



**PROPOSTA DE TREINO PARA FORTALECIMENTO DE GRUPOS MUSCULARES DOS  
MEMBROS SUPERIORES E TRONCO DOS PRATICANTES DA ARTE MARCIAL WING CHUN  
KUNG FU**

**TRAINING PROPOSAL FOR STRENGTHENING MUSCLE GROUPS OF UPPER MEMBERS AND  
TRUNK OF PRACTITIONERS OF THE MARTIAL ART WING CHUN KUNG FU**

**PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO PARA EL FORTALECIMIENTO DE GRUPOS MUSCULARES  
DE MIEMBROS SUPERIORES Y TRONCO DE PRACTICANTES DEL ARTE MARCIAL WING  
CHUN KUNG FU**

Marco Antônio Nogueira Mourão<sup>1</sup>

e351435

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i5.1435>

PUBLICADO: 05/2022

**RESUMO**

A musculação é uma forma de exercício físico muito importante para os praticantes de diversas modalidades, uma vez que essa prática de fortalecimento muscular pode proporcionar benefícios complementares aos adeptos de outros esportes. Os praticantes de artes marciais são bastante favorecidos com a prática do treinamento resistido através de pesos e, os adeptos da arte marcial chinesa Wing Chun Kung Fu, através dos exercícios de musculação, poderão potencializar o condicionamento físico e o rendimento de suas técnicas, por meio dos exercícios de musculação. Este trabalho compôs um artigo descritivo que apresentou informações que constituíram uma proposta de treinamento básico de musculação para possibilitar o devido condicionamento físico nos membros superiores e no tronco dos praticantes da modalidade marcial citada. Para fundamentar o artigo, foram utilizadas explicações essenciais sobre essa arte marcial envolvida (alguns fatos históricos e suas características gerais), sobre fortalecimento muscular (tratando sobre musculação e treinamento físico, grupos musculares e biomecânica).

**PALAVRAS-CHAVE:** Treinamento de Força. Musculação. Wing Chun. Kung Fu

**ABSTRACT**

*Bodybuilding is a very important form of physical exercise for practitioners of various modalities, since this practice of muscle strengthening can provide complementary benefits to fans of other sports. Martial arts practitioners are very favored with the practice of resistance training through weights and adepts of the Chinese martial art Wing Chun Kung Fu, through bodybuilding exercises, will be able to potentiate physical conditioning and the performance of their techniques, through the bodybuilding exercises. This work composed a descriptive article that presented information which constituted a proposal for basic bodybuilding training to enable proper physical conditioning in the upper limbs and trunk of practitioners of the aforementioned martial modality. To support the article essential explanations were used about this martial art involved (some historical facts and its general characteristics), about muscle strengthening (dealing with bodybuilding and physical training, muscle groups and biomechanics).*

**KEYWORDS:** Strength Training. Bodybuilding. Wing Chun. Kung Fu

**RESUMEN**

*El culturismo es una forma de ejercicio físico muy importante para los practicantes de diversas modalidades, ya que esta práctica de fortalecimiento muscular puede aportar beneficios complementarios a los aficionados a otros deportes. Los practicantes de artes marciales son muy favorecidos con la práctica del entrenamiento de resistencia a través de pesas, y los adeptos al arte*

<sup>1</sup> Bacharel em Educação Física, pelo Centro Universitário Internacional – UNINTER, Brasília, DF, Brasil. Especializado em Musculação e Condicionamento Físico, pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI, Guarulhos, SP, Brasil. Analista ambiental do Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis – IBAMA, Brasília, DF, Brasil



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PROPOSTA DE TREINO PARA FORTALECIMENTO DE GRUPOS MUSCULARES  
DOS MEMBROS SUPERIORES E TRONCO DOS PRATICANTES  
DA ARTE MARCIAL WING CHUN KUNG FU  
Marco Antônio Nogueira Mourão

*marcial chino Wing Chun Kung Fu, a través de ejercicios de musculación, podrán potenciar el acondicionamiento físico y el desempeño de sus técnicas, a través de ejercicios de musculación. Este trabajo compuso un artículo descriptivo que presentó información que constituyó una propuesta de entrenamiento básico de musculación para posibilitar un adecuado acondicionamiento físico en los miembros superiores y tronco de los practicantes de la mencionada modalidad marcial. Para sustentar el artículo, se utilizaron explicaciones esenciales sobre este arte marcial involucrado (algunos hechos históricos y sus características generales), sobre el fortalecimiento muscular (tratando de musculación y preparación física, grupos musculares y biomecánica).*

**PALABRAS CLAVE:** Entrenamiento de fuerza. Culturismo. Wing Chun. Kung Fu

### INTRODUÇÃO

As artes marciais têm sido praticadas, por décadas, em nosso país e também em muitos outros países<sup>1</sup>. Especificamente o Wushu - o qual fora divulgado equivocadamente no ocidente pelo termo Kung Fu<sup>2</sup> - tornou-se bastante conhecido e praticado no Brasil, há anos. E igualmente ao que acontece em outras modalidades de luta, o Kung Fu disponibiliza inúmeras técnicas de ataques e de defesas, que podem ser executadas pelos membros superiores e inferiores do praticante. Além do arsenal de técnicas de socos, de chutes, de quedas e de imobilizações, essa modalidade proporciona ao praticante algumas práticas que cultivam a boa saúde no indivíduo<sup>3</sup>.

