

Kung Fu tradicional na UFPR: Uma experiência no Setor Palotina

Roberta Chiesa Bartelmebs¹

Marcos Vinícius Oliveira de Assis²

Leonardo Pestana Legori

Andrew Braian Freitas

Resumo: Historicamente, o ensino de artes marciais sempre esteve relacionado a dois aspectos fundamentais: defesa pessoal (parte física) e formação de valores subjetivos importantes para o desenvolvimento e aperfeiçoamento individual dos praticantes. O Kung Fu, arte marcial tradicional de origem chinesa, é pautado nesses aspectos e, portanto, sua prática desenvolve importantes conceitos, tais como liderança, motivação, sucesso, aprendizado, desenvolvimento, respeito, noções de hierarquia, entre outros. Apresentamos neste artigo um relato de experiência do projeto Kung Fu tradicional na Universidade Federal do Paraná. O estilo que ensinamos no projeto é um dos mais tradicionais estilos dessa arte marcial, o Hung Gar (ou estilo da Família Hung em livre tradução). O projeto desenvolve ações em parceria com uma organização sem fins lucrativos do município, que atende aos animais em situação de risco ou abandono. As atividades desenvolvidas pelo projeto englobam prática regular de exercícios físicos, treino de Hung Gar, apresentações culturais e demonstrações públicas do estilo. Além disso, os envolvidos convivem com conceitos da filosofia e cultura chinesas, repassados tanto durante os treinos regulares quanto em aulas teóricas. Por meio deste projeto, os alunos e demais participantes estão obtendo como resultado a consciência do seu papel na sociedade como cidadãos honestos e íntegros, que possuem autocontrole para enfrentar as adversidades que a vida apresenta no seu cotidiano.

Palavras chave: Kung Fu; Saúde; Qualidade de Vida.

Abstract: Historically, the teaching of martial arts has always been related to two fundamental aspects: personal defense (physical part) and formation of subjective values important for the development and individual improvement of the practitioners. Kung Fu, a traditional martial art of Chinese origin, is based on these aspects and, therefore, its practice develops important concepts, such as leadership, motivation, success, learning, development, respect, notions of hierarchy, among others. We present in this article an account of the traditional Kung Fu project experience in UFPR. The style we taught in the project is one of the most traditional styles of this martial art, the Hung Gar (or Hung Family style in free translation). The project develops actions in partnership with a non-profit organization of the municipality, which serves animals at risk or abandonment. The activities developed by the project include regular practice of physical exercises, Hung Gar training, cultural presentations and public demonstrations of style. In addition, those involved coexist with concepts of Chinese philosophy and culture, passed on during both regular and theoretical classes. Through this project, students and other participants are getting as a result the awareness of their role in society as honest and upright citizens, who have self-control to face the adversities that life presents in their daily lives.

Keywords: Kung Fu; Health; Life Quality.

¹ Universidade Federal do Paraná – Setor Palotina – Departamento de Sociais e Humanas

² Universidade Federal do Paraná – Setor Palotina – Departamento de Engenharias e Exatas

INTRODUÇÃO

It is true that the mental aspect of Kung-Fu is the desired end; however, to achieve this end, technical skill must come first (Bruce Lee).

As artes marciais sempre despertaram muita curiosidade no público em geral, especialmente depois da grande fama dos filmes de Bruce Lee na década de 1970. O que o público geralmente conhece do Kung Fu são as expressões marciais das lutas e das armas apresentadas pelos filmes. Esse é um dos muitos aspectos trabalhados no Kung Fu. Etimologicamente o termo Kung Fu significa “trabalho árduo, ou seja, se você trabalha arduamente em qualquer atividade estará praticando Kun Fu” (BALESTRINI, 2012, p. 8). Nesse sentido o Kung Fu trabalha com a ideia de que a repetição consciente de movimentos ou ações leva a perfeição. Por isso nos filmes sempre vemos o Mestre impondo uma rotina repetitiva de movimentos aos seus discípulos, que depois de um certo tempo de treino, atingem o entendimento real da arte que praticam.

