

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**HENRIQUE SCARAZZATTI FRAU**

---

**O KUNG FU E O  
DESENVOLVIMENTO INFANTIL:  
Desenvolvimento motor**

---

Campinas  
2010

**HENRIQUE SCARAZZATTI FRAU**

---

---

**O KUNG FU E O  
DESENVOLVIMENTO INFANTIL:  
Desenvolvimento motor**

---

---

Trabalho de Conclusão de Curso  
(Graduação) apresentado à Faculdade de  
Educação Física da Universidade  
Estadual de Campinas para obtenção do  
título de Bacharel em Educação Física.

**Orientador: Prof<sup>o</sup>. Dr. José Júlio Gavião de Almeida**

Campinas  
2010

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA  
PELA BIBLIOTECA FEF – UNICAMP**

F866k Frau, Henrique Scarazzatti.  
O kung Fu e o desenvolvimento infantil: desenvolvimento motor /  
Henrique Scarazzatti Frau. - Campinas, SP: [s.n], 2010.

Orientador: José Júlio Gavião de Almeida.  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de  
Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Kung Fu. 2. Desenvolvimento motor. 3. Equilíbrio. 4. Crianças. 5.  
Artes marciais. I. Almeida, José Júlio Gavião de. II. Universidade Estadual  
de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

asm/fef

**Título em inglês:** Kung Fu and child development: motor development.

**Palavras-chaves em inglês** (Keywords): Kung Fu. Motor development. Balance. Children.  
Martial Art.

**Data da defesa:** 09/11/2010.

**HENRIQUE SCARAZZATTI FRAU**

**O KUNG FU E O DESENVOLVIMENTO INFANTIL:  
Desenvolvimento motor**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Henrique Scarazzatti Frau e aprovado pela Comissão julgadora em: 09/11/2010.

Profº. Dr. José Júlio Gavião de Almeida  
Orientador

Profº. Dr. Paulo Ferreira de Araújo

Profª. Ma. Mariana Simões Pimentel  
Gomes

Campinas  
2010

# Dedicatória

*Dedico este trabalho a meus pais, tios e avós, que sempre me ajudaram de todas as formas que puderam, para que eu me mantivesse motivado, e sempre buscasse um algo a mais. Agradeço a todos, pois sei que estão muito orgulhosos de mim, e tenho muito orgulho de fazer parte desta família.*

# Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus, por me dar a saúde e a vontade necessárias para a realização deste trabalho, a minha família, que sempre esteve perto para me apoiar e me incentivar nos momentos que pensei em talvez desistir, em talvez mudar o rumo do trabalho e até mesmo da faculdade. Agradeço também a todos meus amigos e colegas, que me acompanharam na longa caminhada tanto da faculdade, como da vida de artista marcial, minha namorada por estar sempre presente em eventos importantes para a minha vida e minha carreira. Não posso deixar de agradecer a meus colegas de treino, e a meus professores e mestres, que sempre me apoiaram no treinamento, e fora dele, nos dias difíceis, e fáceis da minha vida, sempre pude contar com a presença deles, e o apoio deles. Por último, e talvez um dos mais importantes, agradecer ao Profº. Dr. José Júlio Gavião de Almeida, por sempre me motivar na faculdade, me apoiar neste trabalho, e dividir seu tempo e suas idéias, que muito me acrescentaram como pessoa, e não apenas como educador físico.

FRAU, Henrique. **O Kung Fu e o desenvolvimento infantil**: Desenvolvimento motor. 2010. 25f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

## RESUMO

Este trabalho busca elementos para verificar a ligação do Kung Fu, uma arte marcial chinesa, com o desenvolvimento motor infantil, baseando-se no conceito do desenvolvimento motor de GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C e MEINEL, K., e assim poder associar estes conceitos a prática desta, que atualmente é uma das artes marciais mais praticadas no mundo. Mas antes de apresentar o desenvolvimento motor, passa-se por uma revisão da história do Kung Fu, e uma revisão sobre o desenvolvimento, para que se possa desenvolver com clareza a idéia da ligação das duas coisas. Durante a pesquisa foi realizado como forma de busca de dados, um sistema de diário de observação de alunos praticantes de Kung Fu em diversos níveis de aprendizagem e treinamento, respeitando a faixa etária proposta pelo trabalho, para poder apresentar conclusões consistentes. Sem aprofundar-se no tipo de treinamento realizado e nos estilos existentes da modalidade esportiva, mas se atentando exclusivamente as crianças no treinamento, com os dados coletados, foi possível observar uma grande relação entre o Kung Fu e a melhora do desenvolvimento de capacidades como coordenação motora geral, equilíbrio, lateralidade, noção de direita e esquerda, posição e sentido.

Palavras-Chaves: Kung Fu; Desenvolvimento motor; Equilíbrio; Crianças; Arte Marcial.

FRAU, Henrique. **Kung Fu and child development**: motor development. 2010. 25f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

## **ABSTRACT**

This paper searches for elements to verify the connection of Kung Fu, a Chinese martial art, with the motor development of children, based on the concept of motor development of GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C e MEINEL, K., and this way be able to associate these concepts to it, which is currently one of the most practiced martial arts in the world. But before presenting the motor development, it will go through a review of the history of Kung Fu, and a review about the development, so that it can develop a clear idea of the connection of both things. During the research it was conducted as a way of data searching, a system of observation journal of students practicing Kung Fu at different levels of learning and training, respecting the age proposed for the work, to present consistent conclusions. Without going too deep into the kind of training conducted and in the different existing styles of the sport, but exclusively paying attention to the children in training, with the collected data, it was possible to observe a strong relation between Kung Fu and the improvement of capacities as general motor coordination, balance, laterality, sense of right and left, position and direction.

Keywords: Kung Fu; Motor Development; Balance; Children; Martial Art.

# LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1 -</b>	Fases do desenvolvimento motor .....	16
-------------------	--------------------------------------	----

# SUMÁRIO

<b>1 Introdução .....</b>	<b>01</b>
<b>2 Desenvolvimento .....</b>	<b>03</b>
<b>2.1 História do Kung Fu .....</b>	<b>03</b>
<b>2.2 Estilos de Kung Fu .....</b>	<b>06</b>
<b>2.3 A Criança e seu Desenvolvimento Motor .....</b>	<b>14</b>
<b>2.4 Metodologia .....</b>	<b>19</b>
<b>3 Análise e Discussão .....</b>	<b>21</b>
<b>Considerações Finais .....</b>	<b>23</b>
<b>Referências .....</b>	<b>24</b>

# 1 Introdução

O Kung Fu é uma arte marcial de origem chinesa, criada há mais de 5.000 anos. Seus movimentos de ataque e defesa foram inspirados na natureza, a partir da observação dos movimentos dos animais. Dividido em estilos internos e externos que têm características próprias.