O Wing Chun é uma arte marcial chinesa tradicional que teria surgido na segunda metade do século XVII, durante a dinastia Ming<sup>4</sup>. E desde esse período conturbado da história chinesa até os dias de hoje, o Wing Chun Kung Fu tem sido transmitido para inúmeros praticantes, chineses e não-chineses. Pessoas de diferentes faixas etárias, homens e mulheres, têm aprendido as tradições inerentes a essa arte marcial, bem como também seus conhecimentos aplicados ao combate. Na modernidade, o Wing Chun Kung Fu foi inicialmente disseminado no Ocidente, através das façanhas de Bruce Lee<sup>5</sup>.

Durante anos, professores e Mestres dessa arte marcial - embora transmitissem seus conhecimentos embasados com diversas habilidades de luta, aprimoramento físico e saúde - comumente estes o faziam, seguindo métodos próprios ou adotando procedimentos de Mestres antecessores da sua linhagem marcial. Mesmo nos dias de hoje, as metodologias de fortalecimento muscular trabalhadas nos treinos de Wing Chun Kung Fu ainda incentivam a prática de exercícios ou técnicas de luta, que podem acarretar injúrias articulares ou musculares nos praticantes. Esse tipo de problema resultaria diferenças na performance dos aprendizes, além de possíveis desistências dos praticantes - especialmente daqueles que estariam iniciando essa modalidade.

Um treinamento físico poderia ser caracterizado como um procedimento organizado de exercícios físicos que se repetem de forma progressiva, objetivando o aprimoramento de desempenho do indivíduo<sup>6</sup>. E para aperfeiçoar os movimentos ou mesmo corrigi-los - durante a execução de determinados exercícios físicos - é relevante considerar capacidades físicas, como por exemplo velocidade, resistência e força<sup>7</sup>. Logo, é compreensível que haja algumas capacidades físicas envolvidas em determinados treinamentos de força que possibilitem maior desenvolvimento físico ou



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PROPOSTA DE TREINO PARA FORTALECIMENTO DE GRUPOS MUSCULARES  
DOS MEMBROS SUPERIORES E TRONCO DOS PRATICANTES  
DA ARTE MARCIAL WING CHUN KUNG FU  
Marco Antônio Nogueira Mourão

melhoria na coordenação motora de um praticante de arte marcial. Além disso, seria apropriado considerar também a importância do fortalecimento muscular adquirido com a prática das artes marciais, das lutas<sup>8</sup> – e entender também como o fortalecimento muscular nos praticantes de Wing Chun Kung Fu poderia acontecer através da prática de técnicas específicas dessa modalidade.

Objetivou-se, nesse artigo, apresentar uma proposta adequada de treinamento inicial para fortalecer os principais grupos musculares dos membros superiores e do tronco dos praticantes de Wing Chun Kung Fu. Para facilitar a construção desse modelo de treinamento, planejou-se: i) Descrever os grupos musculares que são ativados durante a execução das principais técnicas marciais de Wing Chun Kung Fu, nos membros superiores e na parte superior das costas; ii) Identificar as variáveis necessárias para o fortalecimento muscular dos membros superiores e tronco dos praticantes de Wing Chun Kung Fu; iii) Apresentar o treinamento preconizado.

Para ser atingido o máximo de desempenho em um determinado programa de exercícios físico, pelos praticantes, é preciso ter informações sobre os princípios do treinamento desportivo<sup>9</sup>. Diante dessa afirmação, esse artigo é pertinente por apresentar as seguintes observações: i) facilitar o ensino dos professores, em seus locais de treinos, por meio de informações sistematizadas e corretamente direcionadas a um público-alvo específico; ii) diminuir riscos de lesões aos praticantes (principalmente os novatos) que iniciarem a prática do Wing Chun Kung Fu e; iii) acelerar a evolução física e marcial de praticantes que se dedicarem ao treinamento.

O presente artigo caracterizou-se como pesquisa descritiva que objetivou subsidiar algumas informações de áreas do conhecimento muito específicas. Esse estudo também foi composto de pesquisa bibliográfica - considerando definição e execução proposta característica<sup>10</sup>. Para coletar os dados, foram efetuadas pesquisas em portais da internet vinculados a periódicos e de outras publicações científicas, tal como Google Acadêmico, SciELO, *ScienceDirect* e Sci-Hub. Livros, artigos e outras publicações científicas nacionais e internacionais disponíveis em versão eletrônica também serviram de referencial teórico.

### FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 1. Sobre o Wing Chun Kung Fu

##### *Antecedentes*

O surgimento do Wing Chun Kung Fu teria ocorrido em meados do século XIX, ao longo de um período histórico que registrou inúmeros conflitos entre povos da região sul da China, e/ou com estrangeiros<sup>11</sup>. Ademais a gênese dessa arte marcial estaria associada a monges guerreiros que sobreviveram à destruição do Templo Shaolin do Sul, pela dinastia Qing, no século XVII<sup>4</sup>. De acordo com esses autores, o referido Templo estaria localizado na província de Fujian. Paralelo a isso, alguns autores atribuíram a criação do Wing Chun Kung Fu às sociedades secretas<sup>12</sup>, enquanto outros descreveram que o seu nascimento teria acontecido em embarcações tradicionais que abrigavam grupos de óperas chinesas - onde haviam muitos artistas marciais<sup>5</sup>.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PROPOSTA DE TREINO PARA FORTALECIMENTO DE GRUPOS MUSCULARES  
DOS MEMBROS SUPERIORES E TRONCO DOS PRATICANTES  
DA ARTE MARCIAL WING CHUN KUNG FU  
Marco Antônio Nogueira Mourão

Apesar das possibilidades sugeridas sobre a concepção dessa modalidade marcial, esses estudiosos concordam em refutar a possibilidade de que uma mulher seria a principal responsável pela criação do Wing Chun Kung Fu. Alguns fatores socioculturais, políticos e marciais no passado da China (especificamente entre a metade do século XVII e o início do século XX) poderiam reforçar o posicionamento de discordância desses autores. Essa mesma informação, sem qualquer evidência concreta, tem sido divulgada por décadas em diversas escolas chinesas tradicionais de Kung Fu, bem como também em diversas escolas estrangeiras dessa arte marcial em outros países. Apesar do referido contexto citado sobre a origem desse sistema de luta permanecer incerto, foi constatada que a sua divulgação e popularização na modernidade, pelos chineses e pelos praticantes ocidentais, tornaram-se expressivas.

O ator e artista marcial Bruce Lee (“Li Xiao Long”, em mandarim) quando viveu nos Estados Unidos, proporcionou uma grande oportunidade aos ocidentais quando expôs as artes marciais chinesas - através dos conhecimentos de Wing Chun Kung Fu que adquiriu durante os seus treinamentos em Hong Kong. A pessoa responsável pela aprendizagem de Bruce Lee nessa arte marcial chamava-se Ip Man (ou “Ye Wen”, em mandarim). O citado Mestre, além de muito conhecido em Hong Kong e em outras regiões vizinhas do sul da China, também descende da linhagem do artista marcial e médico, o famoso Dr. Leung Jan<sup>13</sup> que vivia em Foshan. Ressalta-se também que antes do período que remete ao Dr. Leung Jan, não há registros históricos que apresente informações confiáveis sobre o surgimento desse sistema de luta. E, ainda, o autor desse artigo aborda tópicos e demais conhecimentos da linhagem tradicional de Wing Chun do Grande Mestre Ip Man (porque além de ser a mais popular internacionalmente, também é a linhagem oficial da qual o autor deste artigo tem se dedicado continuamente há anos).

### *Características Gerais*

Como principais elementos que caracterizam a arte marcial Wing Chun Kung Fu, é interessante compreender o significado do nome dessa arte marcial. Em chinês, o termo cantonês “Wing” (escrito pelo ideograma “詠”). Essa interpretação advém da composição do ideograma “Wing”, que é formado por duas porções combinadas de traços. A parte à esquerda seria ser traduzido com o significado de “louvar, rezar ou clamar” enquanto a outra parte, situada à direita do ideograma significaria “eterno ou continuamente”. Quanto ao segundo termo cantonês “Chun” (escrito pelo ideograma “春”), este significa a palavra “Primavera”. Portanto, a palavra Wing Chun poderia ser traduzida como “Eterno Louvor à Primavera”. A “Primavera” citada na tradução do nome Wing Chun estaria se referindo à restauração da dinastia chinesa Ming, que fora derrubada posteriormente pela dinastia Qing – uma vez que na dinastia Ming a China teria vivido épocas melhores<sup>4</sup>. O autor do presente artigo concorda que esse termo poderia ser compatível com esse tipo de correlação.