O Kung Fu tradicional se divide em diversos estilos ou famílias (BALESTRINI, 2012, p. 15). O estilo Hung Gar nasceu no Sul da China no século XVII em meio a um contexto político e social turbulento, no qual a China foi invadida pela Manchúria e ficou subjugada ao governo desse povo. Nesse período houveram grandes batalhas. Muitos artistas marciais, que também eram médicos tradicionais chineses, lutavam ao lado do povo para defende-los dos soldados invasores. O templo Shaolin foi um local em que muitos dos dissidentes se escondiam do governo. Por isso sofreu vários ataques ao longo dos anos. Foi no templo Shaolin do Sul que surgiu o estilo Hung Gar, recebendo este nome por conta de um jovem patriota chamado Hung Hei Goon (BALESTRINI, 2012, p. 16), que nomeou o estilo com o nome de sua família para esconder da dinastia Manchu sua origem no templo Shaolin.

No Brasil, o estilo Hung Gar de Kung Fu foi trazido pelo Grão-Mestre Li Hon Ki, um renomado Mestre de Kung Fu e importante médico tradicional chinês que disseminou no Brasil e na Revista Extensão em Foco, nº 18, Jan./ Jun. (2019), p. 48 - 63.

América Latina a cultura tradicional chinesa, tanto das artes marciais quanto da medicina tradicional através de atividades extensionistas, seminários, palestras e aulas de artes marciais.

Apresentamos neste artigo os resultados de um projeto de extensão da área da Cultura voltado para a prática do Kung Fu. A ideia desta proposta surgiu com a necessidade de inserir uma melhora na qualidade de vida de alunos e professores do Setor Palotina da Universidade Federal do Paraná. Atualmente, muito se tem discutido sobre a saúde no ambiente de trabalho e estudo. Uma das formas encontradas para aliviar o stress e da sobrecarga de tarefas do dia a dia é a prática de uma atividade física consistente (DIAS *et al*, 2017).

Para realizarmos o projeto na cidade de Palotina, criamos uma parceria com a Associação São Francisco de Assis (ASFA), entidade que protege animais abandonados de Palotina e Região desde o início da proposta em 2016. Assim, o valor das mensalidades, pagos pelas aulas de Kung Fu, são revertidos em doações para a ASFA. Em paralelo, os alunos da UFPR participantes deste projeto realizam estudos sobre o impacto do ensino de artes marciais tradicionais no desempenho acadêmico e social dos participantes. Além disso, todos os membros deste projeto de extensão participam de um programa de monitoria, no qual estão aprendendo técnicas e conceitos relativos ao ensino de artes marciais para auxiliar em interações diversas com a comunidade.

Segundo Balestrini (2012), arte marcial, no sentido etimológico da palavra, deriva do latim *ars* (maneira de ser) e *marcial* (relativo à Marte, Deus da guerra dos romanos, com significado bélico). Em outras palavras, arte marcial é a "arte de se fazer a guerra". Ainda segundo a autora, essa guerra se refere dentro dos preceitos básicos do Kung Fu, à batalha travada dentro de cada um de nós pela superação dos próprios limites e conquista dos objetivos pessoais. Pode-se observar, portanto, que a essência do treinamento marcial não é puramente voltada ao físico, mas possui importantes características que suportam o aperfeiçoamento pessoal do praticante. Apresentamos a seguir a metodologia adotada na execução do projeto bem como seus fundamentos teóricos e as atividades até o momento desenvolvidas.

Metodologia do projeto Kung Fu tradicional em Palotina

As atividades do projeto Kung Fu tradicional em Palotina registrado na Pro- Reitoria de Extensão e Cultura sob o número SIGEU 035/2016 são desenvolvidas dentro das metodologias tradicionais presentes no Kung Fu. Hierarquia e respeito são a base fundamental de todas as ações propostas no projeto. Além disso, o cunho social da proposta, via parceria com a ASFA, promove também uma metodologia crítica e socialmente inclusiva. As atividades são elaboradas pela Equipe do projeto a partir das demandas da comunidade seja via UFPR ou via ASFA. A Equipe é composta pelos professores coordenadores e os alunos bolsistas e voluntários da proposta.