Os monges utilizavam essas técnicas para poderem se defender dos saqueadores que costumavam atacá-los durante as suas viagens.

Depois de vários anos de treinamento, eles conseguiram ter um maior controle do seu corpo e obtiveram um fortalecimento do mesmo, assim como um maior desenvolvimento da coordenação motora, podendo executar movimentos que muitos acham quase que impossível.

Sempre foi dito que um esporte pode ajudar a criança em seu desenvolvimento motor, quanto mais a criança vivenciar atividades que requer dela movimentos rudimentares, fundamentais, e complexos (combinação de movimentos), o seu dicionário motor irá ser mais amplo e com isso facilitando o seu desenvolvimento.

Essa monografia tem o intuito de verificar se um esporte pode ajudar no desenvolvimento motor das crianças, especificamente o Kung Fu.

Esta pesquisa consiste em uma combinação entre a pesquisa bibliográfica e a exploratória, pois contém uma análise da bibliografia encontrada sobre o assunto pesquisado, além de uma pesquisa de campo.

A pesquisa bibliográfica foi realizada a partir do Sistema de Bibliotecas Virtuais da Unicamp (SBU); tendo como palavras-chaves para pesquisa (uni-terminos): Kung Fu; Desenvolvimento Motor; Desenvolvimento Motor da Criança; Esporte e Desenvolvimento Motor.

A pesquisa exploratória foi realizada utilizando-se como instrumento de coleta de dados um diário de campo. Essa coleta de dados será realizada nas academias Wushu de Kung

Fu, pois se trata do local que tenho maior acesso aos alunos, pois faço parte do corpo de instrutores e assim faço parte do planejamento e execução das aulas.

Devido ao conhecimento sobre o Kung Fu, foi escolhida essa arte marcial para verificar se um esporte pode ajudar no desenvolvimento.

Desta forma, tem-se como objetivo estudar o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras, verificar se o Kung Fu traz benefícios para as crianças na faixa etária de 8 a 10 anos de ambos os sexos, demonstrar que o Kung Fu pode ajudar a desenvolver as capacidades motoras da criança, melhorar sua coordenação motora, seu equilíbrio e o desenvolvimento da lateralidade e analisar se, na opinião dos instrutores de Kung Fu, isso se confirma.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 História do Kung Fu

O Kung Fu<sup>1</sup> é uma arte marcial de origem chinesa, criada há mais de 5.000 anos. Seus movimentos de ataque e defesa foram inspirados na natureza, a partir da observação dos movimentos dos animais. Dividido em estilos internos e externos que têm características próprias. Atualmente já existem mais de 350 estilos oficiais na China.

KUNG representa trabalho e FU homem experiente. Unindo os ideogramas revela-se o sentido de "habilidade em executar alguma coisa, fazer bem feito".

Os primeiros relatos sobre a arte marcial chinesa remontam da dinastia Xia, que data de 2100 A.C. Sendo a China composta de 56 etnias diferentes, é natural acreditar que várias técnicas marciais foram criadas para auxiliá-las na sua sobrevivência. Os confrontos entre os diversos grupos obrigavam aos guerreiros a se aprimorarem cada vez mais com intensos treinamentos e a idealização de várias técnicas diferentes, para que assim pudessem surpreender seus adversários. Estes constantes confrontos, que se arrastaram durante toda a história da China, forçaram as artes marciais chinesas a evoluírem e se tornarem altamente eficientes. Para esta evolução também contribuíram outros fatores, tais como a incorporação da filosofia e da medicina às técnicas marciais, valorizando assim a conduta moral de seus praticantes e a preservação da saúde, tornando o Kung Fu não apenas uma técnica de luta, e sim um caminho de vida. A pergunta feita foi se o "Kung Fu Chinês" é um termo que foi inserido nos vocabulários Inglês e Chinês somente recentemente, porque tem que se começar uma discussão sobre Kung Fu Chinês com história chinesa antiga. Porém, de fato o "Kung Fu Chinês" de hoje inclui uma combinação das artes marciais, técnicas e treinamentos e vários métodos de manutenção da saúde, praticado pelas pessoas chinesas de tempos antigos até o presente. É isso que o chinês normalmente se refere a "artes marciais nacionais". (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

---

<sup>1</sup> O Kung Fu também é conhecido como WUSHU (Arte da Guerra) ou KUOSHU (Arte Nacional). (DISPONIVEL em <http://www.shaolin.com.au/history.htm>).

De acordo com estatísticas, há mais de 100 estilos diferentes de Kung Fu, também conhecido como Boxe Chinês. O "Armamento" inclui nove tipos de armas longas e nove pequenas, como facas, lanças, espadas, e tacos que juntos constituem o que é chamado de "Dezoito Tipos de Artes Marciais". Cada estilo de boxe e manejo de arma do "Kung Fu Chinês" tem suas próprias seqüências especiais e movimentos baseados em profundas teorias e técnicas. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

Em esportes com praticantes profissionais, campo e trilha, esportes com bola, levantamento de peso e boxe, um atleta tem que se aposentar da atividade esportiva ao redor de seus 30 anos, devido às falhas no vigor físico. Ele freqüentemente deve ter sustentado danos que não eram de seu conhecimento, afetando sua saúde na meia-idade ou na velhice, por causa do abuso na juventude. No entanto, no Kung Fu Chinês, é feita uma distinção entre o Kung Fu "externo" e o "interno". É dito que, no Kung Fu externo, você exercita seus tendões, ossos e pele; no Kung Fu interno, você treina seu espírito, seu chi (força interior) e sua mente. Além de treinar para ter um corpo forte e membros ágeis, há também um "treinamento interno" para ajustar corpo e mente, fortalecer órgãos internos e aumentar a circulação do chi da pessoa ou fluxo de energia vital. Progredindo de movimento a quietude, de dureza para suavidade, quanto mais velho a pessoa fica, mais adepto se torna em Kung Fu. E quanto mais alto o nível alcançado em Kung Fu, melhor a pessoa está para manter a saúde boa e viver uma longa e ativa vida. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

Assim como os caracteres chineses escritos, o "Kung Fu Chinês" pode ser pictográfico. No estilo Shaolin de Kung Fu, por exemplo, há estilos de boxe dragão, tigre, pantera, serpente e guindaste. O grande médico Hua To, da Dinastia Oriental Han (25-220 D.C.), criou um estilo de artes marciais imitando interações entre um tigre, cervo, macaco, urso e pássaro. Tais estilos imitam as características especiais e as técnicas de ataque e defesa de diferentes animais e os incorpora em movimentos de boxe. Há também "pontuações" no Kung Fu que, pôr exemplo, descreve o manejo de armas e equipamento. Estas pontuações, que empregam encantamentos com rima, ritmo e música, tornaram-se uma parte viva da moderna cultura na forma de arte de palco. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

