Única forma de participar do estadual é através dessas seletivas, onde o número de participantes ultrapassa 300 por etapa, e os três primeiros colocados de cada categoria têm vaga garantida no maior campeonato estadual da modalidade, considerado o maior do Brasil: Campeonato Paulista de Kung Fu Wushu, que foi realizado na cidade de São José dos Campos – SP, competição de nível avançado, com mais de 600 participantes de várias cidades.

Experiência fantástica, mais uma vez ansiedade muito alta, e os resultados esperados não vieram; tive que me contentar com um oitavo lugar na categoria de Taolu e um quarto lugar na categoria de Sanshou. Mesmo não obtendo resultados tão expressivos do meu ponto de vista, estava classificado

no ranking oficial entre os 10 primeiros do Estado de São Paulo, o que me deixou muito satisfeito e feliz, por competir em alto nível, em um evento tão importante como o estadual e um dos maiores do Brasil.

Ao longo desse tempo com dedicação e treinando em nível competitivo, chegou a hora de me graduar faixa preta e, com isso, a chance de me formar instrutor. Com a graduação concluída no ano de 2000, aprovado no exame de faixa, então, logo após pegar minha primeira faixa preta, decidi viver do Kung Fu, pois era realmente o que me motivava na busca por conhecimento e evolução, aprender e ensinar, e, principalmente, viver profissionalmente das artes marciais. Aquele ambiente me fazia muito bem, pois, além de melhorar a minha saúde, fiz amigos e vivenciava uma cultura oriental, sempre um desafio a cada dia, sempre uma experiência nova. Quando surgiu a primeira oportunidade de cursar o módulo em capacitação para instrutor, com a possibilidade de efetivação e emprego na área, não pensei duas vezes: fiz curso e iniciei os trabalhos, ministrando aulas e auxiliando nas turmas de crianças e adultos iniciantes.

Com a rotina diária, trabalhando e treinando, no ano seguinte, em 2001, voltei a competir e me sagrei Campeão Regional e Campeão Paulista, campeonatos que ocorreram novamente em Valinhos e São José dos Campos. Contudo, no mesmo ano, me desliguei da escola onde iniciei o Kung Fu, onde treinava e trabalhava, e me matriculei em outra academia de estilo totalmente diferente (Shaolin do Norte); com isso, novos desafios, novos aprendizados, mais dedicação, outra vivência e novas experiências.

Na atual escola, o perfil era mais desafiador, com uma equipe extremamente competitiva, sendo que nove entre dez atletas eram campeões, sua principal tradição era participar de campeonatos, ou seja, alta performance. Assim o aprendizado ia além de simples aulas que eram tratadas de forma planejada e periodizada; minha rotina mudou, e com ela o entendimento e amadurecimento. O técnico/professor nos conscientizava da importância do conhecimento, e os ensinamentos ultrapassavam as técnicas, eram voltados para questões fisiológicas e biomecânicas, e tudo isso gerava um maior interesse, fazendo com que a discussão e a reflexão fossem indispensáveis nos treinamentos.

Esse aprendizado, além do treinamento, tinha a conscientização e reflexão em entender sobre de que forma competir em alto nível; precisávamos compreender métodos de treino, saber o que comer antes e depois das aulas, treinar nos finais de semana, e, se objetivo era continuar competindo, teria que seguir a rotina da equipe de competição. Foi assim que conheci um pouco mais sobre treinamento, disciplina técnica, e pude fazer comparação de comportamento entre praticantes e atletas de alto rendimento. Com isso, o interesse em questões técnicas foi crescente.

Após algumas competições e a oportunidade de ministrar mais aulas de lutas, me vi limitado e compreendi que, para evoluir e me tornar um profissional do Kung Fu diferenciado no mercado, precisava buscar capacitação e, principalmente, buscar a graduação em Educação Física e áreas ligadas ao esporte. Assim, em 2006, me matriculei na Faculdade de Educação Física, onde concorri e conquistei uma bolsa atleta, e, com isso, a responsabilidade e cobrança por resultados eram maiores, e, mais uma vez, foquei em competições, pois uma coisa dependia da outra, resultados competitivos e desempenho acadêmico para manutenção da bolsa.

Competi até o ano de 2009, e, após alguns campeonatos e resultados, fui convidado a participar de alguns treinos com a Seleção Brasileira de Kung Fu Wushu; com essa oportunidade, adquiri mais experiência e mais aprendizado. No final do mesmo ano, no auge das competições e dos estudos, infelizmente, um pequeno acidente de motocicleta me impossibilitou de continuar os estudos e os treinamentos por dois meses, e com matrícula trancada na Universidade, tomei uma decisão: investir na minha própria escola de Kung Fu, montar um Centro de Treinamento em Lutas. Com apoio de amigos e familiares, consegui abrir minha primeira escola, feliz e comprometido; porém, a falta de tempo me afastou das competições como atleta, e o foco mudou: passei a me dedicar exclusivamente ao ensino, preparação de alunos e auxílio de atletas, até formação em arbitragem e organização de competições, experiência que logo em seguida me deu o cargo de Diretor Técnico de Sanda da Federação Paulista de Kung Fu Wushu e Arbitro Oficial da Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu.

Como atleta, tive um histórico de comprometimento e dedicação; mesmo com algumas limitações, sempre busquei conhecimento dentro das lutas, e uma

das coisas que me intrigava era em como alcançar um equilíbrio físico e emocional para melhorar a performance. Porém, esse conhecimento precisava de algo a mais, precisava de auxílio acadêmico e científico, e mesmo com a dedicação e pesquisas por conta própria, não achava na bibliografia muitos trabalhos sobre o tema Kung Fu e treinamento físico.

Decidi, então, voltar à graduação para finalizar o bacharelado de Educação Física e, logo em seguida, ingressar no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu, primeiro como aluno especial e, em seguida, me tornando aluno regular. Meu objetivo acadêmico foi o de entender um pouco mais sobre treinamento físico e compreender uma forma de agregar conhecimento à modalidade Kung Fu, tanto na performance esportiva, quanto na qualidade de vida, já que minha atuação com a modalidade é com alunos comuns e com atletas.

Em estudos e discussões, com professores, técnicos e atletas, o questionamento foi sempre sobre a forma de entender o atleta, suas limitações e percepções, e o que realmente pode agregar ou atrapalhar na competição, no treinamento e na própria prática recreativa. Minha experiência e vivência traz a minha própria percepção tanto como ex-atleta quanto como professor, e entender e responder questões de treinamento e suas variáveis, independente da modalidade, sempre me intrigou.

Em estudos e em conversas com atletas e ex-atletas, percebemos que não basta só o treinamento físico, técnico e tático, é preciso também entender o momento, o histórico e, principalmente, como ele se percebe nessas dimensões. Foi assim então que enxerguei a oportunidade de estudar, ajudar e, de alguma forma, tentar retribuir não somente aos praticantes, mas também à modalidade que tanto agregou na minha formação como profissional e como pessoa.

1 INTRODUÇÃO

Dentre as necessidades pela sobrevivência, as lutas sempre se fizeram presente na humanidade, mesmo que para diferentes objetivos e situações (MAZZONI; OLIVEIRA JUNIOR, 2011). Nesse contexto, ela foi usada como principal fonte de sobrevivência desde a caça para seu sustento, disputa por territórios, como meio de ataque e defesa em batalhas ou como disputas em jogos, e foram ganhando novos elementos, se modifica, perdendo alguns outros e evolui conforme cultura inserida (TRUSZ; NUNES, 2007).

Ao longo do tempo, essas mudanças e adaptações foram gerando novas técnicas de combate, com e sem armas, e a cultura de cada povo teve influência direta nessa evolução (ORTEGA, 2016). Historicamente, alguns países do Oriente têm enraizado em sua cultura a arte marcial, pois se trata não só de luta, mas também uma manifestação cultural, um conjunto de ferramentas socioeducativas que contribuem não só no desenvolvimento físico e formação de caráter, mas respeitando seus preceitos éticos filosóficos (MOCARZEL, 2011).

Uma dessas artes marciais do oriente, atualmente muito praticada no mundo, é o Wushu, de origem chinesa, popularmente conhecida no ocidente como Kung Fu, que não ficou restrito à formação de soldados, foi difundida entre a população, não só para defesa pessoal, como também com propósitos de melhora da saúde (CBKW, 2018).

O Wushu se trata de uma arte milenar chinesa (NATALI, 1981), e nos anos 60 do século passado, iniciaram as primeiras rotinas de competição na China, e em 1980, o governo chinês iniciou um processo de internacionalização, padronizando e fazendo com que o Wushu se tornasse um esporte de competição. Com essa iniciativa, os torneios, antes restritos apenas a praticantes chineses, foram abertos a competidores internacionais (ORTEGA, 2016).

Após 10 anos, em 1990, foi fundada *International Wushu Federation* (IWUF). Nesse período, após o primeiro campeonato mundial, em Pequim, contando com 38 países, ficou mais conhecida como esporte e passou a ser

difundida em outros países, inclusive no Brasil, ainda chamada pelo nome de Kung Fu (CBKW, 2018).

Com esse processo de esportivização, em 1992, foi fundada a Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu (CBKW) e, atualmente, existem 24 federações estaduais. Em 2001, a IWF foi aceita pela Agência Mundial Antidoping (World AntiDoping Agency – WADA) e em 2002, reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional (International Olympic Committee - IOC) (FPKF, 2018).

Os atletas de Kung Fu do Brasil participam de provas de alto rendimento, em diferentes níveis, pois disputam competições regionais, estaduais, nacionais e internacionais.

O Estado de São Paulo apresenta grande destaque no Kung Fu Wushu. Em 2017, no Campeonato Brasileiro, os atletas representantes obtiveram a primeira colocação no quadro geral de medalhas (104 de ouro, 90 prata, 58 bronze, total de 252 medalhas), número bem superior ao segundo colocado, o Estado do Rio de Janeiro (4 de ouro, 8 prata, 12 bronze, total de 34 medalhas) (CBKW, 2018).

Em relação aos esportes de competição, de acordo com Simões, Moreira e Pellegrinotti (2017), para praticar uma modalidade esportiva de alto rendimento, se exige conhecimento do próprio corpo, o que é fundamental para atingir sucesso. Os autores estudaram as percepções que atletas de basquetebol, 11 mulheres e 13 homens, tinham do seu corpo no treinamento, por meio de questões (perguntas geradoras) e análise de conteúdo e concluíram que a opinião dos atletas precisa ser considerada e é necessário proteção e respeito da pessoa que pratica esportes.