O Wing Chun é um sistema marcial caracterizado pela simplicidade e objetividade das técnicas e, também pelo uso ténue de economia de movimentos e de esforço<sup>14</sup>. Ademais, é importante informar também que essa modalidade de luta visa especificamente os combates à curta distância<sup>15</sup>. Além das



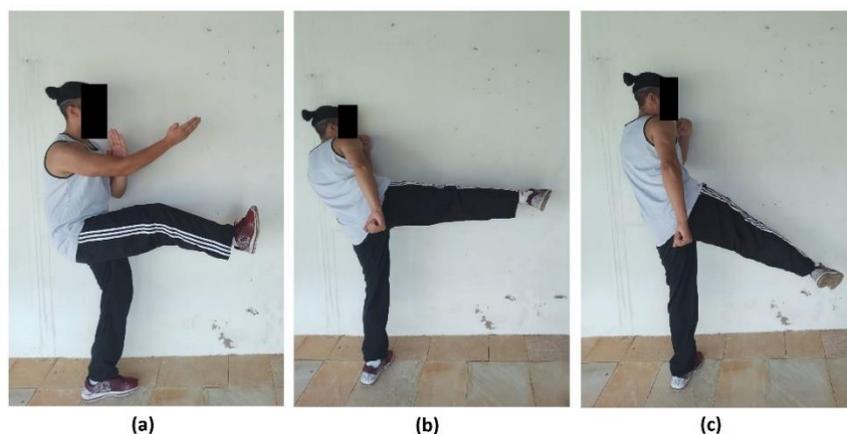
## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PROPOSTA DE TREINO PARA FORTALECIMENTO DE GRUPOS MUSCULARES  
DOS MEMBROS SUPERIORES E TRONCO DOS PRATICANTES  
DA ARTE MARCIAL WING CHUN KUNG FU  
Marco Antônio Nogueira Mourão

características já citadas, a referida arte marcial também possui conceitos de ataques e defesas baseados na movimentação de uma arma específica que teria sido responsável pela gênese dos movimentos de mãos livres nesse sistema de luta<sup>16</sup>. Tratam-se das armas duplas denominadas “Baat Jaam Dou” – cujo termo cantonês possui a subsequente composição: “Baat” (ideograma “八” e significado “oito”), “Jaam” (ideograma “斬” e significado “corte”) e “Dou” (ideograma “刀” e significado “faca ou lâmina”). Em suma, o termo “Baat Jaam Dou” (BJD) poderia ser traduzido como sendo “Facas de Oito Cortes” e o praticante dessa arte marcial aprenderia o sistema Wing Chun, apoiando-se inicialmente no estudo e aprendizagem com essas armas para, posteriormente, utilizar esses conceitos e práticas com as mãos desarmadas.

Considerando o contexto abordado, do praticante aprender inicialmente a BJD e usá-la numa luta, o uso dos membros inferiores permaneceria restrito a chutes baixo – para manter a distância do oponente ou desequilibrá-lo – e também rasteiras. Em combates armados, usar as pernas para golpear o seu adversário (que também estaria portando armas cortantes ou perfurantes) aumentaria as chances desses membros serem gravemente feridos. Logo é compreensível que esse tipo de realidade justificasse o porquê de o sistema Wing Chun Kung Fu ter uma baixa quantidade de técnicas de chutes – quando comparado às outras artes marciais – que visam as partes mais inferiores do corpo humano (Figura 1). Os chutes dessa arte marcial almejam atingir, na grande maioria das vezes, no tronco (tórax ou abdômen) e nos membros inferiores<sup>17</sup>. Além dessa elaborada estruturação para o uso de pernas, especificamente no Wing Chun Kung Fu, os membros superiores são regidos por três pilares essenciais<sup>18</sup> e, esses pilares são: i) a teoria da linha central; ii) a biomecânica “triangular” do praticante e; iii) a energia oriunda do cotovelo que permanece em postura baixa. Esses conceitos e práticas são trabalhados pelos praticantes logo no início do seu treinamento.

Tradicionalmente muitas artes marciais chinesas, tais como o Wing Chun Kung Fu, apresentam características de natureza oposta (Yin/Yang), objetivando equilibrar os conhecimentos inerentes à sua estrutura. Dentre essas características, é possível identificar diversos movimentos suaves executados em posturas relaxadas e também alguns movimentos explosivos, com posturas firmes que apresentam tensão na musculatura<sup>19</sup>. Considerando o tempo de prática nessa arte marcial, pelo autor do presente trabalho – ressalta-se que esse conceito pode ser aplicado tanto às técnicas de mãos livres como também às técnicas que utilizam as armas clássicas que compõem o currículo desse sistema de luta. Outra característica especial do Wing Chun é o seu treinamento de aderência de braços (em cantonês, escreve-se “Chi Sau”) e de pernas (em cantonês, escreve-se “Chi Gerk”)<sup>13</sup>, o qual permite desenvolver ataques e contra-ataques, de acordo com a sensibilidade trabalhada nos braços e pernas respectivamente - os quais permanecem grudados aos membros superiores e/ou inferiores do adversário, durante quase toda a prática. Enfim, a estruturação teórica e a execução prática dessa arte marcial podem ser definidas como um conglomerado de informações que estaria organizado de maneira sistemática para preparar apropriadamente o indivíduo para diversos tipos de conflitos.



**Figura 1:** Três aplicações distintas de chutes baixos da arte marcial Wing Chun Kung Fu - (a) chute frontal; (b) chute lateral; (c) chute circular baixo - demonstradas por um praticante experiente dessa modalidade. Fonte: Mourão (2022).