O "Kung Fu Chinês" é levado a sério tanto pelo governo como pelas pessoas da República da China. Artes marciais chinesas são um assunto exigido em toda classe de Educação

Física. A Universidade de Cultura Chinesa tem uma seção especial de artes marciais em seu departamento de Educação Física para treinar os professores e profissionais no campo. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

Há numerosas organizações de artes marciais privadas, como a Associação de Artes Marciais da República da China. Associações de artes marciais administradas por governos locais, como a do governo da província de Taiwan e dos governos dos municípios de Taipei e Kaohsiung, freqüentemente há o patrocínio para atividades como seminários para os treinadores e árbitros, treinamentos para competições de artes marciais e competições de desempenho. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

Em nível internacional existe, a Liga internacional de Artes Marciais Chinesas das quais a República da China é presidente e que foi fundada em 1978. Atualmente possui 23 países membros e áreas: os Estados Unidos, o Reino Unido, França, Itália, Alemanha, Suécia, Holanda, Grécia, Bélgica, Áustria, Austrália, Canadá, Coréia, Japão, Filipinas, Singapura, Malásia, Tailândia, Indonésia, Hong Kong, Arábia Saudita, Venezuela e Argentina. A cada dois anos, países membros se revezam para garantir uma competição de campeonato mundial em artes marciais chinesas. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

A "saudação tradicional" do Kung Fu que é o Kin Lai e deve ser executada com ambas as mãos: a direita fechada (representando o sol) e a esquerda (representando a lua) aberta por cima da outra mão. Essa saudação é feita para indicar respeito e agradecimento aos colegas durante as aulas. (DISPONIVEL em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Wushu> ).

Os nomes tradicionais no Kung Fu são:

SIFU – Mestre

SIHING - Irmão mais velho

SIJEH - Irmã mais velha

Qualquer aluno (a) que treine a mais tempo que você é seu "sihing" ou sua "sijeh". Além destes nomes tradicionais ainda utilizamos os termos: Auxiliar, Instrutor, Professor e Mestre.

## 2.2 Estilos do Kung Fu

Há uma variedade infinita de estilos de "Kung Fu Chinês", mas eles podem ser grosseiramente divididos entre os estilos do norte e do sul, e os estilos internos e externos.

Algum dos estilos mais famosos inclui o Shaolin (do nome do templo em Honan onde foi desenvolvido), tai-chi-chuan ("boxe de grande limite"), Hsing-i ("formando uma idéia"), Oito Trigrams, Yung-ch'un ("canto de primavera"), Tantric e Arhat.

### a) Estilo Ying Zhao & Ying Kune (Faan Tzi Ying Chao)

O Fei é tido como fundador do estilo Ying Zhao & Ying Kune (Faan Tzi Ying Chao), aprendeu com o Monge Chow, do templo Shaolin, a arte da Águia. O Fei aperfeiçoou o estilo Garra de Águia e, como general, treinou seu exército acumulando com isso várias vitórias em batalhas até ser injustamente acusado de traição por um conselheiro da corte chinesa, que influenciou o Imperador Sung a condená-lo a morte. Após alguns anos um monge chamado Lai Tchin reiniciou a prática da águia como é conhecida hoje, com diversas técnicas de chaves, pegadas e imobilizações<sup>2</sup>. Por ser um estilo do Norte possui uma grande quantidade de chutes e saltos, exigindo bastante do seu praticante. O estilo é reconhecido pelas 108 técnicas de chaves e, associado a isso, o treinamento específico que visa fortalecimento das mãos, braços e pernas do praticante em conjunto com as técnicas de formas, Katis<sup>3</sup>, existentes no estilo. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>)

Atualmente o estilo Garra de Águia se divide em duas linhagens básicas:

- A árvore do mestre Lau Fat Man (Ying Zhao Chuan).
- A árvore do mestre Ng Wai Ngun (Ying Zhao Chuan).

### b) Estilo Luo Han (Shaolin Eighteen Lohan Hands)

---

<sup>2</sup> Chave é quando se trava os membros inferiores ou superiores: Pegada é o primeiro passo para as chaves e imobilizações: Imobilização é quando o oponente está dominado.

<sup>3</sup> Katis são lutas imaginárias onde você coloca em prática as técnicas desenvolvidas.

Estilo desenvolvido dentro do Monastério de Shao Lin, foi praticado durante muitos anos só por monges responsáveis pela proteção do Monastério e dos templos de meditação, e por este motivo tais monges eram chamados de Guardas de Luo Han. Em homenagem aos dezoito mestres budistas, ou arhats, que dominavam técnicas de luta e as utilizavam para defender templos e monges indefesos; eram os verdadeiros defensores do Dharma, um monge budista que desenvolveu o Kung Fu. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

Shaolin Eighteen Lohan Hands (Mãos de Lo Han dos Dezoito Shaolins), (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>) compreendem exercícios fundamentais de Chi Kung (Qi Gogng) que podem trazer incríveis benefícios para o praticante se praticado apenas como Chi Kong. No templo Shaolin o estilo Lo han (Lohan Hands) aplicado ao Kung Fu (Lohan Fist) forma o que poderíamos classificar como o protótipo dos diversos estilos de Kung Fu atuais treinados na China. No entanto, o Lo Han, como originalmente criado, continua sendo praticado como Chi Kung.

### **c) Estilo Tan Tui**

Possui pelo menos 12 katis, que são utilizados dentro de diversos outros estilos como forma de fortalecimento de membros inferiores devido a sua postura extremamente baixa e forte. Este estilo chegou a China através dos muçulmanos para as regiões de pântanos e de plantação de arroz, sendo, portanto muito praticado por agricultores que, sempre ao final dos trabalhos na lavoura, treinavam durante o trajeto de volta para casa. O estilo não possui grandes acrobacias e saltos, caracteriza-se pela repetição de uma pequena seqüência de movimentos, socos, chutes e rasteiras executados para ambos os lados. Os chutes fortes e baixos são a principal característica deste estilo, e por ter sido treinado/desenvolvido em regiões de rios e pântanos daí o surge seu nome: Tan Tui (*Pés na Lagoa*). (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

### **d) Estilo Xing Yi Quan (Liu He Quan)**

É um dos mais antigos e ortodoxos estilos internos de arte marcial chinesa (como Tai Chi e Ba Gua Zhang). Xing refere-se à forma física e Yi, normalmente, a mente ou íntimo. Quan (punho) nos traz a denotação de um método de combate sem armas. Os exatos

detalhes sobre as origens do Xing Yi Quan são desconhecidos. A criação desta arte é atribuída ao famoso general e grande patriota Yue Fei (1103-1141) da dinastia Sung. Figura histórica de um guerreiro, Yue Fei tem o crédito da criação de muitos estilos de Wu Shu, no entanto não existe realmente alguma evidência histórica para dar suporte ao crédito de ter criado o Xing Yi Quan. O estilo era chamado originalmente de Xing Yi Liu He Quan (seis uniões, ou seis harmonias), (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>), embora alguns estudiosos ainda não estejam bem certos de que o Liu He tenha originado o Xing Yi ou se ambos estilos, embora muito semelhantes, tenham se desenvolvido separadamente. Diz-se que as harmonias referem-se às principais articulações do corpo humano: pulso, cotovelo, ombro, tornozelo, joelho e íliaco-femural.