Em estudo recente, Simões e Pellegrinotti (2017), com a participação de voluntários *experts*, atletas de futebol sub-17 e atletas universitários, elaboraram e validaram um instrumento para avaliação da percepção do corpo no desempenho esportivo, denominado Pecopes, para avaliar dimensões do treinamento físico e treinamento técnico e tático. Os autores apontaram que o instrumento pode ser aplicado a diferentes modalidades esportivas e momentos do treinamento, e permite que o atleta e o professor responsável identifiquem o quanto está sendo percebido corporalmente o treinamento realizado.

Embora a avaliação subjetiva do desempenho físico seja estudada por meio da Percepção Subjetiva do Esforço (PSE) proposta por Borg (1982), que têm sido utilizada em vários estudos (SUZUKI, 2007; BORRESEN, LAMBERT, 2008; VIVEIROS et al., 2011; CARNEIRO et al., 2013; SANTA-CRUZ et al., 2015; KUNRATH et al. 2016; SOCIN, 2016), a avaliação da percepção corporal do treinamento por meio de outros instrumentos é pouco realizada.

Alguns estudos investigaram a arte marcial Kung Fu sob aspectos diversos, tais como: algumas mudanças importantes que ocorreram na forma e nos conteúdos do Wushu na historia chinesa (THEEBOOM, 1997); a correlação entre acúmulo de lactato e a flexibilidade em atletas da modalidade (BAPTISTA et al., 2005); periodização no treino de força para lutadores de Sanshou (HIRATA, 2006); variáveis hematológicas e bioquímicas analisadas no treinamento de combate do kung fu (CORDEIRO et al., 2007); a associação de orientações de metas e sua influência nos resultados de desempenho em competições (KUAN; ROY, 2007); a aptidão física de adolescentes com sobrepeso e obesidade (TSANG et al., 2010); motivos de ingresso e permanência de praticantes nas aulas de kung fu (MOCARZEL; FERREIRA; MURAD, 2014); as respostas de frequência e da percepção de esforço em uma sessão de treinamento (SOCIN, MENDES, 2016); a evolução das crianças que praticam a modalidade (ORTEGA, 2016). Entretanto, ainda são poucos os estudos investigando esta arte marcial (JACOMIN et al., 2013; YOSHIDA; SANTOS NETO, 2016).

Devido ao grande número de pessoas que praticam Kung Fu no Brasil, inclusive atletas de alto rendimento, justifica-se a realização desta pesquisa, que busca entender a percepção do corpo no treinamento, investigando praticantes não competitivos e atletas, dos sexos feminino e masculino. Deve ser destacado que não foram encontrados estudos analisando a percepção corporal do treinamento em praticantes e atletas de Kung Fu, de modo que esta dissertação constitui uma pesquisa original inédita.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar a percepção corporal do treinamento na modalidade esportiva Kung Fu, em voluntários do sexo feminino e masculino.

2.2 Objetivos Específicos

Comparar a percepção do corpo na dimensão treinamento físico de praticantes não competitivos com atletas de competição.

Comparar a percepção do corpo na dimensão treinamento técnico e tático de praticantes não competitivos com atletas de competição.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Conceitos de Lutas e Artes Marciais

Atualmente, para alguns praticantes de modalidades consideradas de autodefesa, em relação a termos empregados e conceitos, na maioria das vezes ocorrem divergências em sua interpretação, principalmente relacionadas à cultura oriental chinesa, onde termos como “Kung Fu”, “Wushu” e “Kuoshu” são sinônimos (MOCARZEL, 2011).

Dentre as necessidades humanas pela sobrevivência, as lutas sempre se fizeram presentes na humanidade, mesmo que para diferentes objetivos e situações (MAZZONI; OLIVEIRA JUNIOR, 2011). Nesse contexto, elas foram usadas como principal fonte de sobrevivência desde a caça para seu sustento, disputa por territórios, como meio de autodefesa em batalhas ou como disputas em jogos e foram ganhando novos elementos, onde se modificam, perdendo alguns outros e evoluem conforme cultura inserida. (TRUSZ; NUNES, 2007).

Para conceituar “lutas”, Correia e Franchini (2010) defendem que o termo não diz respeito somente ao embate físico entre sujeitos, relacionados a conflitos interpessoais, mas também a sociais, como luta de classe, em direito aos trabalhadores, por exemplo. Contudo, pode-se considerar que consiste em um conjunto de técnicas estruturadas e sistematizadas para o combate físico com e sem armas, que buscam a autodefesa e desenvolvimento físico, não necessariamente considerando questões filosóficas e culturais no momento de utilização e da criação de suas técnicas (MOCARZEL, 2011).

De acordo com Correia e Franchini (2010), no conceito artes marciais, a subjetividade é maior, em relação à terminologia “lutas”. A expressão “arte” envolve uma série de significados, como beleza, disciplina pelo perfeccionismo, satisfação pessoal, e sinaliza para uma demanda expressiva, lúdica, inventiva, criativa e imaginária como elementos a serem inclusos no processo de construção de certas manifestações ligadas a esse universo das artes marciais.

O termo Marcial, de Marte, deus romano da guerra (o deus Ares dos gregos) faz referência a um conjunto de práticas corporais que derivam de técnicas de guerra, ou usadas nas guerras (TURELLI, 2008). Além de “arte da guerra”, Tubino, Tubino e Garrido (2007) citam sobre as artes marciais e sua

relação com a educação, onde além de defesa pessoal, trazem benefícios à saúde e melhoras na aptidão física. E dessa forma, no olhar do lado filosófico oriental, há uma diferença entre o significado “arte marcial”, principalmente pelo caráter ideológico entre “marcial” e “bélico”, se afastando do significado acima, de ideário de violência (MOCARZEL, 2011).

Portanto, o significado das expressões “lutas” e “artes marciais”, ambas buscam em sua essência o contato físico e autodefesa, contudo compreende-se que principalmente na arte marcial, em seu interior, há ideologia fortemente filosófica, tornando-as com um caráter educacional. Apresentam fatores que auxiliam no desenvolvimento humano-físico, tanto na melhora das capacidades físicas como na promoção da saúde, como em valores educativos de respeito e disciplina (MAZINI FILHO et. al., 2014).

3.2 Origem do Kung Fu e sua Esportivização

Natali (1981) afirma que os primeiros registros de lutas são datados por volta de cinco mil anos a.C., vindo de uma arte marcial indiana utilizada como parte da educação militar da realeza e essa arte envolvia técnicas de combate, meditação e outros estudos. Embora haja muitas controvérsias, a grande maioria das informações leva à crença de que foi a China o berço das artes marciais, tendo como o precursor o Kung Fu.

Essa arte ficou conhecida pela inspiração na natureza e nos animais (MINICK, 1975). O “Kung Fu” é uma expressão do dialeto cantonês com o significado de “tempo e esforço despendido a uma atividade” ou “trabalho árduo de dedicação a uma atividade”, estando relacionado com muitas outras coisas além da própria arte marcial em si, como por exemplo, a escrita. Essa expressão acabou ficando conhecida através dos filmes de artes marciais chinesas na década de 70, entretanto, o termo mais correto para se designar o Kung fu é “Wushu” de origem do mandarim, que significa (Arte Marcial).

De acordo com Guangxi (2010), tradução de Antunes (2010), “o Wushu tem origem da luta do homem nos tempos antigos contra animais selvagens e guerra entre tribos” (ANTUNES, 2010, p.36), e, com o passar dos tempos, surgiram adaptações, aprimoramento e desenvolvimento de novas técnicas

marciais. A autora cita o "Livro das Odes", escrito no período da primavera e outono (770-476 a.C.), onde foram descritas práticas de arte marcial e no "Livro dos Ritos", datado da Dinastia Han Ocidental (206 a.C. a 24 d.C.) onde há relatos de torneios de artes marciais.

Ortega (2016) cita que nas Dinastias Quing (221 a.C. a 206 a.C.), Han (206 a.C. a 220 d.C.) e Tang (618 d.C. a 907 d.C.), a China viveu seu período de unificação, período que foram intensificadas as guerras, surgindo a necessidade de criação de novos sistemas de lutas, absorvidos e desenvolvidos por militares da época. "As artes marciais foram divididas em três categorias principais: Gong Fa (desenvolvimento através de prática de habilidades); Taolu (prática de rotinas) e Ge Dou (prática de combate)" (ORTEGA, 2016, p.26).

Segundo Antunes (2010), na Dinastia Quing (1644 d.C. - 1911 d.C.) com a substituição das armas frias pelas de fogo, o "Wushu" passou a ser praticado por cidadãos comuns, e, nesse período, houve uma fusão com medicina tradicional, e aprofundou-se ainda mais sua funcionalidade em relação à saúde e uma miscigenação com teorias e filosofias. Com a criação de centros especializados em esportes o "Wushu", nos anos de 1910 de Shangai e o de Nanjing de 1926, surgiu com uma boa evolução dos sistemas de treinamento e estudos, desenvolvendo e promovendo as artes marciais por toda a China, assim incluindo o mesmo na grade curricular dos esportes escolares.

Embora na China, desde o século VI, o Wushu tenha evoluído para uma modalidade esportiva, foi após a revolução de 1949 que foram criados órgãos oficiais e academias, e nos anos 60, é que iniciaram as primeiras rotinas de competição no país, e essa arte marcial passou a ser muito conhecida fora da China, com o nome de Kung Fu (CBKW, 2018).

Houve um período, segundo Antunes (2010), de grande êxodo de chineses, incluindo os mestres de Wushu, que fugiram da guerra, da opressão e da instabilidade civil, em busca de novas oportunidades e de uma vida melhor em terras distantes. Com isso, houve uma aproximação da arte marcial chinesa com o ocidente, incluindo pesquisas acadêmicas e uma sistematização pedagógica mundial, com um processo de modernização e criação de novas formas.

Nas décadas de 1960 e 1970, o Wushu começa a ser popularizado através das indústrias cinematográficas. Um precursor da arte marcial chinesa foi o ator Bruce Lee com seus filmes e series (1963 a 1973). Outras celebridades orientais mais recentes, como Jack Chan e Jet Li, entre outros, são exemplos de popularização pelo mundo através dos filmes de ação. Ferreira, Nunes e Almeida (2010) também citam a influência dos filmes de ação na sociedade e a identificação dos praticantes do ocidente sobre a arte marcial chinesa, o Kung Fu, e muitos desses, muito mesmo, de conhecer os benefícios da modalidade.

Contudo, em 1980, o governo chinês iniciou processo de internacionalização, padronizando e fazendo com que o Wushu se tornasse um esporte de competição. Com essa iniciativa, os torneios, antes restritos apenas a praticantes chineses, foram abertos a competidores internacionais (ORTEGA, 2016).