A avaliação de desempenho dos membros do grupo é realizada de forma contínua pelos participantes do projeto. Os integrantes da equipe participam de aulas de Kung Fu em grupo especial uma vez por semana, podendo participar de todas as demais aulas ministradas durante a semana conforme disponibilidade.

Além das atividades semanais, o grupo realiza tarefas esporádicas voltadas à conscientização e incentivo da prática de atividade física para a melhoria de saúde e qualidade de vida das pessoas. Essas atividades são supervisionadas pelos coordenadores do projeto. A avaliação do projeto ocorre através da aplicação de questionários do tipo escala Likert, e também com questões abertas. Comunidade e participantes podem avaliar o impacto das atividades desenvolvidas no projeto, bem como, através deste instrumento, podemos estabelecer um espaço de diálogo interativo com a comunidade para que possa intervir no desenvolvimento das atividades de modo a construirmos juntos novas ações e intervenções do projeto de extensão em Palotina e Região. É importante ressaltar que todas as atividades do projeto são discutidas entre os coordenadores do projeto, os integrantes e a comunidade externa, representada pela entidade ASFA e pela individualidade das pessoas que participarem dos processos semestrais de avaliação desenvolvidas pelo projeto.

Detalhamento das atividades desenvolvidas e resultados do projeto

Durante os dois anos de execução deste projeto, realizamos diferentes atividades envolvendo a comunidade interna e externa da UFPR. Destacamos a seguir as principais atividades desenvolvidas:

a) Treino coletivo para seleção dos alunos participantes: Todo ano realizamos o processo de seleção, composto por uma aula experimental e entrevista, amplamente divulgado dentro do Setor Palotina. Participam da aula prática alunos interessados em concorrer a bolsa, mas também alunos e técnicos, pessoal terceirizado e docentes interessados em conhecer melhor o projeto.

Figura 1 - Treino externo com seleção de alunos bolsistas

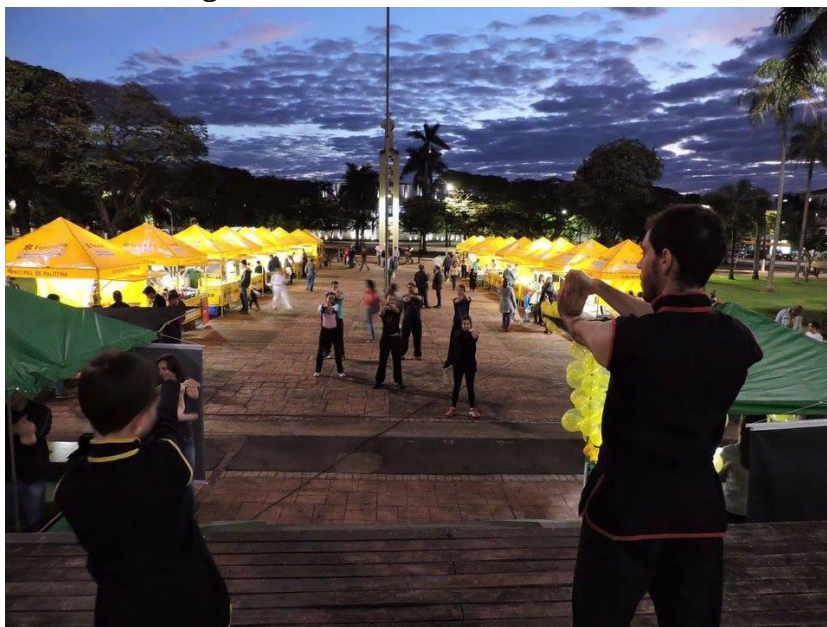


Fonte: Arquivo pessoal.

b) Capacitação em primeiros-socorros: Os alunos selecionados a participarem do projeto participam de um processo de pesquisa sobre o tema, inicialmente com base nas referências bibliográficas citadas no projeto, além de participarem de um curso online de primeiros socorros.

c) Atividades de conscientização da prática de atividades físicas: São realizadas apresentações e atividades públicas para a comunidade da UFPR e população de Palotina, com o objetivo de divulgação e incentivo à prática de atividades físicas. Essas atividades ocorrem durante todo o ano, e são inseridas no Dia do Desafio promovido pelo SESC.