#### **e) Estilo Qi Xing Tang Lang**

Segundo a lenda, o estilo Tan Lang Quan foi criado por Wong Long durante a última dinastia Ming na província de Shantung. Wong Long, um lutador experiente em diferentes estilos, desafiou os monges de Shaolin diversas vezes para provar se realmente eles eram tão bons quanto a fama afirmava. Porém, nunca obteve sucesso. Após uma de suas derrotas, enquanto estava treinando numa montanha, observou a luta entre um louva-a-deus e uma cigarra. Surpreso por ver que o louva-a-deus venceu a contenda capturou-o e passou a observar seus movimentos para adaptá-los ao combate. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

Dessa forma surgia o estilo Louva-a-Deus, com o qual Long conseguiu finalmente vencer o monge Shaolin.

#### **f) Estilo Pek Siu Lum (Bei Shao Lin Men)**

O Shao Lin Norte foi criado a partir das técnicas desenvolvidas dentro do tão famoso Mosteiro de Shao Lin. Se você assiste a filmes de Kung Fu, certamente ouviu falar do mosteiro de Shaolin, lugar místico que seria um templo de treinamento físico e espiritual do Extremo Oriente. Esse mosteiro ainda existe, junto à cidadezinha de Loyan (na província de Helen, norte da China), ao Norte do Rio Amarelo, no mesmo lugar onde foi construído há aproximados 1.504 anos. Foi sem dúvida o núcleo originário de uma grande quantidade de estilos

ainda hoje transmitidos em todo mundo - o melhor exemplo é sem dúvida o estilo chamado Shaolin do Norte (Pek Siu Lum), trazido ao Brasil pelo Grão Mestre Chan Kowk Wai nos anos 60. Suas características são ataques longos e curtos, de mãos, pés, cotovelos, rasteiras e quedas, sendo o mais completo de todos os estilos de arte marcial chinesa. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

#### **g) Estilo Tie Sha Zhang**

Conhecida como Palma de Ferro e embora seja uma técnica de grande fama em toda a China, raramente é ensinada nas escolas tradicionais de arte marcial chinesa e é difícil encontrar bom material sobre o assunto. Com muita utilização de Chi Kug, exercícios respiratórios que visam desenvolver o cultivo do Qi (energia vital), pode-se utilizá-lo para os mais diversos fins. Através da canalização e do controle dessa energia o praticante busca fortalecer/developar não somente as mãos, como o próprio nome diz, mas também outras áreas do corpo como: cabeça, tórax, abdômen, cotovelos, braços, pernas e pés. Tornando-se, por isso, mais fortes e protegidos de um impacto e/ou lesão. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

#### **h) Estilo Shuai Jiao**

Os primeiros registros do Shuai Jiao datam de 2697 a.C. sendo utilizado pelo Imperador contra os rebeldes Chih-Yiu e seu exército. Além de ser uma das artes marciais mais antigas, acredita-se que tenha dado origem aos estilos modernos como Judô e Jiu Jitsu, pois encontramos nelas os fundamentos básicos como chutes, socos, técnicas de projeção e chaves de formas muito similares. Assim como o moderno Judô ("caminho suave") o Suai Jiao já há muito tempo é baseado no princípio da alavanca e oportunismo; dispensa grande esforço físico e a técnica permite que qualquer pessoa, independente de força física, possa praticá-lo como defesa pessoal de maneira realmente eficiente. Shuai Jiao é utilizado no treinamento de guarda costas do Imperador, academia de polícia da China e Taiwan e até mesmo pela polícia do Texas/USA. Hoje, na China, é incluído como modalidade desportiva, podendo ser o Shuai Jiao tradicional, que permite técnicas de projeção e chaves a ainda engloba técnicas de socos e chutes; e o Shuai Jiao desportivo, onde se permite projeção e chaves apenas. O uniforme tradicional lembra um

kimono, de mangas curtas. Diferente do Judô, a maioria das técnicas de chaves e projeções independem do uso deste "kimono", embora sejam sempre utilizados nos treinos e competições. (DISPONIVEL em <http://www.kung-fu.com.br/>).

### **i) Estilo Choy Lay Fut**

Choy Lay Fut é um estilo que foi criado há pouco mais de 150 anos, e logo se tornou um dos mais conhecidos e praticados no mundo, devido à sua eficiência técnica e beleza de seus movimentos. (DISPONIVEL em <http://www.academiawushu.com.br/>).

A mais de um século atrás, um jovem chamado Chan-Heung, que amava as artes marciais, já havia tido uma profunda formação nestas artes sob a orientação de um monge Shaolin, Choy-Fok. Choy-Fok o apresentou para um famoso artista marcial chamado Lay Yau-Shan. Chan-Heung então, o seguiu para aprender Lay-Kar Kung Fu, que era renomado por sua bravura em combate e movimentos rápidos. Como Choy-Fok e Lay Yau-Shan estavam satisfeitos com seu progresso e suas conquistas, eles o encorajaram a percorrer um longo caminho até a montanha Bak-Pai que ficava na China central, para seguir um Monge chamado "Grama Verde" e aprender o sofisticado estilo Palmas de Buda e seu poderoso golpe com a palma da mão. (DISPONIVEL em <http://www.academiawushu.com.br/>).

Chan-Heung foi aceito pelo Monge Grama Verde e, sob sua instrução, Chan adquiriu mais conhecimentos. Quando Chan-Heung voltou para casa, suas habilidades no Kung Fu eram soberbas e seu talento começou a ser admirado. Como o estilo de Chan-Heung englobava o de seus três professores e também suas próprias descobertas e experiências, ele desenvolveu um novo estilo de Kung Fu que se tornou único e completo. (DISPONIVEL em <http://www.academiawushu.com.br/>).