Em 1990, foi fundada *International Wushu Federation* (IWUF). Nesse período, após o primeiro campeonato mundial, em Pequim, contando com 38 países, ficou mais conhecida como esporte e passou a ser difundida em outros países, inclusive no Brasil, chamado pelo nome de Kung Fu (CBKW, 2018).

Mantendo o ideal sublime do movimento olímpico, a Internacional Wushu Federation – IWUF sempre se dedicou ao desenvolvimento do Wushu e à promoção do intercâmbio cultural entre Oriente e Ocidente. Já foram realizadas competições nos Jogos Olímpicos em Berlin, em 1963 e já faz parte do Programa Oficial dos Jogos Asiáticos desde 1990. Em 2001, a IWF apresentou a sua candidatura oficial ao International Olympic Committee – IOC, e entrou como Torneio Internacional (CBKW, 2018).

Em Jogos Olímpicos, a delegação chinesa de Kung Fu fez apresentação nos Jogos Olímpicos de 1936 em Berlim. Nos Jogos Olímpicos de 2008, em Pequim, foram realizadas competições para demonstração da modalidade, com intenção de pleitear ingresso como modalidade esportiva oficial, o que ainda não ocorreu, embora cumpra os requisitos solicitados para uma modalidade olímpica (MOCARZEL; MURAD; CAPINUSSÚ, 2013).

3.3 O Kung Fu de Competição

A criação da 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 vincular-se à mesma. De lá até os tempos atuais, foram 14 competições Mundiais (1991 – 2017), seis competições Mundiais Junior (2006 – 2016), sete Festivais Mundiais Tradicionais (2004 – 2016), oito Copas de Sanda (2002 – 2016) e duas competições Mundiais de Taijiquan (2014 - 2016).

Recentemente introduzido nos Jogos Universitários (2017), evento organizado pela Federação Internacional do Desporto Universitário e presente no quadro de competições expressivas como Jogos Asiáticos, Jogos Africanos, Jogos Mundiais de Combate, Jogos Islâmicos, e dos Jogos da Lusofonia, da Associação dos Comitês Olímpicos de Língua Oficial Portuguesa (ACOLOP), da qual o Brasil faz parte (ORTEGA, 2016).

As edições mundiais organizadas pela IWUF ocorrem de formas bienais, conforme observados acima. Isso porque existe uma subdivisão para melhor organização e competitividade, visto que são milhares de competidores, e um número expressivo de países participantes, com a seguinte divisão:

- World Wushu Championships – Taolu Moderno e Sanda;
- World Junior Wushu Championships – Taolu Moderno e Sanda;
- World Taijiquan Championships – Internos;
- World Traditional Wushu Festival – Taolu Tradicional;
- Sanda Word Cup – Sanda.

Filiadas à IWUF, a Pan American Wushu Federation (PAWF) que organiza na América as competições de Wushu Pan-americano e Sul-americano em períodos e anos intercalados, e o Brasil, com seus atletas, participou de todas as edições mundial, pan-americana e sul-americana (PAWF, 2018).

A parte desportiva de combate (Sanda e Shuai Jiao) é denominada de boxe chinês e judô chinês, na qual possuem regras específicas e categoria de peso, já o Taolu consiste em uma sequência de movimentos individuais simulando uma luta, e os movimentos de ataque e defesa caracterizam-se por

execuções com máxima intensidade interrompidas por pequenos intervalos (THEEBOOM; KENOP, 1997).

A seguir, uma breve descrição dos estilos competitivos do Kung Fu Wushu.

Adaptado como esporte, o Taolu Tradicional Chinês foi desenvolvido e baseado em sequências de movimentos preestabelecidos (rotinas), nas quais exigem de todo o corpo técnicas harmoniosas, às vezes complexas, que simulam uma luta, onde são aplicados socos, chutes e golpes acrobáticos em movimentos de defesa e ataque (SOCIN, 2016). Os praticantes utilizam em suas apresentações vestes tradicionais chinesas; existem regras de ordem de entrada e saída da área de apresentação, forma tradicional de comprimento à mesa de arbitragem, além de rotinas executadas com as mãos livres, armas tradicionais medias (facão e espada), longas (bastão e lança), articuladas (correntes) e especiais (punhal e leque), e também apresentação em grupo onde avaliam se sincrônica dos praticantes, ou em duplas como exibição de um combate simulado, dividido em categorias de idade, sexo e estilos do norte e sul (FPKF, 2018).

Se o Taolu Tradicional Chinês foi adaptado como esporte para competição, o Taolu Moderno é uma padronização e adaptação do Tradicional. Foi desenvolvido com o objetivo e finalidade de ser reconhecido pelo Comitê Olímpico Internacional e tornar-se uma modalidade oficial dos jogos olímpicos; desde o ano 2000, pensando em sediar os jogos em seu país, a Federação Internacional de Wushu não mediu esforços para popularizar pelo mundo essa adaptação do Tradicional, e assim padronizou as rotinas de competição denominadas de Rotinas Compulsórias de Padrões determinados. Segue mesmo modelo de regras e padrões de avaliação e pontuação do modelo Tradicional, porem limitado em nove Rotinas: Changquan (Punho Longo), Nanquan (Punho do Sul), Daoshu (Facão), Nandao (Facão do Sul), Chienshu (Espada), Gunshu (Bastão), Nangun (Bastão do Sul), Chiangshu (Lança) e Taijiquan (Tai Chi Chuan) (FPKF, 2018).

Taijiquan conhecido popularmente como Tai Chi Chuan, também de origem chinesa, pode ser considerada uma das mais conhecidas com um viés medicinal, pois investigações (LAN et. al., 2002) têm apontado vários benefícios

para saúde, bem-estar físico e mental e falam dos benefícios principalmente para população de meia idade, podendo ser prescrito como um programa de condicionamento físico. Com a sua oficialização como modelo competitivo (RODRIGUES, MESTRE, 2017), também está subdividido entre Tradicional e Moderno e se classifica por categorias divididas entre sexo, idade, individual ou grupo, mãos livres ou armas. Tem suas particularidades, pois além de apresentar na competição com o tempo pré-determinado, também tem categoria na qual a música tradicional e as vestes são obrigatórias (CBKW, 2018).

Sua tradução é “luta livre”, forma moderna dos chineses classificarem a luta corpo a corpo, usado também como um sistema de defesa pessoal do exercito chinês (MA, et. al. 2017) e como esporte de combate mais praticado no país. Suas regras foram criadas para manter a integridade física dos lutadores, e com a evolução se tornou um esporte de combate completo e de característica mista, pois sua aplicabilidade com golpes de socos, chutes e projeções, deixa essa modalidade dinâmica onde a vitória se conquista com pontos ou por nocaute, e estratégico, pois além de golpear e se defender, o lutador precisa evitar ser lançado para fora do ringue, já que o confronto ocorre em uma plataforma sem cordas, caracterizando antigo “leitai” chinês (CBKW, 2018).

Subdividido por categorias de peso, sexo e idade e uso de protetor de cabeça, protetor de tórax, protetor genital (na categoria masculino) e luvas (8 e 10 onças), o Sanda, que antigamente era denominado como Sanshou Dui Da (mãos livres para bater), além de competitivo é bem técnico, e o mais popular entre os esportes de combate na Ásia, presente em varias competições é uma grande aposta para o ingresso aos Jogos Olímpicos.

Um termo utilizado na China é “Kuai Jiao”, que significa “derrubada rápida”, mais conhecido popularmente como “Judô Chinês”, é a forma mais antiga de combate de agarre, pois foi durante a Dinastia Ming (1368 d.C. a 1644 d.C.) que chegou ao Japão e influencia antigos estilos de Jiu Jitsu dos quais evoluiu o Judô (ANTUNES, 2010). Sua divisão por idade, sexo e peso, caracteriza um combate onde vence quem fizer maior pontuação na luta. Diferente dos uniformes tradicionais de Taolu, e dos uniformes esportivos do Sanda, no Shuai Jiao, usa-se um “Kimono” de margas curtas, calça e sapatilha, sendo proibido qualquer outro tipo de proteção (CBKW, 2018).

3.4 O Kung Fu no Brasil e no Estado de São Paulo

Com a internacionalização da IWF, em 1992, foi fundada a Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu (CBKW) e, atualmente, existem 24 federações estaduais. Em 2001, a IWF foi aceita pela Agência Mundial Antidoping (World AntiDoping Agency – WADA) e em 2002, reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional (International Olympic Committee - IOC) (CBKW, 2018).

De acordo com a Confederação Brasileira de Kung Fu / Wushu (CBKW, 2018), o Kung Fu foi introduzido no Brasil na década de 60, tendo como principais introdutores os Grão-mestres Chan Kowk Wai, Chiu Ping Lok e Wong Shing Keng, que, no início, ensinavam somente para a comunidade de imigrantes chineses do Brasil.

Os imigrantes chineses têm, em seus aspectos culturais, importantes valores, e possuem, nessa identidade cultural, a tendência de manter viva sua tradição e sua fidelidade às origens e, na perspectiva do Kung Fu, foi um papel importante na disseminação da própria cultura oriental no Brasil (TRALCI FILHO, 2016)

Após os anos 60, cresceu o interesse pelos brasileiros não descendentes de orientais em conhecer mais a arte marcial, e com essa busca o Kung Fu teve uma crescente procura, e os mestres passaram a ensinar também aos não descendentes de orientais; rapidamente, a modalidade se difundiu no país, havendo a necessidade de uma melhor organização, obrigando a praticantes e mestres fundarem as primeiras federações e a CBKW (CBKW, 2018).

O Brasil participa em todos os eventos organizados pela IWUF desde 1991, e com alguns títulos de expressão mundial. Segundo ranking da Pan American Wushu Federation (PAWF), o país está entre os três melhores da América e entre os 10 do Mundo (PAWF, 2018). Esses dados mostram o nível de competitividade dos atletas brasileiros no cenário internacional, e embora não faça parte dos Jogos Olímpicos, a modalidade foi reconhecida pelo Comitê Olímpico Brasileiro (COB) como entidade a ele vinculada (CBKW, 2018).

A primeira federação criada desta arte marcial no Brasil foi a do Estado de São Paulo, a Federação Paulista de Kung Fu Wushu, que foi fundada em

1989, e o Estado é considerado o maior centro de praticantes do país, com maior número de associações, atletas e mestres (FPKF, 2018).