Figura 2 - Dia do Desafio SESC 2017



Fonte: Arquivo pessoal.

d) Participação em atividades culturais: Nosso projeto é chamado a participar de atividades promovidas pela Cidade de Palotina, tais como “Expo Palotina” e “Natal encantado” com apresentações e atividades direcionadas ao público em geral.

Figura 3 -Apresentação cultural na Expo Palotina 2017



Fonte: Arquivo pessoal.

Figura 4 - Apresentação cultural no Natal encantado 2017



Fonte: Arquivo pessoal.

e) Participação em atividades desenvolvidas na UFPR Setor Palotina e em outras Universidades: Participamos da abertura do evento "I Seminário de Educação Inclusiva" realizado na UFPR, proporcionando aos participantes aula de alongamento e respiração orientais, bem como realizando

Revista Extensão em Foco, nº 18, Jan./ Jun. (2019), p. 48 - 63.

apresentação de artes marciais. Participamos do programa de recepção dos calouros 2017, disponibilizando aulas de Kung Fu para os calouros do Setor Palotina da UFPR e conscientizando sobre a importância do equilíbrio entre atividades intelectuais e físicas para bom desempenho no curso de graduação. Realizamos uma aula teórica e física com os alunos do curso de Artes Visuais da União de Ensino Superior do Paraná (UESPAR) - Palotina, divulgando não somente a importância da prática de atividades físicas, mas também a cultura e tradição chinesas que compõem o Kung Fu.

Figura 5 - Treino com alunos e professores da UESPAR



Fonte: Arquivo pessoal.

f) Atividades culturais: Realizamos uma excursão para a cidade de Foz do Iguaçu, onde visitamos o Templo Budista para uma aula teórica sobre cultura e filosofia oriental, e as Cataratas do Iguaçu em 2017.

Figura 6 e 7 - Atividade cultural de visita ao Templo Budista e Cataratas em Foz do Iguaçu



Fonte: Arquivo pessoal.

g) Atividades de cunho social – ASFA: Os participantes do projeto são convidados a atuarem como voluntários junto a ASFA, bem como o projeto está sempre presente nas atividades desenvolvidas como feira de adoção e outros eventos promovidos pela ASFA.

Revista Extensão em Foco, nº 18, Jan./ Jun. (2019), p. 48 - 63.

Figura 8 - Atividade cultural corrida solidária com doação de alimentos



Fonte: Arquivo pessoal.

h) Atividades semanais: Toda semana são realizados treinamentos físicos e teóricos com os participantes do projeto, 2 a 3 vezes por semana, com duração de 50 minutos cada encontro.

Figuras 9 e 10 - Imagens dos treinos semanais na Escola Punhos Unidos Palotina



Fonte: Arquivo pessoal.

Discussões acerca dos resultados atingidos com o Projeto

As artes marciais tradicionais orientais são praticadas por milhares de pessoas no mundo, trazendo benefícios tanto físicos quanto psicológicos e sociais para seus praticantes. O condicionamento físico desenvolvido através do treinamento tradicional chinês do Kung Fu é capaz de trazer benefícios aeróbios para a saúde do praticante (TSANG *et.al.*, 2008). Segundo Lan *et.al.* (2008), através de uma avaliação de um grupo de 100 pessoas com idades na faixa de 25 a 80 anos e em ambos os sexos, mostrou que a prática de um treinamento tradicional oriental, conhecido como *Tai Chi Chuan*, representa exercícios de intensidade moderada em todos os participantes, independente de faixa etária ou gênero. Ainda segundo o autor, este tipo de atividades é muito útil para o condicionamento cardiovascular dos alunos.

Segundo (WANG, 2008), um estudo da utilização de artes marciais chinesas no treinamento de diabéticos tipo 2 demonstrou, dentre outros aspectos, redução da glicose e melhora da sensibilidade periférica a insulina. Estes resultados foram atingidos após oito semanas de treinamento.

