

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**EDSON JOSÉ FERREIRA DOS SANTOS**

**BENEFÍCIOS DA LUTA WUSHU SANDA NA MELHORA DAS CAPACIDADES  
MOTORAS DOS PRATICANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**JOÃO PESSOA**

**2024**

**EDSON JOSÉ FERREIRA DOS SANTOS**

**BENEFÍCIOS DA LUTA WHUSHU SANDA NA MELHORA DAS CAPACIDADES  
MOTORAS DOS PRATICANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Bacharelado  
em Educação Física da Faculdade:  
FACENE/FAMENE**

**Orientador: Prof. Me. Esp. Jean Paulo  
Guedes Dantas**

**JOÃO PESSOA**

**2024**

**EDSON JOSÉ FERREIRA DOS SANTOS**

**BENEFÍCIOS DA LUTA WHUSHU SANDA NA MELHORA DAS  
CAPACIDADES MOTORAS DOS PRATICANTES UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Faculdade FACENE/FAMENE, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

**BANCA EXAMINADORA**

---

**PROF.**

**FACULDADE FACENE/FAMENE  
ORIENTADOR**

---

**PROF.**

**FACULDADE FACENE/FAMENE**

---

**PROF.**

**FACULDADE FACENE/FAMENE**

S284b Santos, Edson José Ferreira dos

Benefícios da luta wushu sanda na melhora das capacidades motoras dos praticantes: uma revisão integrativa / Edson José Ferreira dos Santos. – João Pessoa, 2024.

29f.

Orientador: Profº. M. Jean Paulo Guedes Dantas.

## RESUMO

Esta revisão integrativa tem como objetivo investigar os benefícios da prática da luta Wushu na melhora das capacidades motoras dos praticantes. A partir da análise de seis estudos publicados entre 2010 e 2024, os resultados foram organizados em quatro categorias principais: melhora da força e resistência muscular, desenvolvimento da flexibilidade, aumento da coordenação motora e do equilíbrio, e impacto na composição corporal. Os estudos revisados indicaram que a prática regular do Wushu promove ganhos significativos na força isométrica, resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio, além de auxiliar na redução do percentual de gordura corporal e no controle do peso. Esses benefícios são atribuídos à natureza dinâmica e técnica da modalidade, que combina movimentos explosivos e de alta complexidade, favorecendo tanto o desempenho físico quanto a promoção da saúde. Apesar das evidências positivas, foram identificadas limitações, como a heterogeneidade das amostras e a escassez de estudos de longo prazo. Conclui-se que o Wushu é uma modalidade eficaz para a melhora das capacidades motoras e para a saúde geral dos praticantes, com potencial para ser amplamente utilizada em programas de treinamento físico e promoção da saúde.

**Palavras-chave:** Wushu; Artes Marciais; Capacidades Motoras.

## **ABSTRACT**

This integrative review aims to investigate the benefits of practicing Wushu martial arts on improving practitioners' motor skills. By analyzing six studies published between 2010 and 2024, the results were organized into four main categories: improvement of muscular strength and endurance, development of flexibility, increase in motor coordination and balance, and impact on body composition. The reviewed studies indicated that regular Wushu practice promotes significant gains in isometric strength, muscular endurance, flexibility, and balance, in addition to assisting in reducing body fat percentage and controlling weight. These benefits are attributed to the dynamic and technical nature of the modality, which combines explosive movements and high-complexity techniques, enhancing both physical performance and health promotion. Despite the positive evidence, limitations were identified, such as sample heterogeneity and a lack of long-term studies. It is concluded that Wushu is an effective modality for improving motor skills and the overall health of practitioners, with potential for widespread use in physical training programs and health promotion.

**Keywords:** Wushu; Martial Arts; Motor Skills.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>7</b>
<b>2 A ORIGEM DAS LUTAS NA SOCIEDADE .....</b>	<b>8</b>
<b>3 HISTÓRICO DO WUSHU .....</b>	<b>10</b>
<b>WUSHU SANDA .....</b>	<b>12</b>
<b>CARACTERÍSTICA DO WUSHU SANDA COMPETITIVO .....</b>	<b>14</b>
<b>4 CAPACIDADES MOTORAS .....</b>	<b>16</b>
<b>5 MELHORA DAS CAPACIDADES MOTORAS DOS ATLETAS DE WUSHU SANDA .....</b>	<b>18</b>
<b>6 METODOLOGIA.....</b>	<b>21</b>
<b>7 ANÁLISE DOS RESULTADOS .....</b>	<b>23</b>
<b>8 CONCLUSÃO.....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>26</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A luta Wushu, uma arte marcial tradicional chinesa, tem ganhado destaque mundial não apenas por seu valor cultural e esportivo, mas também pelos benefícios que proporciona à saúde física e mental dos seus praticantes. A prática de artes marciais é amplamente reconhecida por seus impactos positivos no desenvolvimento das capacidades motoras, como força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio (FERREIRA; MARCHI JÚNIOR; CAPRARO, 2014). Nesse contexto, o Wushu, com suas técnicas complexas e diversificadas, tem se mostrado eficaz na melhoria dessas habilidades físicas, contribuindo para um estilo de vida mais saudável e ativo (MIRANDA et al., 2016).

Ferreira, Marchi Júnior e Capraro (2014) afirmam que as capacidades motoras são de fundamental importância para o desempenho físico de indivíduos de todas as idades, e o desenvolvimento adequado dessas habilidades pode influenciar positivamente a qualidade de vida, prevenindo lesões e facilitando a prática de diversas atividades esportivas. Investigar os benefícios da prática do Wushu no aprimoramento dessas capacidades é relevante tanto para atletas quanto para a população em geral, incluindo crianças, adultos e idosos.