## 2. Sobre Fortalecimento Muscular:

### *Musculação*

A musculação pode ser definida como um exercício físico, no qual o praticante executa ações musculares repetitivas que se opõem à resistência gerada com pesos livres, com equipamentos específicos ou com o próprio peso corporal<sup>20,21</sup>. E assim como ocorre em diversos outros exercícios físicos, a musculação é uma atividade que oferece considerável qualidade de vida para muitos dos seus adeptos<sup>22</sup>. Inúmeros benefícios podem ser obtidos com a musculação ou treinamentos de força<sup>23</sup> e, dentre tais benefícios, são listados: fortalecimento muscular; melhoria no sistema cardiorrespiratório; aprimoramento da mobilidade, flexibilidade; redução de doenças crônicas; auxílio na manutenção da boa postura; promoção da sensação de bem-estar, de alívio ante o estresse; controle de peso, entre outros.

Considerando os princípios do treinamento esportivo<sup>24</sup>, tem-se: i) a individualidade biológica; ii) a adaptação; iii) a sobrecarga; iv) a continuidade e; v) a interdependência volume-intensidade - esses são aplicáveis para treinamentos distintos, ademais para o fortalecimento muscular. É importante citar que o treinamento direcionado para fortalecer músculos (treinamento de força) pode ser aplicado para esportes de alto rendimento, incluindo as lutas<sup>25</sup>. Alguns estudiosos relataram, através de resultados obtidos com o judô, que trabalhar um treinamento geral de força (juntamente com um treinamento mais específico de força) com foco nos movimentos semelhantes às técnicas marciais dessa modalidade - apresentaram considerável melhoria no fortalecimento muscular dos judocas e a evolução em seu desempenho nas competições<sup>26</sup>. Logo, compreende-se que conciliar os treinos de fortalecimento muscular com os treinos de artes marciais propicia, não apenas bons resultados no desempenho esportivo, como também ajuda a prevenir lesões nos atletas<sup>27</sup>.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PROPOSTA DE TREINO PARA FORTALECIMENTO DE GRUPOS MUSCULARES  
DOS MEMBROS SUPERIORES E TRONCO DOS PRATICANTES  
DA ARTE MARCIAL WING CHUN KUNG FU  
Marco Antônio Nogueira Mourão

### *Músculos-Alvos*

Estudos citam que os movimentos podem ser considerados uma característica fundamental da conduta do indivíduo<sup>28</sup>. E esses movimentos seriam realizados através da contração de músculos esqueléticos que atuam sobre alavancas do corpo humano (compostas de ossos, tendões, músculos, ligamentos e articulações). Portanto, uma vez que o nosso corpo realiza diversos tipos de movimentos, compreende-se a relação que há entre essas estruturas corporais e os grupos musculares na movimentação do indivíduo - quer sejam para desempenhar atividades da rotina, quer sejam para o rendimento em atividades esportivas.

Como ocorre em outros segmentos do corpo humano, os membros superiores são compostos por grupos musculares que agem de forma organizada para realizar diversos movimentos e ações bem específicas, porém com as estruturas de mãos e dedos. Dentre esses atos realizados através da ação dos grupos musculares do braço, antebraço e mãos, podem ser citados os procedimentos de segurar, puxar e empurrar objetos – os quais necessitam consideravelmente desses músculos. Particularmente, no Wing Chun Kung Fu, os grupos musculares dos braços que são expressivamente ativados em diversas práticas da referida arte marcial são: i) os três feixes do músculo deltóide; ii) as três porções do tríceps e; iii) os grupos musculares do antebraço (obs. pessoal). Na tabela abaixo, seguem descritos os grupos musculares que compõem os segmentos de cada um dos membros superiores (ombro, braço e o antebraço):

**Tabela 1.** Segmentos de cada membro superior e os músculos concernentes<sup>29</sup>.

| Ombro                     | Braço                            | Antebraço                      |
|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Deltóide, feixe anterior  | Bíceps braquial                  | Pronador redondo               |
| Deltóide, feixe posterior | Braquial                         | Braquiorradial                 |
| Deltóide, porção média    | Coracobraquial                   | Extensor radial longo do carpo |
|                           | Tríceps braquial, porção longa   | Extensor radial curto do carpo |
|                           | Tríceps braquial, porção medial  | Extensor dos dedos             |
|                           | Tríceps braquial, porção lateral | Extensor curto do polegar      |
|                           |                                  | Flexor radial do carpo         |
|                           |                                  | Abdutor longo do polegar       |
|                           |                                  | Palmar longo                   |
|                           |                                  | Flexor ulnar do carpo          |
|                           |                                  | Extensor ulnar do carpo        |
|                           |                                  | Flexor superficial dos dedos   |
|                           |                                  | Flexor longo do polegar        |