Para popularizar sua arte e torná-la fácil de identificar, Chan-Heung a chamou de Choy Lay Fut em homenagem aos seus dois mestres ( Choy e Lay ) e a Buda ( Fut )<sup>4</sup>. (DISPONIVEL em <http://www.academiawushu.com.br/>).

Os 10 elementos do Choy Lay Fut podem ser considerados o “coração e a alma” desse estilo e são as estruturas básicas de um dos estilos mais populares do mundo. (DISPONÍVEL em <http://www.championskungfu.com/philosophy/index.htm>).

O Yin-Yang é uma teoria adaptada pelo Choy Lay Fut. Esse equilíbrio dos opostos fornece uma estratégia eficiente e hábil. "O duro e o macio", "o interior e o exterior", "o

---

<sup>4</sup> O Choy Lay Fut apresenta características de cinco animais: Tigre, Pantera, Garça, Serpente e Dragão.

superior e o inferior" e "o flexível e o sólido" são exemplos das estratégias yin-yang do Choy Lay Fut. Essas estratégias se justapõem e se apóiam, demonstrando a força do equilíbrio das forças opostas. Um exemplo desse equilíbrio de forças no Choy Lay Fut é "lau-da" ou "ataque de escape", que significa não usar a força para combater a força. Melhor dizendo, é a prática de usar a força do oponente para a sua própria vantagem. (DISPONÍVEL em <http://www.championskungfu.com/philosophy/index.htm>).

É apenas em praticantes avançados que esse equilíbrio de opostos se torna natural e livre. Essa liberdade e fluência torna o Choy Lay Fut um estilo de combate prático e bem respeitado.

O mestre Tat-Mau Wong, um dos mais reputados mestres do Choy Lay Fut no mundo, já experimentou diretamente a eficácia e o poder desse estilo. Nos seus tempos de campeão de Combate de Contato Total (Full-Contact Fighting) de Hong Kong e do sudeste asiático, ele dominava os ringues com suas técnicas de Choy Lay Fut. Wong agora ensina Choy Lay Fut para milhares de alunos no mundo. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>).

O objetivo é dominar os elementos até eles se tornarem parte de você uma ação e reação natural sem pensar.

Quando fala de seus dias como um lutador de contato total (full-contact), Wong afirma, que por causa da versatilidade do Choy Lay Fut, ele funcionou bem contra qualquer estilo de arte marcial. Junto com o princípio da teoria do 'lau-da', o Choy Lay Fut é diferente no que se refere à não haver um conjunto de técnicas fixas que sejam apenas ofensivas ou defensivas. Um bloqueio se torna um ataque. Um ataque se torna um bloqueio. Torna-se difícil caracterizar um lutador de Choy Lay Fut suas ações ou reações são difíceis de detectar enquanto manipula seu oponente. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>). As estruturas básicas são o alicerce para essa aparentemente ilimitada combinação de ações são os dez elementos do Choy Lay Fut. Esses dez elementos são os fundamentos, as estruturas básicas, o coração e a alma do estilo.

É comum a errada concepção de que os elementos são na verdade simples técnicas, explica Wong. Os elementos são simplesmente uma teoria de ação por trás de centenas de técnicas individuais. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>). Por exemplo, “chum”, o primeiro elemento, é muitas vezes confundido exclusivamente com a técnica “chum qu”. “Chum” descreve o movimento de qualquer ação para baixo de ataque ou bloqueio. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>).

“Chum qu”, prender o punho com a extremidade externa (da mão), é apenas uma técnica do elemento “chum”. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>).

A classificação de técnicas para os elementos é complexa. Cada técnica pode ter uma variedade de características e aplicações. Portanto, muitas técnicas podem se adaptar sob a categoria de mais de um elemento. Por exemplo, o pak choi, um soco martelo de fora para dentro, pode ser usado em vários ângulos diferentes. Ao invés de dez simples movimentos individuais, os dez elementos são na verdade dez fontes de onde se tiram uma ilimitada série de técnicas. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>).

Por exemplo, a famosa técnica sau choi do Choy Lay Fut é muitas vezes usada como uma técnica de nocaute. Exemplos incluem: sau choi ou soco circular; lam choi ou soco com os nós dos dedos; e kau ton seung toy jeung ou queda com duas mãos e rasteira. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>).

Depois de uma carreira de 20 anos de sucesso tanto como professor quanto como campeão de combate de contato total no sudeste da Ásia, o mestre Tat-Mau Wong deixou sua casa em Hong Kong para abrir uma escola nos Estados Unidos. Em 1983, ele abriu um estabelecimento de 110 m<sup>2</sup> em San Francisco conhecido como Choy Lay Fut Kung Fu Institute. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>).

De uma pequena escola com um punhado de alunos fiéis, a rede do mestre Wong cresceu a milhares de alunos com quatro instalações na área da Baía de San Francisco (incluindo o Kickboxing & Fitness Center), uma filial em Connecticut, e várias filiais no Brasil. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>).

Não é apenas coincidência que as artes marciais chinesas e Tat-Mau Wong trilharam caminhos parecidos de sucesso nas últimas duas décadas. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>).

Quando Wong foi para os Estados Unidos, viu que muitas pessoas tinham uma imagem negativa das artes marciais e principalmente uma concepção errada sobre o Kung Fu. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>). Como ele conhecia de antemão os benefícios das artes marciais chinesas, decidiu usar todas suas forças para mudar o pensamento das pessoas. Seu objetivo era desenvolver a qualidade e o profissionalismo de suas escolas e trabalhar com outras organizações para mudar essa imagem negativa. E ele acredita que esses esforços valeram a pena. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>).

Ainda de acordo com as informações do site <http://www.tatwong.com/wong.php>, através dos anos, a dedicação de Wong tem sido largamente reconhecida, entre seus muitos prêmios estão títulos do Hall da Fama pela Inside Kung-Fu "Homem do Ano", "Artista de Kung-Fu do Ano" e "Instrutor do Ano". A Inside Kung-Fu também o reconhece como um dos artistas marciais mais influentes do século. E a cidade de San Francisco o honrou por suas contribuições para a comunidade, proclamando o dia 13 de novembro como "Dia do Mestre Tat-Mau Wong".

Apesar de todo o sucesso pessoal e reconhecimento mundial, Wong permanece humilde e firme em seu sincero amor pelo kung-fu.

A coisa mais gratificante para o mestre Wong é ver seus alunos crescer, e ensinado as crianças a serem fortes não apenas fisicamente mas também mental e moralmente. É estimulado o poder da autodisciplina e da atitude de estabelecer objetivos e nunca desistir, com isso leva a adultos felizes e de sucesso. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>).