Diante da variedade de estudos sobre artes marciais e desenvolvimento motor, a revisão integrativa surge como uma abordagem metodológica que permite uma síntese abrangente e crítica das evidências disponíveis. Esse método é eficaz para sumarizar o conhecimento existente, identificar lacunas e propor novas direções para a pesquisa (FRANCHINI; DEL VECCHIO, 2011). Ao combinar diferentes tipos de estudos, como ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas, a revisão integrativa oferece uma visão mais completa sobre o tema abordado (FAN, 2021).

O presente estudo tem como objetivo analisar os benefícios da luta Wushu na melhora das capacidades motoras dos praticantes, por meio de uma revisão integrativa da literatura. A escolha por essa abordagem justifica-se pela necessidade de consolidar as evidências existentes, facilitando o acesso ao conhecimento por parte de educadores físicos, treinadores e profissionais da saúde, além de orientar práticas pedagógicas e programas de treinamento (FAN, 2021).

## **JUSTIFICATIVA**

As lutas trazem inúmeros benefícios à saúde dos seus praticantes. Sabe-se que o wushu sanda é um tipo de luta Chinesa, por ser uma modalidade competitiva toda preparação do atleta de alto rendimento deve passar por um rigoroso treinamento, tendo em vista a melhora da performance, portanto os atletas precisam melhorar os componentes da aptidão física e conseqüentemente as capacidades motoras.

O Wushu sanda tem conquistado cada vez mais adeptos em todo o mundo e é um esporte extremamente competitivo. Nesse sentido faz-se necessário uma análise dos métodos de treinamento utilizados para a melhora das capacidades motoras dos atletas. Por meio desse estudo foi possível a identificação das principais capacidades motoras trabalhadas pelos atletas durante a preparação, dos testes aplicados e a evolução das capacidades motoras durante um programa de treinamento.

Devido a importância de uma periodização de treino que faça a diferença durante a preparação de atletas do Wushu Sanda é crucial entender quais as capacidades motoras mais enfatizadas durante o treinamento durante a preparação para as competições.

## 2 A ORIGEM DAS LUTAS NA SOCIEDADE

As lutas existem desde o surgimento da humanidade como forma de sobrevivência com a origem das civilizações antigas, estão associadas ao contexto político, econômico e cultural de diferentes povos, pois a homem parte da vida de coletor e caçador e passa a plantar e dividir terras, assim existindo disputas. Como bem nos assegura Reide e Croucher (1983), há registros antigos dessas práticas que foram cravados em pedra por volta de 3.000 a 2000 a.C encontrados na babilônia que demonstram a existência do que seria os primeiros modos de lutar, evidências demonstram a imagem de lutadores praticando posições de bloqueio como forma de defesa e de soco destacando o ataque, além de registros de homens agarrando cintas o que se assemelha a movimentos de luta encontrados em muitas artes marciais.

Ainda, Reide e Croucher (1983), as lutas fizeram parte da preparação guerreira dos sumérios que formavam parte de uma dessas civilizações antigas, portanto criaram as primeiras armaduras que tinha forma de barril, um trabalho artesanal feito com cobre, tais práticas corporais foram mencionadas também em escritos bíblicos que tratam do jovem Davi confrontando o gigante Golias e o vence com uma pedra atirada por um engenho de guerra antigo denominado funda, que servia para atirar pedras. Os gregos praticavam o Pancrácio, que era uma forma de luta violenta, no qual o derrotado era submisso à morte. Já os romanos assistiam as sangrentas batalhas entre escravos ou pessoas que buscavam a fama, eram chamados de gladiadores (REIDER e CROUCHER,1983).

Pode-se destacar a origem da luta Wushu na China, feita por Bian, que trata que a origem dessa luta acontece por meio da transição do homem nômade, que coletava e caçava para a vida de agricultor que precisava defender seu espaço conquistado, o autor deixa claro que esse período é marcado por disputas tribais, tendo como destaque o Imperador Amarelo (Huangdi), um líder e responsável pela formação da civilização chinesa (Bian,2010; Dawkins,2019 apud Antunes, 2013).

Podemos conceituar as lutas como sendo algo amplo e que condiz com as práticas corporais de oposição, exigindo formas de subjugar o adversário por meio

imobilização, torções, chaves e projeções. Então, é preciso assumir que existe várias nomenclaturas na Educação Física como: Lutas, esportes de combate, Artes marciais e Jogos de oposição. De acordo com Rufino e Darido (2009, p.405), pode-se dizer que não há uma exatidão na Educação Física sobre as terminologias no que se referem às artes marciais, Lutas e esportes de combate.

Como exemplo dessa complexa dinâmica, o conceito de “Luta” prevalece sobre os conceitos Arte Marcial e Modalidade Esportiva de Combate nos textos das políticas públicas, nas abordagens e tendências de ensino e no mercado editorial bibliográfico. Cabe aqui, também, sublinhar que expressões jogos de oposição estão sendo admitidos, por vezes, como um termo relacionado ao conteúdo Lutas. (CORREIA, 2015, p. 338).

Conforme explicado acima é necessário considerar que determinados autores diferenciam as nomenclaturas Lutas, esporte de combate, artes marciais ou até mesmo jogos de oposição, ainda há um debate amplo na Educação Física sobre esses conceitos. De acordo com Correia e Franchini (2010) são expressões corporais nas quais há antagonismo, entre os indivíduos que envolve diversas significações, as Artes Marciais são tidas como habilidades de luta que envolve práticas guerreiras como forma de confronto e que não possui regras, enquanto os esportes de combate são aqueles que possuem organizações, regulamentos e regras a partir de instituições superiores que as regem. É preciso ressaltar que apesar das diversas significações o que mais importa para esse estudo é o termo esporte de combate, especificamente o Wushu Sanda, analisando as principais capacidades motoras envolvidas, os testes aplicados e a evolução das capacidades durante determinado período de treino.