Quanto aos músculos que compõem o tronco do praticante de Wing Chun Kung Fu, vale ressaltar a contribuição dessas estruturas à movimentação, especialmente quando estão devidamente fortalecidas. Dessa forma, possibilitará melhor equilíbrio postural, mobilidade e sustentação à coluna vertebral e cabeça – até mesmo durante as práticas e execuções das técnicas dessa modalidade de luta. Para a execução de diversos ataques e defesas executados no Wing Chun Kung Fu, o praticante que estiver com o condicionamento físico adequado nos segmentos componentes do seu tronco, será consideravelmente favorecido. Diante do referido contexto, é pertinente considerar trabalhar com o desenvolvimento muscular dos respectivos segmentos: i) músculos peitorais; ii) músculos do abdômen e; iii) músculos das costas. Na segunda tabela apresentada, seguem descritos os grupos musculares que compõem os segmentos do tronco (tórax, abdômen e dorso):

**Tabela 2.** Segmentos do tronco e os músculos relacionados<sup>29</sup>.

| Tórax                         | Abdômen                      | Dorso               |
|-------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Peitoral menor                | Reto abdominal               | Trapézio            |
| Peitoral maior                | Oblíquo interno              | Redondo menor       |
| F. clavicular, peitoral maior | Oblíquo externo              | Redondo maior       |
|                               | Serrátil anterior            | Rombóide maior      |
|                               | Piramidal                    | Latíssimo do dorso  |
|                               | Peitoral maior, p. abdominal | Fáscia toracolombar |

### Biomecânica

Compreender as atividades esportivas e os exercícios físicos sob a ótica da biomecânica é primordial, uma vez que fora considerado que essa área do conhecimento poderia ser “uma *ferramenta indispensável no planejamento e implementação de programas de atividades físicas voltados à promoção da saúde*”<sup>30</sup>. Diante do exposto, compreende-se que utilizar os conceitos da biomecânica no treinamento resistido (musculação) é essencial, especificamente se for considerado a eficiência do movimento e também a prevenção de lesões nos praticantes<sup>31</sup>. Conceber a musculação pelo enfoque da biomecânica e, também, da cinesiologia é de expressiva importância - especialmente se for considerada a aplicabilidade desses conhecimentos em uma prescrição de treino, onde será necessário observar os músculos e as articulações que serão trabalhados nesses exercícios<sup>32</sup>.

### 3. Condicionamento Físico:

#### Proposta de Treino

O aprimoramento na atuação do praticante, com atividades físicas, pode ser proporcionado por meio da aplicação de um processo organizado e sistemático composto por exercícios físicos<sup>6</sup>. Além do referido aprimoramento do desempenho, é sabido também que a prática regular de exercícios físicos descritos adequadamente em um treinamento prescrito pode ser usada na prevenção e no tratamento contra a obesidade<sup>33</sup>. Desse modo, o treinamento do presente artigo, não apenas deverá proporcionar



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

PROPOSTA DE TREINO PARA FORTALECIMENTO DE GRUPOS MUSCULARES  
DOS MEMBROS SUPERIORES E TRONCO DOS PRATICANTES  
DA ARTE MARCIAL WING CHUN KUNG FU  
Marco Antônio Nogueira Mourão

o devido fortalecimento muscular, como também permitirá que o seu praticante diminua o índice de gordura corporal de forma eficiente. Importante salientar que qualquer programa de treinamento prescrito, direcionado a um determinado tipo de público e para um objetivo específico - deverá ser providenciado por um profissional qualificado da área de Educação Física.

Para compor o treinamento proposto, é sugerido antes dos exercícios um alongamento inicial, seguido de aquecimento<sup>34</sup>. O praticante poderá executar o seu alongamento, durante 5 a 10 minutos, e depois o aquecimento - durante, aproximadamente, 10 minutos - com atividades aeróbicas ao ar livre (corrida, caminhada, pular corda) ou na academia (em uma esteira, elíptico ou na bicicleta ergométrica). Para a presente proposta de treinamento, foram organizadas práticas específicas de fortalecimento, visando especificamente sete grupos musculares para cada dia de treino - considerando, durante a semana, o mínimo de três dias de exercícios físicos com a musculação (com um dia reservado para descanso, entre os dias de treino). No que se refere ao tempo de descanso (entre as séries de cada exercício do treinamento), ponderou-se a indicação que apontava na literatura a utilização de um intervalo entre 30 a 60 segundos para o descanso entre cada série – como o caminho mais apropriado para quem desejasse obter nível expressivo de aumento da massa muscular<sup>35</sup>. Por fim, segue abaixo a proposta de treinamento resistido, direcionada para complementar o desenvolvimento muscular dos praticantes da modalidade marcial Wing Chun Kung Fu:



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

PROPOSTA DE TREINO PARA FORTALECIMENTO DE GRUPOS MUSCULARES  
 DOS MEMBROS SUPERIORES E TRONCO DOS PRATICANTES  
 DA ARTE MARCIAL WING CHUN KUNG FU  
 Marco Antônio Nogueira Mourão