O Brasil aponta suas influências no processo de disseminação do Kung Fu no país, através da abordagem histórica do processo migratório chinês, seus primeiros registros, discutindo relação cultural entre Oriente e Ocidente e sua compreensão no desenvolvimento desta arte marcial (FERREIRA, 2013). Ferreira (2013), em estudo entrevistando mestres pioneiros de Kung Fu no Estado de São Paulo, cita que o estado é um polo disseminador da prática de Kung Fu no país.

O Estado de São Paulo apresenta grande destaque no Kung Fu Wushu, em competições nacionais. Um exemplo é o Campeonato Brasileiro de 2017: os atletas representantes obtiveram a primeira colocação no quadro geral de medalhas (104 de ouro, 90 de prata, 58 de bronze, total de 252 medalhas), número bem superior ao segundo colocado, o Estado do Rio de Janeiro (quatro de ouro, oito de prata e 12 de bronze, totalizando 34 medalhas). Os atletas de São Paulo conquistaram maior número de medalhas em todos os estilos (CBKW, 2017).

Segundo Federação Paulista de Kung Fu Wushu, existem mais de 70 escolas e academias de Kung Fu no Estado, porém apenas 45 delas filiadas e autorizadas a inscrever seus atletas em competições oficiais, que dão direito ao atleta classificado no Estadual participar do Campeonato Brasileiro.

No ano de 2017, o Campeonato Paulista teve 38 instituições inscritas e 400 competidores. Desses, 80 são praticantes de Sanda, 50 são praticantes de Taolu Moderno e 210 de Taolu Tradicional o que mostra a preferência dos competidores pelos dois estilos (Tradicional e Sanda), o maior número de inscritos tornando nesses estilos com um nível elevado de competitividade.

Alguns estilos considerados novos no modelo competitivo, como o Taolu Moderno e o Shuai Jiao, mostram a diferença no número de inscritos em competição Estadual e Nacional, pois são poucos os mestres e professores que dominam esse estilo. No Estado de São Paulo existem quatro professores que ministram o Wushu Moderno (FPKF, 2018), e esses dados se refletem a nível nacional quanto aos árbitros formados pela CBKW, dos 12 oficializados no Brasil, nove são do Estado de São Paulo (CBKW, 2018). Segundo Rodrigues e Mestre

(2015), o grau de complexidade de padrões dos movimentos pré-estabelecidos e o alto nível técnico que a modalidade exige são motivos para seleção natural de poucos praticantes, e, no ingresso na modalidade, atletas de nível mundial apontam que são mais motivados pela competitividade do que por saúde ou bem-estar.

No quadro de medalhas da Federação Paulista de Kung Fu, na Modalidade Moderno, nota-se que há um mesmo atleta inscrito em mais categorias (FPKF, 2018), contudo a mesma vem crescendo, pois a cada ano esse número aumenta, e isso é notável em comparação aos anos de 2016 com o de 2017 no quadro de medalhas.

Da mesma forma, o Shuai Jiao vem trabalhando para popularizar o estilo no Estado de São Paulo. Campanhas de intercâmbio entre estados, adaptação no regulamento oficial, no artigo inscrição, para que praticantes de outros estados venham competir no Estado de São Paulo para um melhor nível competitivo, mesmo com a escassez de praticantes e competidores se comparado à modalidade de combate Sanda, ainda assim, o estado abriga os melhores atletas no ranking nacional representando quatro primeiros colocados de nove categorias (peso) (CBKW, 2018).

A superioridade do Estado em número de praticantes, também beneficia o esporte na organização de eventos oficiais. Nos últimos 10 anos, o maior campeonato da modalidade, o Campeonato Brasileiro, teve quatro edições que ocorreram no Estado de São Paulo (Campinas – 2010, Valinhos – 2013, Leme – 2014, São José dos Campos – 2015) e mais alguns eventos internacionais como Sul-americano na Cidade de São Paulo em 2007 e Pan-americano na Cidade de Campinas em 2008 e em Santo André em 2015 (CBKW, 2018).

3.5 Treinamento Físico do Kung Fu

Lutas, artes marciais e modalidades de combate têm características físicas bem peculiares (BENECK et al., 2004). O Kung Fu Wushu Competitivo é dividido em Categoria de Combate (Sanda e Shuai Jiao) e Categoria de Rotinas, os Taolus caracterizados em externos (Tradicional, Moderno), com movimentos

rápidos e vigorosos, e internos (Tai Chi Chuan), com movimentos lentos e suaves (LAZARI, 2009).

O Kung Fu apresenta características de treinamento holístico, pois contempla o corpo, a mente e o espírito (MOCARZEL; FERREIRA; MURAD, 2013). Entretanto, os benefícios do Kung Fu para a saúde ainda não estão bem determinados; mesmo assim, um estudo com programa de seis meses de treinamento de Kung Fu com a frequência semanal de três vezes procurou avaliar a eficácia em adolescentes com sobrepeso e obesidade e observaram melhora na aptidão cardiorrespiratória submáxima e resistência muscular de membros inferiores (TSANG et al., 2010). Da mesma forma Socin (2015) analisou as respostas da frequência cardíaca e da percepção de esforço de cinco homens praticantes de Kung Fu Tradicional, em uma sessão de treinamento, e encontrou resultados que sugerem que esta modalidade pode ser adequada para melhora da capacidade cardiorrespiratória.

Em estudo para analisar o esforço da modalidade de Sanda, Cordeiro et al. (2007) investigaram, em 20 atletas do sexo masculino, as alterações hematológicas e bioquímicas em uma sessão de treinamento de combate. Os autores observaram, nos exames hematológicos, que as células da série branca foram bons marcadores da intensidade do esforço no combate, mas as células da série vermelha não, pois apresentaram repostas modestas. Os marcadores bioquímicos creatinina, creatina quinase, proteínas totais, globulinas e ácido úrico foram bons preditores da intensidade de esforço na luta de Kung Fu.

Devido exigências físicas do Sanda, no qual força, resistência e potência são essenciais para um desempenho positivo, os músculos responsáveis pela flexão e extensão de tronco são determinantes para vencer um combate; então, o estudo analisou dois métodos de treino para fortalecer a região abdominal e comparou o treinamento de força convencional com o treinamento de força com fita suspensa; os resultados sugeriram que o de fita suspensa pode ser mais eficiente para o Sanda (MA et. al. 2017).

Para examinar atletas do sexo feminino de elite da equipe de Shangai e comparar com atletas novatas universitárias ativas e saudáveis, um estudo analisou e testou a força isocinética dos grupos, com o objetivo de melhorar o planejamento do treinamento de força. O nível de experiência foi um fator

determinante e mostra que a capacidade do atleta em manter um alto nível de resistência à fadiga é importante, porém as características das atletas são semelhantes em todos os níveis de desenvolvimento e habilidades; a diferença nas variáveis pode oferecer uma visão adicional do modo de treinamento e da experiência necessária para compor a elite. (JING; OLSON; LI; 2013).

Para levantar e mapear o perfil fisiológico e nutricional de atletas de elite no Brasil, Artilo et. al. (2009) analisou dez homens e quatro mulheres e aplicou testes de composição corporal, avaliação nutricional, teste de Wingate da parte superior do corpo, salto vertical, força isométrica lombar e flexibilidade, lactato. Os resultados apontaram que os atletas exibem boa gordura corporal e a modalidade é altamente anaeróbia, exige alta flexibilidade, força muscular e potência, sugerindo que os profissionais responsáveis pela preparação física se atentem a essas capacidades e considerem o consumo nutricional importante, já que a avaliação de ingestão de carboidratos está relativamente baixa, o que pode afetar, negativamente, o desempenho. Estudo feito para avaliar força e potência em membros superiores e membros inferiores analisou grupo de 16 atletas, oito de Sanda e oito de Wrestlers, e comparou método de acomodação de correntes, onde correntes são adicionadas em uma barra de peso livre, e combinada com placas tradicionais, com o treino resistido. No grupo com acomodação, houve melhoras no nível de força máxima dos membros inferiores, contudo não houve diferença para a potência de membros inferiores e para força máxima de membros superiores (ATAEE et. al., 2014).

No estudo anterior, que avaliou nível nutricional através de questionário de atletas de Sanda, o estudo de Ferreira et. al. (2016) focou o exame do nível de desidratação em 15 atletas, utilizando como critério a diferença de massa corporal no início e no final dos treinos. Embora houvesse perda hídrica considerável, o nível de desidratação observado não é capaz de prejudicar o desempenho.

Artigos de revisão apontam que existem poucos estudos investigando o Kung Fu, existindo a necessidade de mais pesquisas dessa arte marcial (JACOMIN et al., 2013; YOSHIDA; SANTOS NETO, 2016).

3.6 Percepção Corporal do Treinamento

O treinamento esportivo necessita de sistematização para melhora do rendimento, mas devem ser valorizados a percepção, a opinião e a sensibilidade dos praticantes (SIMÕES; MOREIRA; PELLEGRINOTTI, 2017). Estudos investigaram aspectos qualitativos do Kung Fu (KUAN; ROY, 2007; MOCARZEL; FERREIRA; MURAD, 2014; RODRIGUES; MESTRE, 2015).

Kuan e Roy (2007) estudaram a associação às orientações de objetivos e a tenacidade mental e sua influência nos resultados de desempenho em competições em 40 atletas de Kung fu. Observaram que atletas medalhistas são mais autoconfiantes e têm melhor controle da energia negativa.

Mocarzel, Ferreira e Murad (2014) investigaram os motivos de ingresso e permanência de 50 praticantes de kung fu, de 14 a 17 anos, dos sexos feminino e masculino por meio de questionário, e observaram diferenças entre os motivos de ingresso e permanência por pelo menos um ano de prática. O lazer e a mídia são importantes para o ingresso e são substituídos pela filosofia e a saúde para a permanência; a autodefesa e as particularidades do Kung Fu são motivos tanto para o ingresso quanto a permanência na prática.

Estudo de Rodrigues e Mestre (2015) investigaram as motivações para a prática do kung fu moderno em 41 praticantes de Taolu e Sanda/Sanshou, utilizando o questionário P.M.Q. (Participation Motivation Questionnaire), e os resultados encontrados foram mais favoráveis à motivação intrínseca que a extrínseca. Socin (2015) também analisou a percepção do esforço em atletas de Kung Fu.

Em estudo recente, Simões e Pellegrinotti (2017) elaboraram e validaram um instrumento para avaliação da percepção do corpo no desempenho esportivo, o Pecopes, para ser aplicado em atletas de diferentes modalidades esportivas e momentos do treinamento.

A avaliação subjetiva do desempenho físico tem sido estudada por meio da Percepção Subjetiva do Esforço (PSE), proposta por Borg (1982), que tem sido utilizada em vários estudos (DE JESUS et. al. 2009; VIVEIROS et. al. 2011; CARNEIRO et al., 2013; SOCIN, 2016; SANTA-CRUZ et al., 2016).