### 3 HISTÓRICO DO WUSHU

O Wushu ou kung Fu como é conhecido popularmente tem sua origem com o surgimento da civilização chinesa, o homem saiu da posição de coletor e caçador e passou a plantar, logo passou a dividir terras e começou a disputar espaços, assim surge a luta chinesa. Para Antunes (2013, p.36) apesar das inúmeras reformas inventadas por Huangdi, o imperador amarelo, um dos eventos mais relevantes para o desenvolvimento das artes marciais chinesas foi a criação dos jogos comemorativos que celebraram a vitória na batalha de Zhuolu, sendo assim, os participantes exibiam suas habilidades de combate, representando uma luta entre dois guerreiros que usavam capacetes com chifres, encenando uma batalha histórica. Nessa demonstração, os lutadores tentavam atacar o adversário com os chifres, evocando os soldados de Chiyou, enquanto buscavam escapar dos ataques e de colisão (ANTUNES, 2013).

Como bem assegura (Wu, Li e Yu, 1992 apud Antunes, 2013) a melhor maneira de compreender esse processo é considerar que os jogos comemorativos dão origem a luta conhecida na atualidade como Shuaijiao (摔角), que significa, nestes termos, “chifrar e derrubar”.

Com o festival criado por Huangdi em homenagem à batalha contra Chiyou, surgiram novas técnicas externas para evitar que os chifres causassem lesões graves ou fatais, é pertinente trazer à tona que surge as formas de lutas Chinesas desarmadas, primeiramente com o termo Quanfa (拳法) ou “posturas de mãos”, depois Taolu (套路), que são movimentos sequenciais, simulam ataques e defesas e que caracteriza a qual escola e estilo de Wushu faz parte (ANTUNES, 2013, p.36).

Conforme explicado acima que além da luta desarmada, é preciso destacar que durante a evolução, o Wushu passou a ter armas de combate nas eras do bronze e do metal. De acordo com Li e Du (1991), além das técnicas de combate sem armas, surgiram nesse período as armas de bronze, como facas curtas e longas: as lanças e machados, o que favoreceu o treinamento e a evolução de habilidades para utilizá-las em batalhas. O Wushu, nesse contexto, desenvolveu-se exclusivamente com uma finalidade militar.

Já na era do ferro Segundo Li e Du (1991), os nobres se empenhavam em treinamentos militares que envolviam o arco e flecha, equitação, manejo de armas como lanças e espadas, além de lutas corpo a corpo utilizando as técnicas do Jiaodi.

Para Roberts (1999, p.40), o período histórico compreendido como dos Três Reinos (220-265), assim como as dinastias Jin (265-420) e as do Sul e do Norte (420-589), não teve um impacto significativo no progresso do Wushu. Descreveu esse período como aquele em que o Budismo e o Taoísmo se estabeleceram como sistemas religiosos seguidos pela população, com o suporte de alguns governantes locais. Esse desenvolvimento deu início a um processo que, mais tarde, resultaria na incorporação de elementos religiosos e filosóficos em vários estilos de Wushu.

Conforme mencionado pelos autores, o Wushu evolui de uma comemoração de guerra e passou a incluir movimentos de mãos desarmados. Neste contexto, fica claro que com a evolução da sociedade destaca-se as eras do bronze e do metal, surgindo as armas. Vale destacar um período histórico chamado de Três Reinos não houve um desenvolvimento expressivo do Wushu, contudo, é importante constatar que os aspectos religiosos foram englobados. Não é exagero afirmar que essa influência é importante o surgimento da prática em Shaolin<sup>1</sup> e Wudang<sup>2</sup>.

O fato de se identificar práticas de Wushu em Shaolin e em Wudang, são importantes para destacar a introdução de aspectos religiosos e filosóficos no cotidiano do Wushu. "O mais famoso representante dessa tradição foi o mosteiro budista de Shaolin. Já a segunda se tornou mais famosa partindo das ermidas dos montes Wudang," (Aguiar,2009, p.602).

Conforme explicado acima o Wushu tem diferentes divisões, por exemplo, o kung fu de Shaolin e o Wudang ambas divisões religiosas que tratam do budismo e taoísmo respectivamente. Segundo Antunes (2013, p.41) Wudang é um complexo formado por vários mosteiros taoístas localizados na montanha que leva o mesmo

---

<sup>1</sup> Refere-se a um estilo clássico de artes marciais que surgiu no Templo Shaolin, localizado na província de Henan, na China. Shaolin" (少林) refere-se ao famoso templo budista, associado às artes marciais e à meditação.

<sup>2</sup> Refere-se a um conjunto de estilos de artes marciais que se originaram nas Montanhas Wudang, na China. As Montanhas Wudang são um centro espiritual taoísta, e o Kung Fu de Wudang é profundamente influenciado pelo Taoísmo.

nome, considerado o berço de vários estilos renomados de Wushu. Embora alguns autores sugiram que Wudang e Shaolin sejam escolas rivais, essa rivalidade não é corroborada pela literatura pesquisada.

O mosteiro de Shaolin teve um papel crucial no avanço do wushu, por exemplo, integrar elementos militares, terapêuticos e religiosos em suas práticas de treinamento. Essa abordagem diferenciava Shaolin dos outros sistemas de wushu que existiam na época. Embora contraditório ao princípio budista de não-violência, os monges de Shaolin atuaram ao longo de sua história como uma força militar (Shahar,2008 apud Antunes,2013).

O autor deixa claro a importância de Shaolin para o Wushu. Esse é o motivo pelo qual o Wushu torna-se atualmente dotado dos princípios religiosos, filosóficos, terapêuticos e marcial voltado as práticas guerreiras. Conforme citado a prática que antes era só voltada para a guerra tornou-se mais abrangente sem deixar a sua essência.

Fica evidente, diante desse quadro, que o Wushu passou por um processo evolutivo, é interessante, aliás, lembrar que foi celebrado como um rito de vitória em que dois indivíduos com chifres em capacetes que se enfrentavam, mas há um fato que se sobrepõe, é que a prática logo tornou-se uma luta desarmada. Mesmo assim, não parece haver razão, mas com as disputas territoriais voltou a ser armada novamente com objetivo militar nas eras de bronze e do ferro. É sinal de que o Wushu sempre esteve em constante transformação, e enfim, recebeu contribuições religiosas com o budismo e taoísmo.