Muitas das crianças que começaram quando eram bem pequenas são agora instrutores e estão passando essas mesmas lições para a próxima geração, ele acrescenta que para muitos alunos adultos, é ensinado a ter um estilo de vida saudável e isso afeta positivamente cada aspecto de suas vidas. Esta é a dádiva do kung-fu. (DISPONÍVEL em <http://www.tatwong.com/>).

### 2.3 A Criança e seu Desenvolvimento Motor

O desenvolvimento motor se relaciona com a coordenação de movimentos amplos e finos.

Movimentos que envolvem os músculos grandes do corpo são chamados de habilidades motoras amplas. Por exemplo: arrastar, engatinhar, andar, saltar, correr, chutar, arremessar bola, etc.

As atividades motoras finas envolvem o uso das mãos e dedos. Por exemplo: preensão, encaixe, empilhamento, caneta, lápis, cola, tesoura, etc. À medida que a criança cresce, sua habilidade motora vai-se aprimorando e a capacidade de controlar seus músculos e mover-se com desenvoltura aumenta consideravelmente.

Os estímulos são importantes, mas é necessário tomar o cuidado e não forçar este processo de maturação.

É preciso que músculos, ossos e sistema nervoso tenham atingido determinado estágio de desenvolvimento para que, naturalmente, a criança possa desempenhar atividades específicas.

O desenvolvimento motor de acordo com Gallahue; Ozmun (2001) é a alteração no comportamento ao longo da vida, realizado pela interação entre as necessidades da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente. Esse desenvolvimento é um processo contínuo que começa na concepção e cessa com a morte. O conhecimento dos processos de desenvolvimento é importante para que os educadores possam incorporar experiências de aprendizado apropriadas às pessoas de acordo com sua idade cronológica e para os níveis de desenvolvimento dos indivíduos que estão sendo ensinados, pois o desenvolvimento é relacionado à idade, mas não depende dela.

Segundo Dornellas (2004), a psicomotricidade é educação do movimento, para o movimento e pelo movimento, sendo assim, uma forma do indivíduo se autoconhecer e conhecer seu ambiente próximo, para atuar, demonstrando adaptação. É através dela e da visão que a criança descobre o mundo. Uma vez que a criança toma consciência de seu corpo, da sua lateralidade, de sua relação com o espaço e o tempo, coordenando adequadamente os seus movimentos através da psicomotricidade, ela deve ser valorizada.

As habilidades do desenvolvimento motor e suas definições:

1) Coordenação é a habilidade motora de movimentos amplos ou finos, coordenados e harmônicos, tanto para membros superiores, como inferiores. Divide-se como global fina e óculo-manual.

- a) Coordenação Fina são movimentos refinados de mãos, dedos e pés.
- b) Coordenação Global são movimentos amplos de membros superiores e inferiores.
- c) Coordenação Óculo-Manual são movimentos refinados que requerem a percepção visual e acompanhamento ocular.

2) Equilíbrio é capacidade do indivíduo de controlar seu tônus postural para a manutenção de atividades forçadas e para os movimentos de contração muscular agonista e antagonista. Divide-se em equilíbrio dinâmico e estático.

- a) Equilíbrio Dinâmico é quando o indivíduo deve manter o tônus em dinamismos de coordenação.
- b) Equilíbrio Estático: o indivíduo deve-se manter numa mesma posição.

3) Esquema Corporal é a interiorização da imagem do corpo a partir de experiências com esse corpo; conhecimento que se tem do corpo, não apenas em função das inter-relações de suas partes, como também de suas relações com o espaço e objetos próximos.

4) Orientação Espacial é o conhecimento e o domínio das noções de direita-esquerda, posição, direção, sentido e adaptação dos movimentos corporais no espaço; construção progressiva das relações espaciais; depende das percepções espaciais, do conhecimento dos conceitos de espaço e da habilidade na utilização do corpo no espaço que o cerca.

5) Orientação Temporal é a aquisição das noções de tempo, de forma sucessiva vista como unidade, de maneira que a criança possa ordenar suas próprias ações.

6) Linguagem é a função humana que permite a cada indivíduo comunicar tudo o que experimenta ou percebe, quer sejam estímulos internos, quer externos.

7) Lateralidade é o estado de dominância de um hemisfério cerebral sobre o outro, caracterizando o predomínio motor de uma das metades do nosso corpo. Diz-se da predominância lateral, ou esquerda ou direita, na criança.

Abaixo apresentamos um quadro que trata sobre as fases do desenvolvimento motor.

**TABELA 1 - FASES DO DESENVOLVIMENTO MOTOR**

<b>FAIXA ETÁRIA MÉDIA</b>	<b>DESENVOLVIMENTO MOTOR</b>	<b>DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR (Geral)</b>	<b>DESENVOLVIMENTO DO ESQUEMA CORPORAL</b>
ZERO	FASE DOS MOVIMENTOS REFLEXOS	FASE NEUROMOTORA	FASE DO CORPO SUBMISSO
A	- Respostas globais do corpo	- Desenvolvimento do sistema de respostas inatas.	- Movimentos estritamente automáticos, dependentes da bagagem inata
1	- movimentos programados geneticamente.		(reflexos e automatismos de alimentação, de defesa e de equilíbrio).
ANO	- movimentos controlados inconscientemente. (descargas motoras).		
De	FASE DOS MOVIMENTOS RUDIMENTARES	FASE SENSÓRIO- MOTORA	FASE DO CORPO VIVIDO (1 a 4 anos)
1	- Primeiras formas de movimentos voluntários.	- Desenvolvimento do sistema motor global (locomoção).	- Experiência vivida do movimento global.
a	- controle tônico-postural.		- Primeiro esboço do esquema-imagem corporal.
2	- Manipulação (pegar, receber e arremessar).		
ANOS	- Movimentação de locomoção ( rolar, rastejar, quadrupediar e andar).		
De	FASE DOS MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS	FASE PERCEPTIVO-MOTORA	FASE DO CORPO DESCOBERTO (4 a 5 anos)
2	- Movimentos mais eficientes e complexos.	- Desenvolvimento dos sistemas de locomoção, preensão e viso-motor.	- Consciência das características corporais.
a	- Movimentos locomotores (andar, correr, saltar e saltitar)		- Descoberta dos segmentos corporais.
7	- Movimentos não-locomotores ( flexionar, estender, torcer, girar, levantar)		-Verbalização das partes do corpo pelo jogo da função simbólica.
ANOS	- Movimentos manipulativos (lançar, pegar, bater, rebater, chutar, quicar).		
De	FASE DE COMBINAÇÃO DOS MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS	FASE PSICOMOTORA	FASE DO CORPO REPRESENTADO (6 a 10 anos)
7	- Melhoria da execução e aumento da capacidade de combinação de movimentos fundamentais.	- Desenvolvimento dos sistemas de locomoção, preensão, viso-motor e áudio-motor.	- Controle voluntário de atitudes corporais.
a	- Início do domínio de habilidades específicas.		- aquisição do esquema postural. (imagem postural estática)
12			FASE DO CORPO OPERATÓRIO (10 a 12 anos).
ANOS			- Imagem antecipatória dos movimentos em seqüência.(esquema imagem corporal dinâmica).
			- Estruturação espaço temporal dentro do domínio corporal.
De	FASE DOS MOVIMENTOS CULTURALMENTE DETERMINADOS	FASE SÓCIO-MOTORA	ESQUEMA CORPORAL BASICAMENTE FORMADO
12	- Melhoria da execução de habilidades específicas.	- Aprimoramento dos sistemas da fase anterior.	
ANOS	- Diversificação e aprimoramento de movimento culturalmente determinados.	- Desenvolvimento dos sistemas cinestésicos-simbólico e áudio-simbólico.	
em Diante			