Entretanto, não existem estudos investigando a percepção do corpo, trabalho técnico e tático (YOSHIDA, SANTOS NETO, 2016) e no desempenho esportivo de praticantes de Kung Fu, o que justifica a realização desta pesquisa inédita sobre essa arte marcial, pois pode contribuir para melhor elaboração dos treinamentos dos praticantes não competitivos e atletas.

4 MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa constitui-se em um estudo observacional, transversal, que investigou os praticantes e atletas da modalidade esportiva Kung Fu. Os voluntários foram todos do Estado de São Paulo, incluindo a capital São Paulo, os municípios da região metropolitana Guarulhos e Santo André, e os municípios do interior Campinas, Valinhos, Hortolândia, Monte Mor, Itatiba, Paulínia, Limeira, Mogi Guaçu, Estiva Gerbi e Lençóis Paulista.

Para a coleta de dados, no primeiro momento, foram contatados os responsáveis das academias para solicitar permissão e agendar a visita para aplicar o questionário. No segundo momento, o pesquisador foi ao local de treino dos voluntários para a entrega dos questionários, que são de auto aplicação.

4.1 Casuística

Participaram desta pesquisa 194 voluntários entre homens e mulheres, a partir de 18 anos, praticantes de Kung Fu. Os voluntários foram subdivididos em:

Grupo Feminino Praticante (GFP): 32 praticantes não competitivos do sexo feminino.

Grupo Feminino Atletas (GFA): 26 atletas de competições de nível regional, estadual, nacional e internacional, do sexo feminino.

Grupo Masculino Praticante (GMP): 62 praticantes não competitivos do sexo masculino.

Grupo Masculino Atletas (GMA): 74 atletas de competições de nível regional, estadual, nacional e internacional, do sexo masculino.

Os voluntários são pessoas matriculadas em academias que oferecem esta modalidade de artes marciais dos municípios. Foram convidados a participar da pesquisa pessoalmente pelo pesquisador. Para os interessados, foi feito um esclarecimento sobre os detalhes da pesquisa e solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE 1). A pesquisa foi autorizada pela Federação Paulista de Kung Fu Wushu (ANEXO 1) e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Metodista de Piracicaba (ANEXO 2).

Critérios de inclusão: nos grupos GFP e GMP, estar praticando Kung Fu regularmente no mínimo por seis meses e nos grupos GFA e GMA, estar participando regularmente de competições oficiais da modalidade esportiva com experiência competitiva em competições oficiais, dentro do calendário da Federação Paulista de Kung Fu Wushu (FPKF) e Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu (CBKW).

4.2.1 Caracterização dos Voluntários

Para a caracterização dos participantes da pesquisa, foi elaborado um questionário pelos pesquisadores (APÊNDICE 2), que inclui os seguintes aspectos:

- Nome, idade, sexo e peso;
- Início de treino (mês e ano);
- Academia, Cidade e Estado;
- Atleta ou Praticante;
- Quais categorias que pratica: Tradicional, Moderno, Internos, Sanda ou Shuai Jiao;
- Frequência Semanal;
- Preparação Física: Qual (Modalidade) e Frequência (dias);
- Avaliação Física: Qual Frequência (em meses);
- Experiência Competitiva: Nacional ou Internacional.

4.2.2 Percepção Corporal do Treinamento

Todos os voluntários responderam ao questionário Percepção do Corpo na Performance Esportiva (Pecopes), proposto por Simões e Pellegrinotti (2017), que contém 20 perguntas, sendo oito delas da Dimensão 1 – Treinamento Físico; e 12 da Dimensão 2 – Treinamento Técnico e Tático (ANEXO 3).

Na Dimensão 1, cada pergunta seguiu uma escala de possibilidades com valores entre um e cinco (com total condição = 1; com condição = 2; com pouca condição = 3; com condição limitada = 4; exausto = 5).

Na Dimensão 2, cada pergunta também seguiu uma escala de possibilidades com valores entre um e cinco (nunca = 1; quase nunca = 2; às vezes = 3; quase sempre = 4; sempre = 5).

Os resultados das Dimensões 1 e 2 são classificados de acordo com o descrito no Quadro 1.

DIMENSÃO 1 (NÍVEIS)	DIMENSÃO 2 (NÍVEIS)
Muito adequado ≤ 12	Muito adequado ≥ 40
Adequado 13 – 16	Adequado 35 – 39
Pouco adequado 17 – 20	Pouco adequado 30 – 34
Exaustivo 21 – 24	Exaustivo 25 – 29
Muito exaustivo ≥ 25	Muito exaustivo ≤ 24

Quadro 1 Classificação dos resultados das Dimensões 1 e 2 do Pecopes.

4.3 ANÁLISE DOS DADOS

Os resultados das variáveis quantitativas idade, peso corporal, tempo de treino e frequência semanal de treino de Kung Fu estão expressos em média e desvio padrão. Para verificação dos pressupostos de normalidade, foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk; para comparação entre os grupos feminino (GFP X GFA) e masculino (GMP e GMA), foi utilizado o teste Mann-Whitney para amostras independentes.

Para análise dos níveis das variáveis categóricas ordinais (muito adequado, adequado, pouco adequado, exaustivo e muito exaustivo), das dimensões 1 (treinamento físico) e 2 (treinamento técnico e tático), foi realizado o teste Qui-Quadrado e coeficiente de associação gama.

O nível de significância adotado para todas as variáveis analisadas foi menor de 5% ($p < 0,05$).

A análise estatística foi feita no programa Statistical Package Social Science (SPSS) versão 22.0.

5 RESULTADOS

A caracterização das variáveis quantitativas dos voluntários dos grupos GFP e GFA encontra-se na tabela 1. As praticantes apresentaram maior idade e menor tempo de treino que as atletas, não havendo diferença significativa no peso corporal e na frequência semana de treino.

Os dados das variáveis qualitativas da caracterização das voluntárias encontram-se na tabela 2. Entre os cinco estilos citados, há maior número de praticantes e atletas no Tradicional e Sanda. Como atividade complementar na preparação física, os dois grupos apresentam grande percentual na musculação.

A experiência competitiva das voluntárias do GFA foi a seguinte: nove estavam no nível regional, três nível estadual, sete nível nacional, duas nível sul-americano, duas nível pan-americano e três nível mundial.

Tabela 1 Caracterização das variáveis quantitativas dos voluntários dos grupos do sexo feminino de praticantes não competitivos (GFP) e atletas de Kung Fu (GFA).

Variável	GFP (n = 32)	GFA (n = 26)
Idade (anos)	35,7 ± 12,5*	29,0 ± 9,4
Peso corporal (kg)	63,5 ± 7,3	60,5 ± 7,8
Tempo de treino (meses)	50,1 ± 37,0	95,7 ± 51,7*
Frequência semanal de treino (n)	3,0 ± 1,2	3,6 ± 1,5

* p < 0,05

Tabela 2 Caracterização das variáveis qualitativas dos voluntários dos grupos do sexo feminino, de praticantes não competitivos (GFP) e atletas de Kung Fu (GFA).

Variável	GFP (n = 32)	GFA (n = 26)
Estilo*		
Tradicional	24 (75%)	21 (80,8%)
Moderno	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Interno	1 (3,1%)	2 (7,7%)
Sanda	16 (50,0%)	9 (34,6%)
Shuai Jiao	0 (0,0%)	2 (7,7%)
Preparação física*		
Musculação	11 (34,4%)	9 (34,6%)
Corrida	4 (12,5%)	4 (15,4%)
Funcional	3 (9,3%)	3 (11,5%)
Outros	5 (15,6%)	4 (15,4%)
Nenhuma	16 (50,0%)	11(42,3%)
Avaliação física		
Sim	16 (50%)	12 (46,2%)
Não	16 (50%)	14 (53,8%)

* Algumas voluntárias praticavam mais de um estilo e/ou tipo de preparação física.

Nos resultados da dimensão treinamento físico dos grupos femininos, no geral, a associação nas categorias foi fraca (0,140) e não significativa (0,501). Entretanto, houve associação em dois níveis, sendo maior no pouco adequado no GFP, e muito exaustivo no GFA (Tabela 3).

Na dimensão treinamento técnico e tático dos grupos femininos, no geral a associação foi fraca (0,133) e não significativa (0,536). Porém, houve associação no nível pouco adequado, sendo maior nas praticantes que nas atletas (Tabela 4).

Tabela 3 Dimensão treinamento físico dos voluntários dos grupos do sexo feminino de praticantes, não competitivos (GFP) e atletas de Kung Fu (GFA).

Variável	GFP (n = 32)	GFA (n = 26)
Muito adequado	1 (3,1%)	4 (15,4%)
Adequado	5 (15,6%)	7 (26,9%)
Pouco adequado	20 (62,5%)*	8 (30,8%)
Exaustivo	6 (18,8%)	2 (7,7%)
Muito exaustivo	0 (0,0%)	5 (19,2%)*

* p < 0,05

Tabela 4 Dimensão treinamento técnico e tático dos voluntários dos grupos do sexo feminino de praticantes não competitivos (GFP) e atletas de Kung Fu (GFA).

Variável	GFP (n = 32)	GFA (n = 26)
Muito adequado	10 (31,3%)	3 (11,5%)
Adequado	13 (40,6%)	18 (69,2%)*
Pouco adequado	8 (25,0%)	4 (15,4%)
Exaustivo	1 (3,1%)	1 (3,8%)
Muito exaustivo	0 (0,0%)	0 (0,0%)

* p < 0,05

A caracterização das variáveis quantitativas dos voluntários dos grupos GMP e GMA encontra-se na tabela 5. Os atletas apresentaram maior tempo de treino que os praticantes, não houve diferença significativa na idade, no peso corporal e na frequência semana de treino.

Grande parte dos voluntários dos Grupos GMP e GMA praticam os estilos Tradicional e Sanda. As variáveis qualitativas também apontam grande

percentual de voluntários na preparação física musculação nos dois grupos (Tabela 6).

Na experiência competitiva dos voluntários do GMA, 25 estavam no nível regional, 15 nível estadual, 14 nacional, três nível sul-americano, três nível pan-americano e 13 nível mundial.

Tabela 5 Caracterização das variáveis quantitativas dos voluntários dos grupos do sexo masculino, de praticantes não competitivos (GMP) e atletas de Kung Fu (GMA).