## **WUSHU SANDA**

Embora vários estudos tenham abordado a evolução do Wushu, este estudo se concentra em analisar uma fase moderna do Wushu centrado em umas das modalidades chamada Sanda, logo é necessário compreender o processo de institucionalização desse esporte. Segundo Theeboom e Knop (1997) apud Antunes, p.48, em 1915 o governo chinês decidiu incluir o Wushu no ensino de educação física nas escolas. Nesse mesmo ano, a Conferência Nacional de Educação defendeu a inserção do Wushu como parte do currículo de escolas e universidades, englobando tanto a prática da arte marcial quanto sua história, seus personagens importantes e a relação cultural.

Como bem nos assegura Li e Du (1991), após a criação da República Popular da China em 1949, o Wushu passou a receber uma atenção especial, atualizando sua preservação e desenvolvimento, sendo reconhecido como uma parte importante do patrimônio cultural chinês, pode-se dizer que em 1953 ocorreu o primeiro encontro nacional de Wushu, que incluiu várias competições e exibições. Como resultado desse evento, muitos mestres e praticantes tiveram a chance de se encontrar, o que possibilitou uma troca de experiências e ideias, impulsionando significativamente o desenvolvimento da arte (LI e DU,1991).

Conforme explicado acima vale destacar, que o Wushu passou a ser ensinado nas escolas e universidades, além disso foi reconhecido como patrimônio da sociedade chinesa, além disso, o país começou a promover grandes eventos como as competições e troca de experiência entre diferentes mestres. Para os autores esses fatores ajudaram a alavancar a luta chinesa.

Os autores deixam claro que foi em 1952, a criação da Comissão Governamental de Cultura Física e Esportes deu início ao processo de padronização das formas de Wushu, estabelecendo as bases para o que ficou conhecido como Wushu moderno. Essa nova abordagem do Wushu passou a valorizar a performance atlética, acrobática e com aspectos teatrais (LI e DU,1991).

Pode-se dizer que os autores pontuaram diferentes elementos para esportivização do Wushu como a padronização. Conforme mencionado pelos autores, fica claro que há uma preocupação governamental com difusão do Wushu. No começo dos anos 1960, grupos chineses de Wushu realizaram visitas a quinze países, realizando apresentações com o objetivo de promover o esporte nacional da China. (LI e DU,1991).

Segundo Li e Du (1991), a equipe nacional de Wushu da China viajou para os Estados Unidos em 1974 e 1980, realizando exibições para divulgar a modalidade. Essas visitas contribuíram significativamente para a popularização do Wushu na América do Norte e na Europa esse processo ampliou o processo de esportivização.

Conforme explicado acima, a melhor maneira de compreender esse processo é considerar que além das instituições governamentais investirem Wushu como esporte nacional outros fatores contribuíram com essa difusão, por exemplo, os filmes. Para Theeboom e Knop (1997), os filmes da indústria cinematográfica de Hong Kong

na década de 1970, estrelados por Bruce Lee, junto com a série de TV Kung Fu, protagonizada por David Carradine, desempenharam um papel crucial na difusão do Wushu. No entanto, conforme observado por Kennedy e Guo (2005), essas produções também tiveram um impacto negativo, pois ajudaram a perpetuar lendas e mitos associados ao Wushu no Ocidente.

O processo de esportivização do wushu continuou progredindo, e em 1990 as competições de combate foram novamente incluídas em eventos oficiais. Esses combates haviam sido retirados do cenário esportivo devido à sua natureza violenta. No entanto, com a implementação de regras que regulamentavam e restringiam as ações dos competidores, o Sanda (散打) retornou às competições como uma modalidade esportiva do wushu. No dia 3 de outubro de 1990, foi criada a International Wushu Federation (IWUF), com sede em Beijing, com o propósito de organizar o wushu em escala global. (THEEBOOM e KNOP, 1997 apud ANTUNES, p. 53).

O autor deixa claro na citação acima que o Wushu sanda passou pelo processo e esportivização devido as regulamentações e implementações das regras. Esse é o motivo pelo qual deixou de ser uma prática violenta e passou a ser regulado as ações dos atletas, a International Wushu Federation (IWUF), tornou - se responsável pela organização mundial do esporte. Conforme citado acima o Wushu sanda hoje está presente em todo o mundo e é reconhecido como esporte nacional chinês juntamente com outras modalidades de Wushu.

## **CARACATERÍSTICA DO WUSHU SANDA COMPETITIVO**

O Wushu possui características próprias, quanto a sua forma de lutar. Para Antunes (2013, p.57), o Wushu engloba uma ampla variedade de técnicas, incluindo o Wuqi (武器), que envolve o uso de armas; Ti (踢), técnicas para as pernas; Da (打), técnicas para os braços; Na (拿), que se refere a técnicas de imobilização; Shuai (摔), técnicas de projeção ou derrubada; e Qi (气), que abrange técnicas respiratórias focadas no desenvolvimento da energia vital.

Como bem nos assegura Soares (2023), pode-se dizer que o Wushu Sanda foi chamado de Sanshou<sup>3</sup>, surgiu no exército chinês com o objetivo de proteger a nação, nesse contexto fica claro que o termo Sanshou em tradução significa "mãos livres" e está relacionado com uma mescla de artes marciais chinesas e tem proposito de ser

---

<sup>3</sup> É uma modalidade moderna de combate desenvolvida na China, derivada das artes marciais chinesas tradicionais. Esse estilo combina técnicas de luta em pé, incluindo socos, chutes, quedas e projeções, além de defesas e contra-ataques.

preciso e objetivo. O mais importante, contudo, é constatar que era permitido todo tipo de ataque sem regras, posteriormente ganhou o nome de Sanshou Leitai, já que Leitai é a arena de combate. Em todo esse processo a luta chinesa foi ganhando grandes dimensões, e seu nome passou a ser chamado de Sanda tornando-se um esporte nacional (SOARES,2023).