**Quadro 1.** Proposta de treinamento para fortalecer membros superiores e tronco.

| <b>PROPOSTA INICIAL DE TREINO SEMANAL DE MUSCULAÇÃO COMPLEMENTAR À PRÁTICA DE WING CHUN KUNG FU</b> |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>TREINOS</b>  | <b>A</b>  | <b>B</b>   | <b>C</b>   |
| <b>ANTES DO TREINO</b>  | Alongamento inicial (5 a 10 minutos)  | Alongamento inicial (5 a 10 minutos)   | Alongamento inicial (5 a 10 minutos)   |
|   | Aquecimento (10 minutos)  | Aquecimento (10 minutos)   | Aquecimento (10 minutos)   |
| <b>TREINO DE MEMBROS SUPERIORES</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tríceps pulley c/ polia (3x10);</li> <li>- Rosca direta c/ corda (3x10);</li> <li>- Desenvolvimento de ombros na máquina (3x10);</li> <li>- Rosca inversa (pronação) em pé c/ barra (3x12).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tríceps na máquina (3x10);</li> <li>- Rosca concentrada c/ halteres (3x10);</li> <li>- Elevação lateral de braços c/ halteres (3x10);</li> <li>- Rosca de punho (supinação) sentado c/ barra (3x12).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tríceps testa c/ halter (3x12);</li> <li>- Rosca martelo c/ halteres (3x10);</li> <li>- Elevação frontal alternada c/ halteres (3x10);</li> <li>- Rosca de punho invertida (pronação) sentado c/ barra (3x12).</li> </ul> |
| <b>TREINO DO TRONCO</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supino reto na máquina (3x10);</li> <li>- Pulley frente (3x12);</li> <li>- Prancha abdominal (2x02 minutos);</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supino inclinado c/ halteres (3x10);</li> <li>- Crucifixo invertido sentado c/ halteres (3x10);</li> <li>- Abdominal c/ pernas elevadas (3x12);</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crucifixo na máquina (3x12);</li> <li>- Remada curvada c/ barra (3x10);</li> <li>- Abdominal infra solo c/ pernas flexionadas (3x12);</li> </ul>  |
| <b>VOLTA À CALMA</b>  | Alongamento (5 a 10 minutos)  | Alongamento (5 a 10 minutos)   | Alongamento (5 a 10 minutos)   |

Fonte: Mourão (2021).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O autor ponderou essencial reunir importantes conhecimentos apresentados sobre treinamento de força, os quais poderiam fornecer subsídios necessários à elaboração de programas específicos de musculação aos praticantes de artes marciais. As informações apontadas no presente artigo sobre musculação e Wing Chun Kung Fu são necessárias para auxiliar na compreensão da aplicabilidade complementar dos exercícios de fortalecimento muscular às técnicas e práticas do referido sistema de combate. Portanto, este artigo pode ser julgado fundamental para o condicionamento físico inicial dos praticantes dessa arte marcial em um período aproximado de dois a três meses - considerando, inclusive, variáveis essenciais que não foram citadas nesse trabalho tais como: intensidade, velocidade do movimento, seleção e ordem dos exercícios - corroborando com outros autores<sup>36</sup>. Para os atletas que desejarem seguir com um programa de desenvolvimento muscular progressivo semelhante ao proposto neste trabalho - o autor recomenda fazê-lo de forma adequada, reiterando sempre o aspecto



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PROPOSTA DE TREINO PARA FORTALECIMENTO DE GRUPOS MUSCULARES  
DOS MEMBROS SUPERIORES E TRONCO DOS PRATICANTES  
DA ARTE MARCIAL WING CHUN KUNG FU  
Marco Antônio Nogueira Mourão

a seguir: com o devido acompanhamento de profissional qualificado na respectiva modalidade de treinamento resistido.