Variável	GMP (n = 62)	GMA (n = 74)
Idade (anos)	34,6 ± 11,7	30,3 ± 9,1
Peso corporal (kg)	81,0 ± 16,5	79,5 ± 14,6
Tempo de treino (meses)	56,5 ± 51,1	145,3 ± 107,2*
Frequência semanal de treino (n)	2,7 ± 1,1	3,4 ± 1,5

* p < 0,05

Tabela 6 Caracterização das variáveis qualitativas dos voluntários dos grupos do sexo masculino, de praticantes não competitivos (GMP) e atletas de Kung Fu (GMA).

Variável	GMP (n = 62)	GMA (n = 74)
Estilo*		
Tradicional	46 (74,2%)	63 (85,1%)
Moderno	1 (1,6%)	1 (1,4%)
Interno	2 (3,2%)	3 (4,1%)
Sanda	23 (37,1%)	34 (45,9%)
Shuai Jiao	0 (0,0%)	7 (9,5%)
Preparação física*		
Musculação	15 (24,2%)	23 (31,1%)
Corrida	6 (9,7%)	12 (16,2%)

Funcional	0 (0,0%)	10 (13,5%)
Outros	12 (19,4%)	3 (4,1%)
Nenhuma	38 (61,3%)	38 (51,4%)
Avaliação física		
Sim	28 (45,2%)	33 (44,6%)
Não	34 (54,8%)	41 (55,4%)

* Alguns voluntários praticavam mais de um estilo e/ou tipo de preparação física.

Nos resultados da dimensão treinamento físico dos grupos masculinos, no geral houve associação significativa nas categorias ($P=0,009$) e fraca ($Y=0,331$) segundo o coeficiente Gama, e houve associação no nível muito adequado do grupo GMA (Tabela 7).

Na dimensão treinamento técnico e tático dos grupos masculinos, não houve associação significativa (0,207) e fraca (0,175), não houve associação nos níveis (Tabela 8).

Tabela 7 Dimensão treinamento físico dos voluntários dos grupos do sexo masculino de praticantes, não competitivos (GMP) e atletas de Kung Fu (GMA).

Variável	GMP (n = 62)	GMA (n = 74)
Muito adequado	5 (8,1%)	17 (23,0%)*
Adequado	23 (37,1%)	30 (40,5%)
Pouco adequado	26 (41,9%)	20 (27,0%)
Exaustivo	4 (6,5%)	6 (8,1%)
Muito exaustivo	4 (6,50%)	1 (1,4%)

* $p < 0,05$

Tabela 8 Dimensão treinamento técnico e tático dos voluntários dos grupos do sexo masculino de praticantes, não competitivos (GMP) e atletas de Kung Fu (GMA).

Variável	GMP (n = 62)	GMA (n = 74)
Muito adequado	11 (17,7%)	15 (20,3%)
Adequado	27 (43,5%)	38 (51,4%)
Pouco adequado	17 (27,4%)	18 (24,3%)
Exaustivo	7 (11,3%)	3 (4,1%)
Muito exaustivo	0 (0%)	0 (0%)

6 DISCUSSÃO

A percepção corporal do treinamento é importante para elaboração de programas de treinamento físico e técnico táticos que considerem a singularidade dos sujeitos, respeitando o que eles sentem durante esse processo, permitindo maior satisfação e desempenho durante as atividades. O Pecopes, instrumento criado e validado recentemente por Simões e Pellegrinotti (2017), permite uma avaliação dessa percepção dos sujeitos.

Participaram deste estudo voluntários do Estado de São Paulo, que tem a primeira federação do país e possui o maior número de praticantes e atletas de Kung Fu (FPKF, 2018), sendo estes os maiores vencedores do campeonato nacional (CBKW, 2018) e o polo de Kung Fu no Brasil (FERREIRA, 2013).

6.1 Análise dos Resultados dos Grupos Femininos

Esta pesquisa investigou 58 voluntários do sexo feminino, 32 praticantes e 26 atletas, um número expressivo de voluntárias, sendo que existe carência de estudos com mulheres no Kung Fu (VASCONCELOS; DEL VECCHIO, 2017) e em artes marciais em geral (JACOMIN et al., 2013).

Nos grupos femininos, as praticantes apresentaram maior idade e menor tempo de treino que as atletas, o que pode ser explicado pelo fato das atletas iniciarem na prática de Kung Fu precocemente, e muitas vezes interrompem a participação em competições ainda jovens, com menos de 40 anos. Não houve diferença na frequência semanal de treino entre os grupos, o que pode ser explicado pela oferta limitada de aulas durante a semana em muitas academias de Kung Fu.

O predomínio de estilos Tradicional e Sanda reflete o maior número de praticantes desses estilos no Estado de São Paulo (FPKF, 2018).

O alto percentual de voluntárias dos dois grupos praticando musculação pode ser atribuído à valorização do treinamento de força na preparação física, pois o treinamento com pesos tem sido muito utilizado nas artes marciais (HIRATA; DEL VECCHIO, 2006), e também à oferta de musculação nas academias onde as voluntárias praticam o Kung Fu.

Em relação à percepção corporal do treinamento, na dimensão treinamento físico, houve associação pouco adequado no GFP, apontando que a maioria delas tem percepção corporal desse treinamento de forma não satisfatória, e houve associação de muito exaustivo no GFA, indicando que algumas delas têm uma percepção corporal de treinamento excessivo. No GFP, 81,3% das voluntárias apresentou percepção corporal pouco adequado e exaustivo, e no GFA, 57,7% apresentou pouco adequado, exaustivo e muito exaustivo, indicando muitas voluntárias dos dois grupos com percepção corporal negativa do treinamento físico.

Na dimensão treinamento técnico e tático, houve associação adequado nas atletas, indicando que a maioria delas tem percepção corporal positiva desse treinamento. Além disso, 80,7% do GFA e 71,9% do GMP apresentou percepção corporal muito adequado e adequado, e não houve percepção muito exaustivo nos grupos, evidenciando uma percepção corporal na dimensão técnico tático positiva nos dois grupos.

6.2 Análise dos Resultados dos Grupos Masculinos

Esta pesquisa investigou 136 voluntários do sexo masculino, 62 praticantes e 74 atletas, um número expressivo de voluntários, sendo que existe carência de estudos investigando Kung Fu (JACOMIN et al., 2013; YOSHIDA; SANTOS NETO, 2017).

Nos grupos masculinos, os atletas apresentaram maior tempo de treino que os praticantes atletas, o que pode ser explicado pelo fato dos atletas ingressarem na modalidade em idade precoce. Não houve diferença na frequência semanal de treino entre os grupos, o que, assim como nos grupos femininos, pode ser explicado pela oferta limitada de aulas durante a semana em muitas das academias de Kung Fu.

O predomínio de estilos Tradicional e Sanda também deve ser atribuído ao maior número de praticantes desses estilos no Estado de São Paulo (FPKF, 2018). O alto percentual de voluntários dos grupos praticando musculação também deve ter ocorrido devido à valorização do treinamento de força na preparação física de esportes de combate (HIRATA; DEL VECCHIO, 2006) e a oferta de musculação nas academias.

Em relação à percepção corporal do treinamento, na dimensão treinamento físico, houve associação muito adequada nos atletas, apontando uma percepção corporal desse treinamento mais positiva nos atletas que nos praticantes, destacando que mais da metade do GMA tinha percepção corporal muito adequada e adequada (63,5%), enquanto no GMP, este percentual foi inferior à metade (45,2%).

Na dimensão treinamento técnico e tático, não houve associação entre os níveis, sendo que 71,7% do GMA e 61,2% do GMP apresentaram percepção corporal muito adequada e adequada, e não houve percepção muito exaustivo nos grupos, sugerindo uma percepção corporal positiva nos dois grupos.

6.3 Considerações sobre os grupos femininos e masculinos

Os artigos de revisão de Jacomin et al. (2013) e Yoshida e Santos Neto (2016) apontam a existência de poucos estudos investigando o Kung Fu, evidenciando a necessidade de mais estudos dessa arte marcial.

Este estudo teve como limitação a pouca comparação dos resultados com outras pesquisas, mas isso ocorreu devido à carência de estudos investigando a percepção corporal do treinamento no Kung Fu.

O Pecopes, instrumento criado e validado recentemente por Simões e Pellegrinotti (2017), foi utilizado em 230 atletas dos sexos feminino e masculino, e diferentes modalidades (42 atletismo, 34 basquetebol, 14 futebol de campo, 15 futsal, 4 ginástica rítmica, 59 handebol, 16 judô, 8 tênis de mesa, 17 voleibol, 6 caratê, 4 ginástica acrobática e 5 canoagem), demonstrando ser instrumento que pode ser aplicado em várias modalidades esportivas.

Esta pesquisa é a primeira a utilizar o Pecopes em praticantes e atletas de Kung Fu, investigando voluntários do estado com maior representatividade nacional na prática da modalidade.

Foram encontradas diferenças entre os sexos feminino e masculino na dimensão treinamento físico, pois os GFP e GFA apresentaram uma percepção corporal negativa, enquanto no GMA foi positiva.

Por outro lado, na dimensão treinamento técnico tática, tanto os grupos femininos quanto masculinos apresentaram uma percepção corporal positiva.

Esse resultado deve ter ocorrido pelo fato do Estado de São Paulo ser o principal polo deste esporte de combate no país.

Como aplicações práticas desta pesquisa, os resultados apontando que os treinamentos físicos nos grupos femininos não foram considerados satisfatórios, por serem excessivos, indicam que os preparadores e treinadores devam se atentar na percepção deste treinamento para mulheres.

Por outro lado, embora os treinamentos técnico e tático tenham apresentados resultados satisfatórios em todos os grupos, e o treinamento físico também nos grupos masculinos, houve voluntários que apresentaram resultados individuais não adequados, sendo importante uma análise singular dos praticantes e atletas desta modalidade esportiva na elaboração dos treinamentos.

Desta forma este estudo contribui para evidenciar a importância da aplicação e análise individual do PECOPS no treinamento de Kung Fu.

7 CONCLUSÕES

Os resultados indicaram diferenças, mas, também, semelhanças na percepção corporal do treinamento, tanto nos grupos femininos, quanto nos grupos masculinos.

Nos grupos femininos, na dimensão treinamento físico, houve associação pouco adequado no GFP, e houve associação de muito exaustivo no GFA.

No GFP, a grande maioria das voluntárias apresentou percepção corporal pouco adequado e exaustivo, e no GFA, mais da metade apresentou pouco adequado, exaustivo e muito exaustivo, indicando uma percepção corporal negativa do treinamento físico.

Na dimensão treinamento técnico e tático, houve associação adequado nas atletas, indicando que a maioria delas tem percepção corporal positiva deste treinamento, e não houve percepção muito exaustivo nos grupos, sugerindo que este treinamento não foi excessivo.