De acordo com a tabela a seqüência do desenvolvimento motor é a mesma para todas as crianças, apenas a velocidade de progressão varia (KAY, 1969 *apud* GO TANI, 1988).

O desenvolvimento motor é um fenômeno que permeia a vida de todas as pessoas, ela possibilita a realização de atos motores essenciais à vida diária.

As brincadeiras são o módulo básico pelo qual elas tomam consciência de seus corpos e de suas capacidades motoras. Serve, também, como importante facilitador do conhecimento cognitivo e afetivo, bem como importante meio de desenvolvimento tanto habilidades motoras refinadas quanto habilidades motoras rudimentares. (GALLAHUE; OZMUN, 2001).

Miller (1968, *apud* GALLAHUE, 2001), pesquisou a facilidade do aprendizado de habilidades motoras fundamentais em crianças de 3 a 5 anos. A conclusão que ele obteve foi que programas de instrução podem aumentar o desenvolvimento de padrões fundamentais, além do nível atingido, somente pela maturação, ou seja, o programa instrutivo de desenvolvimento das habilidades era mais efetivo do que um programa de brincadeiras livres.

Para Gallahue (1982, *apud* GO TANI, 1988), a faixa etária de 4 a 7 anos abrange a fase dos movimentos fundamentais, com o surgimento de múltiplas formas e suas combinações. Esses movimentos fundamentais vão servir de base para as combinações em habilidades desportivas. Assim, a participação do indivíduo em atividades motoras poderão variar de atividades recreativas até o desporto de alto nível, mas isso dependerá do talento individual, das oportunidades oferecidas e da motivação do indivíduo.

A aquisição destes padrões fundamentais é muito importante para o domínio das habilidades motoras. Assim, a Educação Física adquire um papel importante por poder estruturar o ambiente adequado para a criança, oferecendo experiências, resultando numa grande auxiliar e promotora do desenvolvimento. (GO TANI, 1988).

Segundo Gallahue; Ozmun (2001), o período entre 6 a 10 anos de idade é caracterizado por aumentos lentos na altura e no peso, e por um progresso em direção à maior organização dos sistemas sensorial e motor.

Quando a criança ingressa na escola, modifica-se muito as relações de meio ambiente delas, pois grande parte do tempo delas e passado na escola, o meio ambiente é um fator que influencia muito no desenvolvimento (MEINEL, 1984).

Segundo Meinel (1984) o brincar sem orientação está grandemente subordinado a restrições temporais, é importante então nessa fase que sejam dadas aulas de Educação Física objetivas. Além do que muitas crianças participam de exercícios e treinamentos esportivos extra – escolares. A formação e a educação no esporte tornam-se fatores decisivos para o desenvolvimento motor das mesmas.

Embora esse crescimento, na faixa etária de 6 a 10 anos, apresenta crescimento físico gradual, a criança tem rápidos ganhos, apresentando níveis crescentemente maduros no desempenho esportivo. Por causa desse período lento de crescimento, é permitido à criança que acostume-se ao seu corpo, fator importante na coordenação e no controle motor durante esse período. (GALLAHUE; OZMUN, 2001).

Segundo esse mesmo autor, as habilidades perceptivas, nesta fase, tornam-se refinadas. O aparato sensório-motor trabalha constantemente em harmonia, de modo que, no final desse período, a criança possa desempenhar numerosas habilidades sofisticadas através da idade e da prática, devido à melhora que ocorre na precisão visual, nas habilidades de acompanhamento, no tempo de reação e de movimento e na interação sensório-motora. Se as crianças não tiverem oportunidade à prática, instrução e encorajamento, não vão poder adquirir informações motoras e perceptivas necessárias para desempenhar eficientemente atividades motoras.

Segundo Gallahue (1982, *apud* GO TANI, 1988), para se chegar ao domínio das habilidades desportivas é importante que ela tenha tido um longo processo de aquisição das habilidades básicas, ou seja, os movimentos fundamentais.

Já é conhecimento da maioria das pessoas que a prática de uma atividade física ou esportiva proporciona um maior desenvolvimento motor da criança.

Comparando crianças que praticam esporte com as crianças que não praticam, percebemos que crianças que praticavam esporte ou atividades físicas possuíam um melhor desenvolvimento motor.

Com esse estudo pretendeu-se mostrar o quanto o Kung Fu é benéfico para desenvolvimento motor da criança, pois existem poucos estudos sobre este assunto.

Deseja-se, com este estudo, que as pessoas possam entender que o esporte pode ser um grande colaborador para um melhor desenvolvimento da criança e não como um esporte violento que estimula a violência, como pensa o senso comum.

## 2.4 Metodologia

Para pesquisa dos dados desejados neste trabalho, me prontifiquei a realizar um árduo trabalho de diários de campo, pois segundo Rudio, “observar é aplicar os sentidos a fim de obter uma determinada informação sobre algum aspecto da realidade” (1995). O método de observação científica pode ser dividido em dois aspectos, a observação sistemática e a observação assistemática. Para este trabalho vou ter como base, a observação sistemática.

Conhecida também como planejada, ou controlada, a observação sistemática é a que se realiza em condições controladas para responder a propósitos, que foram anteriormente definidos, requer planejamento e necessita de operações específicas para seu desenvolvimento. (RUDIO, 1995).

Observando o desenvolvimento de dez (10) crianças, com idades entre dez (10) e oito (8) anos. Nestes diários de campo dos treinos destas crianças (meus alunos), que foi realizado durante o período de dez (10) meses de treinos, realizei anotações sobre a evolução de cada um, respeitando sua individualidade, e sem comparar-los entre eles, utilizando assim estes diários para avaliar se houve ou não uma melhora significativa nos aspectos motores destas crianças quem participaram do treino de Kung Fu durante este período, em relação a crianças da mesma idade, que não participaram de programa algum de treino de Kung Fu, e/ou, qualquer outra arte marcial.