### REFERÊNCIAS

1. Jacomin LS, Ito IH, Fernandes RA, Christofaro D. Estudos sobre arte marcial e lutas na literatura brasileira: revisão sistemática. *Colloq Vitae*. 2013;5(2):149-157.
2. Guo Y. Canton kung fu: the culture of Guangdong martial arts. *SAGE Open*. 2019;9(3):01-11.
3. Tsang TWM, Kohn M, Chow CM, Singh MF. Health benefits of Kung Fu: A systematic review. *J Sports Sci*. 2008;26(12):1249-1267.
4. Gee G, Meng B, Loewenhagen R. *Mastering kung fu: featuring shaolin wing chun*. 1ª edição, Champaign-Illinois: Editora Human Kinetics; 2004.
5. Chu R, Ritchie R, Wu Y. *Complete wing chun: the definitive guide to wing chun's history and traditions*. 1ª edição, Boston-MA, EUA: Editora Tuttle Publishing; 1998.
6. Roschel H, Tricoli V, Ugrinowitsch C. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*. 2011;25:53-65.
7. Barbanti VJ, Tricoli V, Ugrinowitsch C. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp*. 2004;(18):101-109.
8. Marques DB. *O treinamento de lutas e artes marciais como fator interveniente no desenvolvimento da força*. [Monografia Curso de Educação Física]. Rio de Janeiro-RJ: Centro Universitário Hermínio da Silveira da Laureate International Universities - IBMR; 2017.
9. Bessa LC, Da Silva HG, Carrijo JS, De Oliveira KM. A importância dos princípios do treinamento. *Prescrição do treino*. *EFDportes*. 2013;18(186).
10. Pizzani L, Silva RC, Bello SF, Hayashi MCPI. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. *RDBCI*. 2012;10(1):53-66.
11. Judkins BN, Nielson J. *The creation of wing chun: a social history of the southern chinese martial arts*. 1ª edição, Albany-NY, EUA: Editora Suny Press; 2015.
12. Buckler S. *Wing chun kuen: a revised historical perspective (part 2: red junks, pirates and secret societies)*. 2017; *IMAS Quarterly*. 2017;6(1):32-56.
13. Chun IP, Tsé M. *Wing chun: traditional chinese kung fu for self-defence & health*. 1ª edição, New-York, NY: St. Martin's Press; 1998.
14. Macfarlane S. Bodily awareness in the wing chun system. *Religion*. 1989;19(3):241-253.
15. Gibson A. *Beginning wing chun: why wing chun works*. 3ª edição, Chichester-West Sussex, Inglaterra: Summersdale Publishers Ltd; 2006.
16. Meng B. *Baat Jaam Dou: an introduction to the concepts, design and development*. *Kung Fu Tai Chi Magazine*. Fremont, California-EUA, 2017 out;76-82.
17. Lam O. *The evolution of wing chun kun fu kicking techniques*. 1ª edição, Santa Cruz-CA, EUA: Plum Publications; 2017.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

PROPOSTA DE TREINO PARA FORTALECIMENTO DE GRUPOS MUSCULARES  
 DOS MEMBROS SUPERIORES E TRONCO DOS PRATICANTES  
 DA ARTE MARCIAL WING CHUN KUNG FU  
 Marco Antônio Nogueira Mourão

18. Rawcliffe S. Simply...wing Chun kung fu. 1ª edição, Ramsbury,-Wiltshire, UK: The Crowood Press Ltd; 2003.
19. Xuan D, Little J. The tao of wing chun: the history and principles of china's most explosive martial art. 1ª edição, New-York, NY, EUA: Skyhorse Publishing; 2015.
20. Azevedo MG, Souza AD, Augusto-Silva P, Curty VM. Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga. RBPFEEX. 2012;6(35):455-464.
21. Montenegro LP. Musculação: fundamentação teórica. 1ª edição, Brasil: Editora Createspace; 2014.
22. Simões CSM. Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. RBAFS. 2011;16(2):107-112.
23. Baldissera L, Machado DL, Alves LG, Faleiro D, Zawadzki P. Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. Unoesc & Ciência – ACBS. 2017;8(2):117-124.
24. Tubino MJG. Metodologia científica do treinamento desportivo. 3ª edição. São Paulo: Editora Ibrasa; 1984.
25. Häkkinen K, Kraemer WJ. Treinamento de força para o esporte. Porto Alegre-RS: Editora Artmed; 2004.
26. Blais L, Trilles F. The progress achieved by judokas after strength training with a judo-specific machine. J. Sports Sci. Med. 2006;(5):132-135.
27. Oliveira DB, Perussolo I, Pimenta TFF. Como o treinamento de força pode influenciar os atletas de artes marciais. Anais do EVINCI. 2020;6(1):128.
28. Bruniera CAV, Bruniera LB. O mecanismo de contração muscular durante o movimento humano. UNOPAR. 2000;2(1):135-141.
29. Delavier F. Guia dos movimentos de musculação: Abordagem anatômica. 2ª edição, Barueri-SP: Editora Manole; 2012.
30. Amadio AC, Serrão JC. A biomecânica em educação física e esporte. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte. 2011;25:15-24.
31. Campos MA. Biomecânica da musculação. Rio de Janeiro-RJ: Editora Sprint; 2000.
32. Uchida MC, Charro MA, Bacurau RFP, Navarro F, Junior FLP. Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força. 7ª edição, São Paulo-SP: Editora Phorte; 2013.
33. Miranda JA, Martinez DG, Laterza MC. Efeitos do treinamento físico na obesidade. Rev. Soc. Cardiol. 2011;21(1):03-06.
34. Di Alencar, TAM, Matias KFS. Princípios Fisiológicos do Aquecimento e Alongamento Muscular na Atividade Esportiva. Rev. Bras. de Medicina do Esporte. 2010;16(3): 230-234.
35. De Salles BF, Simão R, Miranda F, Novaes JS, Lemos A, Willardson JM. Rest interval between sets in strength training. Sports Med. 2009;39(9):765-777.
36. Prestes J, Foschini D, Marchetti P, Charro M, Tibana R. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. 2ª edição revisada e atualizada, Barueri-SP: Editora Manole; 2016.