Nos grupos masculinos, na dimensão treinamento físico, houve associação muito adequado nos atletas, apontando uma percepção corporal desse treinamento mais positiva nos atletas que nos praticantes.

Na dimensão treinamento técnico e tático, não houve associação entre os níveis, e a maioria dos voluntários dos dois grupos apresentou percepção corporal muito adequado e adequado, e não houve percepção muito exaustivo nos grupos, indicando para uma percepção corporal positiva nos dois grupos.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, M. M. **Introdução ao Shuaijiao: Teoria e prática**. Phorte Editora LTDA, 2010.

ARTIOLI, G. G.; GUALANO, B.; FRANCHINI, E.; BATISTA, R. N.; POLACOW, V. O.; LANCHETA JR, A.H. 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.

ATAEE, J.; KOOZEHCHEAN, M. S.; KREIDER, R. B.; ZUO, L. Effectiveness of accommodation and constant resistance training on maximal strength and power in trained athletes. **PeerJ**, v. 2, p. e441, 2014.

BAPTISTA, R.R.; RAMOS, A.A.; SILVA, B.F.; CASTRO, B.O.S.D. Correlação entre o acúmulo de lactato e a flexibilidade medida pelo teste de sentar e alcançar em lutadores de Wushu. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v.4, n.1, p. 28, 2005.

BENEKE, R.; BEYER, T.; JACHNER, C.; ERASMUS, J.; HÜTLER, M. Energetics of karate kumite. **European Journal of Applied Physiology**, v. 92, n. 4-5, p. 518-523, 2004.

BORG, G. Psychophysical basis of perceived exertion. **Medicine and Science and Sports Exercise**, v.14, n.5, p.371-381, 1982.

BORRESEN, J.; LAMBERT, M. I. Quantifying training load: a comparison of subjective and objective methods. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, Champaign, v. 3, n. 1, p. 16-30, 2008.

CBKW – Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu. **História do KungFu/Wushu**. Disponível em: <http://www.cbkw.org.br/historia/historia-do-kungfuwushu/> acesso em 20 de abril de 2018.

CBKW – Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu. **Resultados oficiais do XXVIII Campeonato Brasileiro de Kungfu Wushu**. Disponível em: <http://www.cbkw.org.br/resultados-oficiais-do-xxviii-campeonato-brasileiro-de-kungfu-wushu/> acesso em 22 de junho de 2018.

CARNEIRO, R.W.; SOUZA, T.M.F.; ASSUMPÇÃO, C.O.; BARTHOLOMEU NETO, J.; ASANO, R.Y.; OLIVEIRA, J.F. Comportamento da frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço durante combate de Jiu-Jitsu brasileiro. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 7, n. 37, p.98-101, 2013.

CORDEIRO, E.M.; GOMES, A.L.M.; GUIMARÃES, M.; SILVA, S.G. D.; DANTAS, E.H.M.L. Hematological and biochemical alterations originating from the combat training in of Olympic Kung fu athletes. **Fitness & Performance Journal (Online Edition)**, v. 6, n. 4, 2007.

CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, v. 16, n. 1, p. 01-09, 2010.

JESUS, G.A A.; REGO BARROS, A.P.; ALVES, S.P., NAVARRO, A. C.; LIBERALI, R. Dehydration level before and after judo practice/Grau de desidratacao antes e apos aula de judo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 3, n. 13, p. 78-86, 2009.

FERREIRA, A. B.; LIMA, V. A.; SOUZA, W.C.; GRZELCZAK, M.T.; MASCARENHAS, L.P.G. Análise do nível de desidratação em atletas de boxe chinês. **Revista Uniabeu**, v. 8 n.20, p.252-268, 2016.

FERREIRA, F.D.C. **A inserção do kung fu no Brasil na perspectiva dos mestres pioneiros**. [Dissertação]. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2013.

FERREIRA, F. D. C.; SONODA-NUNES, R. J.; DE ALMEIDA, B. S. Da sala de cinema à academia: a influência dos filmes de ação na apropriação dos praticantes de kung fu chinês. In: **V Congresso sul brasileiro de Ciências do Esporte**. 2010.

FPKF – Federação Paulista de Kung Fu Wushu. **Breve Histórico da FPKF**. Disponível em: <http://www.fpkf.org/sobre-1-c1mm3/> acesso em 20 de abril de 2018.

FPKF – Federação Paulista de Kung Fu Wushu. **Wushu Tradicional**. Disponível em: <http://www.fpkf.org/kung-fu-tradicional> acesso em 20 de abril de 2018.

FPKF – Federação Paulista de Kung Fu Wushu. **Wushu Moderno**. Disponível em: <http://www.fpkf.org/wushu-moderno> acesso em 20 de abril de 2018.

FPKF – Federação Paulista de Kung Fu Wushu. **Resultados**. Disponível em: <http://www.fpkf.org/xxviii-campeonato-paulista-de-kung-> acesso em 20 de abril de 2018.

GUANGXI, W. **El Kungfu de China (ĭU' 国功夫)**. China Intercontinental Press, 2010.

HIRATA, D. S; DEL VECCHIO, F.B. Física para lutadores de Sanshou : Proposta baseada no sistema de periodização de Tudo O. Bompá. **Revista Movimento & Percepção**, v. 6, no. 8, 2006.

JACOMIN, L.S.; ITO, I.H.; FERNANDES, R.A.; CHRISOFARO, D. Estudos sobre arte marcial e lutas na literature brasileira: revisão sistemática. **Colloquium Vitae**, v.5, n.2, p. 149-157, 2013.

JIANG, C.; OLSON, M.W.; LI, L. Determination of biomechanical differences between elite and novice San Shou female athletes. **Journal of Exercise Science & Fitness**, v. 11, n. 1, p. 25-28, 2013.

KUAN, G.; ROY, J. Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 6, n. 2, p. 28-33, 2007.

KUNRATH, C. A.; GONÇALVES, E.; SILVA, L.F.S.; TIGGEMANN, C.L.; DIAS, C.P.; OLIVEIRA, U.O.; TEOLDO, I. Intensity and fatigue assessment of technical-tactical training caused in u-20 soccer players. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 2, p. 217-225, 2016.

LAN, C.; LAI, J.S.; CHEN, S.Y. Tai chi chuan. **Sports Medicine**, v. 32, n. 4, p. 217-224, 2002.

LAZZARI, F. D. **Tai Chi Chuan: saúde e equilíbrio**. 2. ed. Editora Ribeirão Preto: 2009.

MA, X.; SUN, W.; LU, A.; MA, P.; JIANG, C. The improvement of suspension training for trunk muscle power in Sanda athletes. **Journal of Exercise Science & Fitness**, v. 15, n. 2, p. 81-88, 2017.

MAZZONI, A.V.; OLIVEIRA JUNIOR, J.L. **Lutas: da pré-história à pós-modernidade**. GEPEF-USP, 2011.

MINICK, M. **A sabedoria do kung fu**. 1. ed. Editora Arte Nova, 1975.

MOCARZEL, R.C.S. **Artes marciais e jovens: violência ou valores educacionais? Um estudo de caso de um estilo de Kung-Fu**. [Dissertação]. Niterói: Universidade Salgado de Oliveira, 2011.

MOCARZEL, R.C.S.; SÁ FERREIRA, A.; MURAD, M. Comparação dos motivos de ingresso e de permanência de jovens praticantes nas aulas de Kung-Fu. **Corpus et Scientia**, v. 10, n. 2, p. 63-72, 2014.

MOCARZEL, R.C.S.; MURAD, M.; CAPINUSSÚ, J. M. O Kung-Fu Wushu e os Jogos Olímpicos: história e possibilidades de inserção. **Corpus et Scientia**, v. 9, n. 1, p. 115-125, 2013.

MAZINI FILHO, M. L. et al. O ensino de lutas nas aulas de Educação Física Escolar. **Cinergis**, v. 15, n. 4, 2014.

NATALI, M. Dicionário ilustrativo de **Budô: artes marciais do Oriente**. 1. ed. Editora: Tecnoprint, 1981.

ORTEGA, E. M. **Os efeitos da prática do Wushu em crianças com déficit de atenção e hiperatividade**. [Dissertação]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2016.

PAWUF – Pan American Wushu Federation. Disponível em:
<http://www.pawuf.org/membersnations.php> / acesso em 20 abril de 2018.

RODRIGUES, J. M.; MESTRE, M. P. Motivational Differences between Tai Chi Chuan Practitioners. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 11, n. 65, p. 248-253, 2017.

RODRIGUES, J. M.; MESTRE, M. P. Wushu moderno, motivação dos atletas de nível mundial. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, n.203, 2015.

SANTA CRUZ, R.A.R., CAMPOS, F.A.D., GOMES, I.C.B., PELLEGRINOTTI, Í.L. Percepção subjetiva do esforço em jogos oficiais de Futsal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 1, p. 80-85, 2015.

SIMÕES, R.; MOREIRA, W.W.; PELLEGRINOTTI, I.L. Performance do atleta: reflexões e percepções sobre o corpo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.25, n.2, p.62-72, 2017.

SIMÕES, R.; PELLEGRINOTTI, I.L. Elaboração e validação do instrumento percepção do corpo na performance esportiva – PECOPES. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 4, p. 389-397, 2017.

SONCIN, L. M. Resposta Aguda da Frequência Cardíaca e da PSE em uma sessão de treinamento de Wushu Taolu Tradicional. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 9 n.56, p. 647-654, 2016.

SUZUKI, F.G.; OKUNO, N.M.; LIMA-SILVA, A.E.; PERANDINI, L.A.B.; KOKOBUN, E.; NAKAMURA, F.Y. Esforço percebido durante o treinamento intervalado na natação em intensidades abaixo e acima da velocidade crítica. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 7, n. 3, p. 299-307, 2007.

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

TRALCI FILHO, M. A. Tradição no kung fu: mestres brasileiros entre permanências e transformações. **Movimento**, v. 22, n. 1, 2016.

TRUSZ, R.A.; VELLY NUNES, A.. A evolução dos esportes de combate no currículo do Curso de Educação Física da UFRGS. **Movimento**, v. 13, n. 1, 2007.

TSANG, T. W., KOHN, M. R., CHOW, C. M., & FIATARONE SINGH, M. A. Kung fu training improves physical fitness measures in overweight/obese adolescents: the “martial fitness” study. **Journal of obesity**, v. 2010, 2010.

TUBINO, M. J. G.; GARRIDO, F. A. C.; TUBINO, F. M. **Dicionário enciclopédico Tubino do esporte**. Editora Senac, 2007.