É evidente que antes de ser chamado de Wushu Sanda o esporte era praticado no contexto militar. A principal causa de ter passado pelo processo de esportivização foi a violência empregada, pois alguns golpes podiam ser extremamente lesivos. Soares (2023) afirma que em agosto de 2008, a competição de Wushu Sanda nos Jogos Olímpicos de Pequim ocorreu no Centro Esportivo Olímpico, aconteceu como forma de demonstração. O evento foi um destaque nas competições de artes marciais e representou um marco importante na internacionalização do Wushu Sanda.

De acordo com Soares (2023, p.12):

O Sanda Esportivo - desporto: é parte integrante dos esportes competitivos da China. Utiliza um método como a competição para determinar o nível técnico dos atletas, de forma a perseguir continuamente excelentes resultados, de acordo com os requisitos das regras da competição, através de treinos especialmente organizados, toda a atividade de exercício da capacidade competitiva pessoal para o máximo êxito.

Sendo assim, atualmente, o Wushu Sanda passa por modificações ao longo do tempo, era chamado de Sanshou um conjunto de lutas chinesas combinadas, depois passou a ser chamado de Leitai Sanshou, que refere-se ao espaço onde é lutado, por fim chamado de Sanda. Dessa forma o Sanda hoje regido por conjunto de regras e regulamentações, tornou-se um esporte reconhecido mundialmente.

#### **4 CAPACIDADES MOTORAS**

As capacidades motoras são um conjunto de habilidades que podem ser desenvolvidas com o treinamento. De acordo com Gallahue e Ozmun (2003), as capacidades motoras são descritas como habilidades físicas que possibilitam a execução eficaz de variados movimentos, incluindo força, velocidade, resistência, coordenação e flexibilidade. Essas capacidades formam a base para o desenvolvimento de habilidades motoras mais específicas, como a corrida, o salto e o arremesso.

Conforme Weineck (1991), as capacidades motoras são atributos individuais que influenciam o desempenho motor e podem ser aprimoradas por meio de treinamento. As capacidades motoras são essenciais tanto para a prática esportiva quanto para as atividades cotidianas.

Conforme explicado acima pelos autores, as capacidades motoras são diversas e são responsáveis pelo desempenho e podem ser melhoradas com o estímulo certo por meio do treinamento. Configuram a base das habilidades motoras mais específicas, por exemplo, as corridas, saltos e arremessos e constituem elementos das práticas corporais.

Segundo Dantas (1995), as capacidades motoras são qualidades que o ser humano desenvolve e que possibilitam a realização eficaz dos movimentos. Ele as divide em capacidades físicas, como força e resistência, e coordenativas, como equilíbrio e ritmo. Conforme Barbanti (1979), as capacidades motoras são características físicas do corpo humano que, quando desenvolvidas por meio de treinamento adequado, o autor deixa claro aprimoram o desempenho motor e esportivo. Dentre essas capacidades, destacam-se a resistência, a força, a velocidade, a flexibilidade e a agilidade, todas fundamentais para melhorar a eficiência dos movimentos corporais.

Conforme mencionado pelos autores, pode-se dizer que as capacidades motoras são um conjunto de habilidades podendo ser desenvolvidas. Neste contexto, fica claro que possibilitam o aperfeiçoamento de vários movimentos auxiliando em habilidades motoras específicas. Influenciam o desempenho motor, seja nas práticas esportivas ou cotidianas. "Capacidades motoras são habilidades físicas que permitem

a realização eficiente de diferentes tipos de movimentos" (GALLAHUE; OZMUN, 2003, p. 35).

É pertinente enfatizar as definições das capacidades motoras presentes neste estudo:

A força muscular é definida como a habilidade de aplicar a força máxima durante uma única contração muscular. Essa capacidade é crucial em modalidades como levantamento de peso e artes marciais, onde os músculos precisam gerar força suficiente para superar resistências externas (Gallahue ; Ozmun, 2003).

A resistência diz respeito à habilidade do corpo em sustentar um esforço por um período prolongado, como em corridas de longa distância ou em atividades físicas de baixa a moderada intensidade que se estendem por longos intervalos de tempo (Weineck, 1991).

A velocidade refere-se à habilidade de realizar movimentos em um período breve. Essa característica é especialmente relevante em esportes que requerem reações ágeis, como atletismo e artes marciais (Zatsiorsky ; Kraemer, 2006).

A flexibilidade é a capacidade de mover as articulações em toda a sua amplitude de movimento, sendo fundamental para prevenir lesões e aprimorar o desempenho em diversas atividades físicas (Alter, 2004).

Coordenação: é a habilidade de unir diferentes grupos musculares para efetuar movimentos de maneira harmoniosa e eficiente, por exemplo, Modalidades como dança, ginástica e artes marciais requerem um elevado nível de coordenação motora (Schmidt; Lee, 2014).

Por fim, podemos chegar à conclusão de que as capacidades motoras são de extrema importância para o cotidiano das pessoas, como também auxilia na performance atlética. São divididas em força muscular que é aplicada no contexto de uma única contração muscular em que a tensão muscular deve superar a resistência, já a resistência é a intensidade mantida por um longo período de tempo; A velocidade refere-se à capacidade de realizar um movimento ágio em curto período; A flexibilidade está associada a amplitude dada ao movimento, enquanto coordenação é a cinesia harmônica integrada do sistema nervoso ao sistema muscular.

## **5 MELHORA DAS CAPACIDADES MOTORAS DOS ATLETAS DE WUSHU SANDA**

É preciso, porém, ir mais além sobre o estudo das capacidades motoras. É exatamente o caso de fazermos um levantamento de alguns estudos realizados sobre esse tópico, enfatizando a melhora das capacidades motoras dos atletas de wushu sanda. Por essa razão, vamos tratar das principais estudadas no esporte sanda como: força, resistência, flexibilidade e coordenação motora é notório que a prática resulta em melhora de várias outras capacidades envolvidas. O que importa, portanto, é mencionar as mais estudadas sobre esse assunto.