Para realização destes diários de campo, escolhi alunos que já haviam iniciado o treino no Kung Fu anteriormente, então assim consegui uma amostra de alunos desde iniciantes (que estão sendo observados para esta pesquisa, desde seu início na academia), passando por alunos intermediários (que no início da observação já estavam treinando a pelo menos um ano e meio), e alunos já mais avançados nos treinamentos (que estavam treinando a pelo menos dois anos e meio quando iniciei as observações).

Ao final dos dez (10) meses de observação, aproveitei para fazer uma rápida comparação dos alunos observados, em seus diversos estágios, com alunos da mesma idade que acabaram de entrar na academia, sem prévia experiência nas artes marciais, para que assim pudesse tirar minhas devidas conclusões.



### 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

A partir da análise dos diários, vou expor abaixo as conclusões que pude chegar sobre a relação e a influência do Kung Fu no desenvolvimento motor de crianças na faixa etária de oito (8) a dez (10) anos.

Segundo minhas observações dos treinos destas crianças, ao longo de dez (10) meses, observei uma grande evolução na coordenação motora geral das mesmas, algo não apresentado em crianças quem não praticaram esta arte marcial até esta mesma idade, nas quais a coordenação motora não se apresentava de forma tão apurada, e controlada. Para Go Tani (1988) a aquisição de movimentos fundamentais é muito importante para o domínio das habilidades motoras.

Segundo Gallahue; Ozmun (2001), o período entre 6 e 10 anos de idade é caracterizado por aumentos lentos na altura e no peso, e por um processo em direção à maior organização dos sistemas sensorial e motor. Sendo caracterizado como coordenação motora geral, movimentos amplos de membros superiores e membros inferiores, e estes são os tipos de movimentos muito utilizados na pratica do Kung Fu, o que auxilia muito o desenvolvimento motor da criança.

Outro ponto muito importante observado, foi à melhora no equilíbrio e na força das crianças, as mesmas melhoram de forma significativa o seu equilíbrio estático, assim como seu equilíbrio dinâmico. Sendo o equilíbrio a capacidade do indivíduo de controlar seu tônus postural para a manutenção de atividades focadas e para os movimentos de contração muscular agonista e antagonista, os participantes o citaram como quarta prioridade de aquisição em uma criança que pratique o Kung Fu.

Um terceiro, porém não menos importante ponto observado, foi a noção de direita e esquerda, posição, direção e sentido, além da lateralidade (domínio dos dois lados do corpo). Pois há uma grande exigência destas noções para que se possam realizar diversos movimentos do Kung Fu, movimentos relacionados direta ou indiretamente a pratica desta arte marcial. Ligados diretamente são aqueles utilizados nas formas (katis), e os movimentos indiretamente ligados a pratica, são aqueles que utilizamos como forma de aquecimento do corpo, e preparação para a realização dos treinos.



## 4 Considerações Finais

Em uma análise final deste trabalho, a prática do Kung Fu proporciona inúmeros auxílios para o desenvolvimento motor da criança. Sendo assim, essa atividade física faz com que a criança tenha um bom desenvolvimento da coordenação motora, favorece muito na aquisição do equilíbrio, pois exige muita postura durante a execução dos movimentos dessa modalidade.

Além disso, o Kung Fu ajuda muito a criança a desenvolver a lateralidade e dominar noções de direita-esquerda, posição, direção, sentido e adaptação dos movimentos corporais no espaço.

Pode-se concluir também, a partir das observações, que atividades diferenciadas, e atividades lúdicas, de acordo com as fases de desenvolvimento da criança, são fundamentais para motivá-las e alavancar de forma acentuada seu desenvolvimento.

Apesar do Kung Fu ter muitos praticantes no Brasil e seus atletas serem reconhecidos e respeitados mundialmente, a literatura sobre essa arte marcial é muito escassa e restrita. Por esse motivo, muitas academias não estão preparadas e não têm uma forma pedagógica adequada para ensinar e poder trabalhar com as crianças de forma a proporcioná-las um desenvolvimento de suas habilidades motoras de forma apropriada. Por outro lado, algumas academias defendem a formação do instrutor de Kung Fu em Educação Física.

Desta forma, este trabalho poderá servir junto a outros, nesta área, para subsidiar e fazer com quem outros pesquisadores se aprofundem mais neste assunto, gerando assim aulas de maior qualidade e com uma embasamento teórico melhora para o seu planejamento, garantindo aulas bem preparadas, de acordo com a faixa etária dos alunos presentes.

# Referências

ACADEMIA WUSHU - KUNG FU – CAMPINAS/SP. Base de dados Google. Disponível em <http://www.academiawushu.com.br/?id=ft&ev=149> . Acesso em 20 outubro. 2010

DORNELLAS, D. Jr. *Treinamento de Karate para crianças de 5 a 7 anos*. Monografia apresentada à faculdade de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Campinas-SP, 2004.

ESTILOS de kung fu: CENTRO CULTURAL CHINÊS. *Base de dados Google*. Disponível em <http://www.kung-fu.com.br/> . Acesso em 20 outubro. 2010

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. Tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. São Paulo: Phorte, 2001. 641 p.

MEINEL, K. *Motricidade 1: teoria da motricidade esportiva sobre o aspecto pedagógico*. Rio de Janeiro: Ao livro Técnico, 1987.

\_\_\_\_\_ *Motricidade 2: teoria da motricidade esportiva sobre o aspecto pedagógico*. Rio de Janeiro: Ao livro Técnico, 1987.

RUDIO, F. V. *Introdução ao projeto de pesquisa científica*. Rio de Janeiro: Vozes, 1995. 120p.

SHAOLIN TEMPLE HISTORY. Base de dados Google. Disponível em <http://www.shaolin.com.au/history.htm> . Acesso em 20 outubro. 2010.

TANI, G. et al. *Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*. São Paulo: EPU/EDUSP, 1988.

TAT WONG kung fu: TAT WONG KUNG FU ACADEMY. *Base de dados Google*. Disponível em <http://www.tatwong.com/> Acesso em 20 outubro. 2010.

TOMIZAKI'S CHAMPIONS KUNG FU INSTITUTE- CONCORD, CA. Base de dados Google. Disponível em <http://www.championskungfu.com/index.htm> . Acesso em 20 outubro. 2010.

WUSHU – WIKIPÉDIA, A ENCICLOPÉDIA LIVRE. Base de dados Google. Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Wushu> . Acesso em 20 outubro. 2010.