TURELLI, F. C.. **Corpo, domínio de si, educação: sobre a pedagogia das lutas corporais.** [Dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.

VIVEIROS, L.; COSTA, E.C.; MOREIRA, A.; NAKAMURA, F.Y.; AOKI, M.S. Monitoramento do treinamento no judô: comparação entre a intensidade da carga planejada pelo técnico e a intensidade percebida pelo atleta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 4, p. 266-269, 2011.

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

APÊNDICES

APÊNDICE 1 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

**UNIVERSIDADE METODISTA DE PIRACICABA – UNIMEP
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS
DO MOVIMENTO HUMANO**

Pesquisador Coordenador: Robson Luis da Silva
Orientador: Prof. Dr. Marcelo de Castro Cesar

**INVESTIGAÇÃO DA PERCEPÇÃO CORPORAL
DO TREINAMENTO NO KUNG FU**

Essas informações estão sendo fornecidas para sua participação voluntária nesse estudo, que visa investigar como você percebe o seu corpo no treinamento do no Kung Fu, por meio da aplicação de questionários aos participantes, praticantes competitivos e não competitivos. Não há riscos possíveis para sua saúde.

Se houver qualquer dúvida em relação aos resultados da pesquisa, deve procurar o pesquisador Robson Luis da Silva, Avenida Maria Emília Alves do Santos de Angelis, nº 774, apartamento 94, Parque Prado, Campinas, SP, Telefone (19) 3267-5408. Para queixas ou reclamações, você pode telefonar para o Comitê de Ética em Pesquisa da UNIMEP, telefone (19) 3124-1513.

Você pode desistir de participar deste estudo a qualquer momento, sem qualquer prejuízo de sua participação neste estudo. As informações obtidas serão analisadas em conjunto com as dos outros voluntários desta pesquisa, não sendo divulgada a sua identificação.

Não há despesas pessoais de sua parte para participação neste estudo, assim como não há compensação financeira.

Se houver algum dano para você, causado diretamente pelos procedimentos deste estudo (nexo causal comprovado), você tem direito a tratamento médico na Instituição, bem como às indenizações legalmente estabelecidas.

Todos os dados e resultados deste estudo serão utilizados somente para pesquisa.

Pesquisador Robson Luis da Silva

Data: / /

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que foram lidas para mim, descrevendo o estudo: “INVESTIGAÇÃO DA PERCEPÇÃO CORPORAL DO TREINAMENTO NO KUNG FU”.

Foi discutido com o pesquisador sobre minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Também fui informado que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso a tratamento hospitalar quando necessário. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e posso retirar meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido neste serviço.

Nome do Voluntário: _____

Assinatura: _____

Data: / /

APÊNDICE 2 Questionário 1 - Caracterização dos voluntários.

Nome: _____

Data: ___/___/___

Nascimento: _____ **Idade:** _____ **Gênero:** M () F ()

Peso: _____

___/___/___

Início de treino na modalidade (mês e ano): ___/___ () anos: ___ meses

() Atleta

Academia: _____

() Praticante

Cidade onde Reside: _____

Estado: _____

Qual (is) categoria(s)?

() Taolu Tradicional () Taolu Moderno () Interno:

() Sanda () Shuai Jiao

Você treina kung fu quantas vezes por semana?

() uma () duas () três () quatro

() cinco () seis () todos os dias

Você faz preparação física paralela ao kung fu? () sim () não .

Se sim, qual (is)? A. _____ B. _____ C. _____

Frequência Semanal () dias,

Você faz avaliação física para preparação física?

() sim () não

Se sim qual frequência Anual? A cada () meses.

Experiência Competitiva:

Nacional:

() Nível Regional () Nível Estadual () Nível Nacional

Internacional:

() Sul-americano () Pan-americano () Mundial

Ciente: _____

ANEXOS

ANEXO 1 Autorização da Federação Paulista de Kun Fu Wushu.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KUNG FU WUSHU – FPKF

*Fundada em 11 de abril de 1989 - CNPJ 02.743.137/0001-61
Filiada à Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu
Kung Fu – modalidade vinculada ao Comitê Olímpico Brasileiro*

Campinas, 12 de junho de 2017.

À Federação Paulista de Kung Fu Wushu

Por meio desta autorizamos o pesquisador Robson Luis da Silva a realizar o projeto de pesquisa intitulado "INVESTIGAÇÃO DA PERCEÇÃO CORPORAL DO TREINAMENTO NO KUNG FU", que irá aplicar questionário sobre a percepção corporal no treinamento em praticantes de kung fu, nas Academias e Associações credenciadas do Estado de São Paulo.

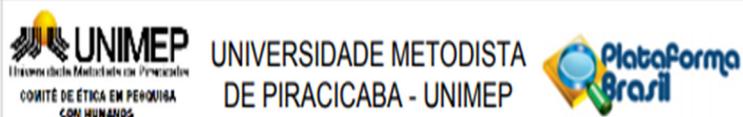
Sem mais para o momento, reitero protestos de consideração e respeito e estou à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Atenciosamente,

Paulo Di Nizo Filho

Presidente da Federação Paulista de Kung Fu

ANEXO 2 Aprovação comitê de ética



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: INVESTIGAÇÃO DA PERCEPÇÃO CORPORAL DO TREINAMENTO NO KUNG FU

Pesquisador: ROBSON LUIS DA SILVA

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 77719817.0.0000.5507

Instituição Proponente: INSTITUTO EDUCACIONAL PIRACICABANO DA IGREJA METODISTA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.456.256

Apresentação do Projeto:

Conforme parecer 2.405.173

Objetivo da Pesquisa:

Conforme parecer 2.405.173

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Conforme parecer 2.405.173

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Conforme parecer 2.405.173

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Conforme parecer 2.405.173

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto está aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este colegiado acolhe o parecer acima descrito e aprova o projeto.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

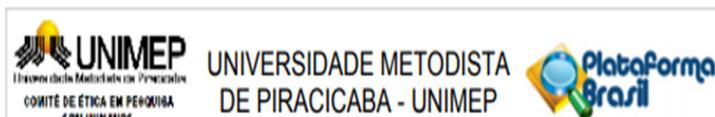
Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
----------------	---------	----------	-------	----------

Endereço: Rodovia do Açúcar, Km 156

Bairro: Taquaral **CEP:** 13.400-911

UF: SP **Município:** PIRACICABA

Telefone: (19)3124-1513 **Fax:** (19)3124-1515 **E-mail:** comitedeetica@unimep.br



Continuação do Parecer: 2.456.256

Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_P ROJETO_989635.pdf	15/12/2017 11:25:27		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Silva_RL_12_12_2017.pdf	15/12/2017 11:24:39	ROBSON LUIS DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto2.pdf	08/11/2017 15:00:53	ROBSON LUIS DA SILVA	Aceito
Outros	Declara.pdf	08/11/2017 15:00:32	ROBSON LUIS DA SILVA	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto.pdf	10/09/2017 22:53:57	ROBSON LUIS DA SILVA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Declaraçao_Silva_RL.pdf	10/09/2017 22:33:25	ROBSON LUIS DA SILVA	Aceito
Outros	Folha_rosto_projeto_SilvaRL.jpg	10/09/2017 22:10:12	ROBSON LUIS DA SILVA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PIRACICABA, 26 de Dezembro de 2017

Assinado por:

Daniela Faleiros Bertelli Merino
(Coordenador)

Endereço: Rodovia do Açúcar, Km 156

Bairro: Taquaral **CEP:** 13.400-911

UF: SP **Município:** PIRACICABA

Telefone: (19)3124-1513 **Fax:** (19)3124-1515 **E-mail:** comitedeetica@unimep.br

ANEXO 3 Questionário 2 - Pecopes.

PERCEPÇÃO DO CORPO NA PERFORMANCE ESPORTIVA – PECOPES - Perception of Body in Performance Sports
De acordo com o período de treinamento que você se encontra, por favor assinale com X o número que corresponde a percepção do seu corpo neste período. Avalie a sua percepção atual e não a comissão técnica.

DIMENSÃO 1. TREINAMENTO FÍSICO

01	como você percebe seu corpo no treinamento			
1. Com Total Condição	2. Com Condição	3. Com Pouca Condição	4. Com Condição Limitada	5. Exausto

02	como você percebe seu corpo no treinamento de resistência aeróbica (atividade contínua e baixa intensidade)			
1. Com Total Condição	2. Com Condição	3. Com Pouca Condição	4. Com Condição Limitada	5. Exausto

03	como você percebe seu corpo no treinamento de resistência anaeróbica (atividade curta, veloz e alta intensidade)			
1. Com Total Condição	2. Com Condição	3. Com Pouca Condição	4. Com Condição Limitada	5. Exausto

04	como você percebe seu corpo no treinamento de força muscular			
1. Com Total Condição	2. Com Condição	3. Com Pouca Condição	4. Com Condição Limitada	5. Exausto

05	como você percebe seu corpo no treinamento de potência (explosão)			
1. Com Total Condição	2. Com Condição	3. Com Pouca Condição	4. Com Condição Limitada	5. Exausto

06	como você percebe seu corpo no treinamento de agilidade e velocidade			
1. Com Total Condição	2. Com Condição	3. Com Pouca Condição	4. Com Condição Limitada	5. Exausto

07	quando você treina as capacidades físicas (força, resistência) na sua modalidade (jogo) como você se sente			
1. Com Total Condição	2. Com Condição	3. Com Pouca Condição	4. Com Condição Limitada	5. Exausto

08	o nível de exigência de esforço no treinamento para o seu corpo é			
1. Com Total Condição	2. Com Condição	3. Com Pouca Condição	4. Com Condição Limitada	5. Exausto

DIMENSÃO 2. TREINAMENTO TÉCNICO E TÁTICO.....

09	quando a sua confiança interfere na execução das habilidades			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre

10	quando os problemas pessoais interferem no treinamento			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre

11	você percebe quando está próximo de se lesionar			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre

12	quando os sintomas dolorosos o impedem de continuar			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre

13	quando você percebe insatisfação com seu corpo			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre

14	quando você acredita que treinou bem			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre

15	o seu desempenho interfere na eficiência da equipe			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre

16	a forma de cobrança do treinador interfere no seu rendimento			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre

17	você percebe que seu corpo vai até o limite do treinamento			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre

18	você percebe que consegue se recuperar durante os períodos de repouso			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre

19	você percebe que sua preparação física permite realizar as habilidades com sucesso			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre

20	o esforço no treinamento é um fator para o abandono do esporte			
1. Nunca	2. Quase Nunca	3. Às Vezes	4. Quase Sempre	5. Sempre