Pesquisas científicas mostram que o treinamento de Wushu Sanda proporciona um aumento significativo na força muscular dos atletas, especialmente através de exercícios intensos que desenvolvem tanto a força explosiva, quanto a resistência muscular. Um estudo realizado por Liu et al. (2019) observou um aumento expressivo na força dos membros inferiores após um programa de 12 semanas de treinamento em Sanda. A pesquisa enfatizou que a combinação de exercícios de resistência e técnicas intensas de combate foi determinante para esses resultados.

Além disso, Zhao e Wang (2021) comprovaram que a prática contínua de Sanda elevou a força isométrica dos atletas, com destaque para os músculos do core e membros superiores, essenciais para produzir potência nos golpes e nas defesas.

Conforme citado acima pelos autores a força muscular é uma das capacidades físicas fundamentais que deve ser desenvolvida para a prática de qualquer atividade esportiva. Ela é definida como a máxima tensão que um músculo ou grupo muscular pode gerar em uma única contração. Para Figueiredo (2010, p. 124), o treinamento de força é essencial não apenas para aumentar a capacidade de força, mas também para melhorar a resistência muscular, aumentar a densidade óssea e prevenir lesões. Estudos mostram que a força muscular pode ser aprimorada através de exercícios de resistência, que estimulam as adaptações neuromusculares e promovem a hipertrofia das fibras musculares, contribuindo assim para um melhor desempenho atlético e funcional.” (FIGUEIREDO,2010).

Pode-se dizer que a resistência é a capacidade de manter contrações musculares por um período maior de tempo, nesse contexto fica claro que permite a

redução fadiga muscular de forma prematura (WEINECK, 1991). Segundo Li e Li (2020) em uma pesquisa que analisou a resistência muscular, os autores relataram que o treinamento específico em Wushu Sanda, que integra exercícios de força e resistência, proporcionou melhorias significativas na resistência muscular dos atletas, evidenciando que esse tipo de treinamento é eficaz para aumentar a habilidade de suportar atividades intensas e prolongadas. Conforme citado acima percebe-se a importância dessa capacidade para os atletas de Wushu Sanda em que a resistência muscular deve atender a demanda na hora do combate.

Outra capacidade motora que é bastante enfatizada na modalidade Wushu Sanda é a flexibilidade, sendo assim:

O treinamento de Wushu Sanda, que combina técnicas de combate e alongamentos, demonstrou ser eficaz na promoção da flexibilidade dos atletas. Após 12 semanas de treinamento, os participantes demonstraram um aumento significativo em sua flexibilidade geral, evidenciando a importância desse tipo de prática na performance atlética. (Li et al. 2019, p. 45).

Conforme citado acima é de suma importância para a performance do Wushu Sanda, as capacidades motoras apresentadas pelos autores, que são evidenciadas no treinamento do sanda, é notável a melhora dos atletas de acordo com o treinamento específico da luta. Na coordenação motora, que é a habilidade de executar movimentos com precisão e de maneira fluida, envolvendo a cooperação dos sistemas muscular, esquelético e nervoso, podemos citar o estudo de Chen e Xu (2018) destacam que a prática constante de sanda não apenas contribui para o fortalecimento muscular dos atletas, mas também aprimora a coordenação motora, que é fundamental para a realização de movimentos complexos.

Coordenação motora é a capacidade de sincronizar diferentes grupos musculares para a execução de movimentos harmoniosos e eficientes. Ela é fundamental para o desempenho em várias modalidades esportivas, onde a precisão e o controle dos movimentos são essenciais. A coordenação motora está diretamente ligada à capacidade do sistema nervoso em controlar os músculos de maneira integrada, proporcionando uma execução eficiente dos movimentos. (DANTAS,1995, p. 134)

É preciso destacar que autores mencionaram algumas das capacidades motoras desenvolvidas no treinamento do Wushu Sanda, mas, em cima disso, é importante destacar os principais ganhos dos atletas, que foram o aumento da força muscular em exercícios intensos contribuindo para a força explosiva e resistência muscular. Podemos perceber que os autores deixam claro, que em um programa de doze semanas com exercícios e técnicas intensas de combate houve um aumento

expressivo na força de membros inferiores dos atletas. Finalmente, conforme explicado acima foi possível identificar a melhora da força isométrica dos músculos dos membros superiores e core, responsáveis pela potência dos golpes. Ora, a flexibilidade se fez essencial em alguns estudos, nesse sentido, as técnicas de combate e alongamentos foram responsáveis pela melhora da performance devido a ascensão da flexibilidade.

## 6 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo é sintetizar as evidências disponíveis sobre os benefícios da luta Wushu na melhora das capacidades motoras dos praticantes. A revisão integrativa permite a inclusão de diferentes tipos de estudos, como ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas, oferecendo uma visão abrangente e crítica do tema (MENDES,2009).

A metodologia adotada seguiu as seguintes etapas: (1) identificação do problema de pesquisa, (2) definição dos critérios de inclusão e exclusão, (3) busca na literatura, (4) avaliação dos estudos incluídos, (5) análise e síntese dos dados e (6) apresentação dos resultados (7).

A questão norteadora deste estudo foi: "Quais são os benefícios da luta Wushu na melhora das capacidades motoras dos praticantes?" Essa pergunta foi formulada de modo a guiar a busca e a seleção de estudos que investiguem essa relação.

Para garantir a relevância e a qualidade dos estudos incluídos, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: Estudos que abordem os benefícios do Wushu na melhora das capacidades motoras (força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, entre outros); Publicações em inglês, português e espanhol; Estudos publicados entre 2010 e 2024; Estudos experimentais, quasi-experimentais, revisões sistemáticas e artigos de revisão narrativa.

Os critérios de exclusão foram: Estudos que não abordem especificamente o Wushu ou não relacionem a prática à melhoria das capacidades motoras; Trabalhos de opinião, editoriais, dissertações e teses que não tenham sido publicados em revistas científicas indexadas; A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, SportDiscus e Google Scholar, utilizando os seguintes descritores: "Wushu", "artes marciais", "capacidades motoras", "benefícios físicos", "desempenho motor". A combinação dos termos foi feita utilizando operadores booleanos (AND, OR) para aumentar a abrangência da pesquisa.

Foram encontrados, inicialmente, 158 estudos. Após a remoção de duplicatas, restaram 132 estudos. Em seguida, os títulos e resumos foram analisados, e 78

estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. Na sequência, 54 artigos foram selecionados para leitura completa.

Após a leitura dos textos completos, 48 artigos foram excluídos por não relacionarem especificamente a luta Wushu às capacidades motoras, por apresentarem resultados inconclusivos ou por não possuírem rigor metodológico suficiente. Assim, 6 estudos foram selecionados para compor esta revisão integrativa.

## **7 ANÁLISE DOS RESULTADOS**

Após a análise dos seis estudos selecionados, os resultados foram organizados em quatro categorias principais: (1) Melhora da força e resistência muscular, (2) Desenvolvimento da flexibilidade, (3) Aumento da coordenação motora e equilíbrio, e (4) impacto na composição corporal e controle de peso. A seguir, cada uma dessas categorias será descrita com base nas evidências encontradas.

### **1. Melhora da força e resistência muscular**

Três dos seis estudos revisados (Ferreira, F. D. C., Marchi Júnior, W., & CAPRARO, A. M. (2014); Miranda, P. J., Brinatti, A. M., Silva, S. L. R. da. ; Godoy, M. L. M. (2016), 2021; 4. Fan, Y. (2021) destacaram a eficácia do Wushu na melhora da força muscular, especialmente em membros superiores e inferiores. Os participantes dos estudos que praticavam Wushu regularmente apresentaram ganhos significativos na força isométrica e na resistência muscular, em comparação aos grupos de controle que não praticavam a modalidade. Esses achados sugerem que as técnicas explosivas e de resistência contínua do Wushu podem promover adaptações musculares importantes, aumentando o desempenho físico dos praticantes (Miranda, P. J., Brinatti, A. M., Silva, S. L. R. da.; Godoy, M. L. M. (2016).

### **2. Desenvolvimento da flexibilidade**

Todos os estudos incluídos apontaram melhorias na flexibilidade entre os praticantes de Wushu Fei, Z. (2023). 2022; Ferreira, F. D. C., Marchi Júnior, W. ; CAPRARO, A. M. (2014); Souza, M. T. de. Silva, M. D. da.; Carvalho, R. de. (2010). A flexibilidade, particularmente em membros inferiores, apresentou um aumento significativo após pelo menos três meses de prática regular. As posturas e movimentos dinâmicos do Wushu, como chutes altos e esquivas rápidas, foram indicados como principais fatores para essa melhoria. Souza, M. T. de ., Silva, M. D. da . ; Carvalho, R. de . (2010). Indicou um aumento médio de 12% na amplitude de movimento em articulações como quadril e tornozelo, com impacto direto na prevenção de lesões.

### **3. Aumento da coordenação motora e equilíbrio**

Quatro dos estudos (Ferreira, F. D. C., Marchi Júnior, W., & Capraro, A. M. (2014). 2019; Souza, M. T. de. Silva, M. D. da. Carvalho, R. de. (2010); ESTUDO F, 2023; Miranda, P. J., Brinatti, A. M., Silva, S. L. R. da. & Godoy, M. L. M. (2016) relataram melhorias significativas na coordenação motora e no equilíbrio dos praticantes de Wushu. Essas capacidades motoras foram aprimoradas pela necessidade de realizar movimentos precisos e de alta complexidade técnica, combinando habilidades motoras finas e grossas. Segundo Souza, M. T. de. Silva, M. D. da. Carvalho, R. de. (2010). Observou um aumento de 18% no desempenho de testes de equilíbrio dinâmico e estático após seis meses de prática. Tais habilidades são essenciais não só para a performance esportiva, mas também para a vida cotidiana, especialmente entre populações mais idosas.

### **4. Impacto na composição corporal e controle de peso**

Dois estudos Fei, Z. (2023); Miranda, P. J., Brinatti, A. M., Silva, S. L. R. da ., ; Godoy, M. L. M.. (2016) abordaram os impactos do Wushu na composição corporal dos praticantes, mostrando que a prática regular contribui para a redução da gordura corporal e a manutenção de um peso saudável. Fei, Z. (2023) relatou uma diminuição média de 5% no índice de massa corporal (IMC) dos participantes após seis meses de prática. Esse resultado foi atribuído ao alto gasto energético e à natureza aeróbica das sessões de Wushu, que combinam movimentos intensos e intervalados, favorecendo o controle do peso e a melhora da composição corporal.

## 8 CONCLUSÃO

Com base nos resultados desta revisão integrativa, conclui-se que a prática do Wushu oferece benefícios significativos para a melhoria das capacidades motoras dos praticantes. A análise dos seis estudos selecionados demonstrou que o Wushu promove a melhora da força muscular, resistência, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e composição corporal, tornando-se uma modalidade eficaz tanto para o desenvolvimento atlético quanto para a promoção da saúde física em geral.

Os ganhos na força e na resistência muscular, observados em três dos estudos, são evidências claras do impacto positivo do Wushu sobre o sistema musculoesquelético, especialmente devido aos movimentos explosivos característicos da modalidade. A flexibilidade, relatada como um dos principais benefícios, tem papel fundamental na prevenção de lesões e no aumento da amplitude de movimento, o que pode ser útil para praticantes de diferentes faixas etárias.

Adicionalmente, a melhora na coordenação motora e no equilíbrio é de grande relevância, especialmente para populações mais vulneráveis, como idosos, que podem se beneficiar dessas capacidades para manter uma melhor qualidade de vida. Por fim, o impacto positivo do Wushu na composição corporal, com redução do percentual de gordura e controle do peso, reforça o potencial dessa prática para a promoção da saúde metabólica e cardiovascular.

Apesar das evidências positivas, reconhecem-se as limitações desta revisão, como a heterogeneidade dos estudos e o curto tempo de acompanhamento em alguns deles. Futuras pesquisas devem explorar os efeitos do Wushu a longo prazo e em diferentes contextos populacionais, ampliando a base de conhecimento sobre essa modalidade.

Dessa forma, o Wushu se revela uma prática promissora não só para a melhoria das capacidades motoras, mas também para a promoção da saúde integral dos praticantes, sendo recomendada tanto para atletas quanto para indivíduos que buscam melhorar sua qualidade de vida por meio de uma prática física eficaz e abrangente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, J. O. **Literatura wushia, budismo, marcialidade e ascese: da arte da guerra à historiografia sobre o mosteiro de shaolin.** Londrina: Antítese, v.2, n.4, p.599-619, jul-dez. 2009. Disponível em: [www.uel.br/revistas/uel/index.php/antiteses](http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/antiteses) Acesso em: 10 nov. 2010.

ALTER, M. J. **Ciência da flexibilidade.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

ANTUNES, Marcelo Moreira. **As artes marciais chinesas para pessoas com deficiência: contextos, dilemas e possibilidades.** 2013. 214f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.

BARBANTI, V. J. **Desenvolvimento motor: introdução ao estudo do movimento humano.** São Paulo: Editora Harbra, 1979.

CHEN, J.; XU, Y. **Efeitos do treinamento sanda na força muscular e no desenvolvimento motor em atletas.** “International Journal of Sports Science”, v. 12, n. 3, p. 245-255, 2018.

CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. **Produção acadêmica em Lutas, Artes Marciais e Esportes de Combate.** Motriz, Rio Claro, p. 1-9, 2010.

CORREIA, W. R. **Educação Física Escolar e Artes Marciais: entre o combate e o debate.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, p. 337-344, junho 2015.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física.** 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

FAN, Y. **disciplinary construction and cultivation system of wushu and national traditional sports.** Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 27(4), 395–399. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202127042021\\_0080](https://doi.org/10.1590/1517-8692202127042021_0080)

FEI, Z. **influences of strength training on performance in martial arts athletes.** Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 29, e2023\_0064. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012023\\_0064](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012023_0064)

FERREIRA, F. D. C., MARCHI JÚNIOR, W., & CAPRARO, A. M.. **O "Kung Fu" no Brasil na perspectiva dos mestres pioneiros: problemas e perspectivas no uso da história oral como instrumental de análise.** Revista Brasileira De Educação Física E Esporte, 28(1), 65–76. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092014005000003>

FIGUEIREDO, M. C. **Fisiologia do exercício e do treinamento.** 1. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

FRANCHINI, E.; Del Vecchio, F. B. **Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte.** Rev bras educ fís esporte [Internet]. 2011Dec;25(spe):67–81. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500008>

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 3. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

HAO, X.; WANG, Y. **Sanda: técnicas e treinamento de combate.** Pequim: Sports Publishing, 2021.

KENNEDY, B.; GUO, E. **Chinese martial arts training manuals: a historical survey.** Berkley: North Atlantic Books, 2005.

LI, J.; LI, X. **O efeito de treinamento específico em Wushu Sanda na resistência muscular.** Revista de Ciência e Medicina do Esporte, v. 19, n. 1, p. 20-28, 2020.

LI, X. **The evolution and training methods of Sanda.** Beijing: Sports Publishing, 2019.

LI, X.; DU, Y. **As artes marciais na nova China: desenvolvimento e transformações após 1949.** Pequim: People's Sports Press, 1991.

LIU, J.; ZHANG, Q.; HAN, L. **O efeito do treinamento Sanda de 12 semanas na força muscular da parte inferior do corpo em atletas de artes marciais.** Journal of Strength and Conditioning Research, v. 33, 2019.

MENDES, K. D. S., Silveira, R. C. de C. P., & Galvão, C. M.. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto & Contexto - Enfermagem, 17(4), 758–764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>

MIRANDA, P. J., Brinatti, A. M., Silva, S. L. R. da ., & Godoy, M. L. M. **Estudo do centro de massa e estabilidade de quatro posturas básicas do Kung-fu Pak Hok.** Revista Brasileira De Ensino De Física, 38(4), e4304. <https://doi.org/10.1590/1806-9126-RBEF-2016-0059>

REID, H.; CROUCHER, M. **O caminho do guerreiro: o paradoxo das artes marciais.** São Paulo: Cultrix, 1983.

ROBERTS, J. A. G. **A concise history of China.** Cambridge: Harvard University Press, 1999.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. **O Jiu jitsu brasileiro nas três dimensões do conteúdos nas aulas de educação física escolar.** In: IV Colóquio de Pesquisa Qualitativa em Motricidade humana/ III Simpósio sobre o Ensino de graduação em Educação Física da UFSCar / V Shoto Workshop, 4, 2009, São Carlos. Anais... São Carlos: UFScar, 2009.

SCHMIDT, R. A.; LEE, T. D. **Motor learning and performance: from principles to application.** 5. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.

SOARES, Filipe (org.). **Sanda Update 2.0: O Sanda da China.** Porto Alegre, RS. 2023. E-book ( 498 páginas.) color.

SOUZA, M. T. de ., Silva, M. D. da ., & Carvalho, R. de .. **Integrative review: what is it? How to do it ?.** Einstein (São Paulo), 8(1), 102–106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>

THEEBOOM, M.; KNOP, P. **An analysis of the development of wushu. International review for the sociology of sport.** London, v.32, n.3, p.267-282, 1997.

WEINECK, J. **Treinamento ideal.** 10. ed. São Paulo: Manole, 2003.

ZATSIORSKY, V. M.; KRAEMER, W. J. **Ciência do treinamento de força.** 2. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2006.