Outro estudo na área, apresentado por Tsai *et. al.*, (2003), concluiu que ao término de 12 semanas de treinamento de artes marciais chinesas, os indivíduos participantes (normotensos e hipertensos de grau 1) apresentaram redução na pressão diastólica e sistólica. Além disso, os indivíduos apresentaram melhoras no estado de ansiedade, e de perfil lipídico. Segundo Ho *et. al.*, (2011), estudos realizados, utilizando como base praticantes de artes marciais e *Chi Kung* (treinamento respiratório tradicional chinês) em contraste com pessoas não praticantes do mesmo, apontam que praticantes dessa técnica possuem melhor saúde mesmo na terceira idade, época de principal ocorrência de debilitações psicomotoras. Segundo os autores, a qualidade de vida dos praticantes de artes marciais é significativamente maior. Além dos aspectos relacionados à saúde, praticantes de Kung fu tendem a possuir melhoras mentais, cognitivas e psicológicas.

Com relação ao impacto das artes marciais no desempenho acadêmico e social dos participantes, tem-se percebido que os alunos envolvidos no projeto têm apresentado um bom desenvolvimento acadêmico. Isso pode ser mensurado através do Histórico Escolar, e do Índice de Desenvolvimento Acadêmico (IRA), os quais são registrados no início da participação do aluno no projeto e depois em sua eventual saída. Além disso, é visível a melhora na qualidade de vida, não apenas no sentido físico mas psicológico dos participantes. Tanto alunos, técnicos e professores participantes das atividades trazem relatos do quanto o Kung Fu tem auxiliado no desempenho de suas tarefas diárias, conforme extratos a seguir:

Aluna A: O projeto de extensão de Kung Fu em Palotina me ajudou muito a me organizar e a aprender a me concentrar. Para mim, não apenas ajudou no físico, pois eu estava muito sedentária, mas também contribuiu a conseguir seguir as regras, me organizar para pesquisas (que semanalmente também temos que fazer, nos preparando para a aula e falando o que aprendemos no início de cada treino) sobre o Kung Fu.

Além disso, a aluna relata questões de saúde que melhoraram após a prática do Kung Fu:

Aluna A: Minha saúde melhorou muito com os exercícios, pois eu quase não tinha tempo para realizar atividades físicas. Minha imunidade também sempre foi muito baixa, assim, fazendo a atividade física, consegui ter uma melhora no meu condicionamento, mais resistência e uma disposição maior para realizar minhas atividades na minha rotina entre faculdade, Kung Fu e no espaço familiar. Assim fui conseguindo aos poucos ir resolvendo os problemas diários com calma e com mais e mais disposição.

A melhora na rotina diária é também relatada pelo aluno B, conforme extrato a seguir:

Aluno B: O kung Fu me trouxe alguns benefícios, como criar uma rotina mais agradável, maior responsabilidade e organização com horários e afazeres de forma geral, mais disposição e ânimo para as coisas do dia-a-dia e conheci muita gente legal na escola.

A aluna C relata que o Kung Fu auxiliou no controle da ansiedade e na melhora das habilidades sociais como apresentações de trabalho acadêmicas:

Aluna C: O Kung Fu me ajudou muito na questão física, intelectual e comportamental... Fiquei mais calma e consegui controlar um pouco minha ansiedade. Durante os treinos com o tema da semana e apresentações na Semana Integrada de Ensino, Pesquisa e Extensão (SIEPE), me ajudou com um dos meus medos, que é falar com as pessoas/publicos. Me ajudou a ter mais disciplina, com horários, deveres relacionados à faculdade e fora dela também.

Ainda segundo a aluna C: “Como nos relacionamos como uma família aperfeiçoei a questão do respeito, aprender a hora certa de falar e escutar, o que é realmente muito importante”. Além de relatar que teve uma melhora na sua saúde física: “na parte física...consigo andar correr bem sem muito cansaço [...] não sei como explicar isso, mas parece que tenho mais domínio sobre meu corpo”.

A qualidade de vida relacionada as pequenas ações diárias interferem de forma positiva na saúde tanto física quanto mental. Conforme relato de uma docente participante do projeto, o Kung Fu pode potencializar uma maior ligação entre “corpo e mente”, conforme extrato a seguir:

Docente A: Desde que iniciei as atividades de treino de Kung Fu tenho percebido uma maior conexão entre minha mente e meu corpo. Muitas vezes usamos muito apenas a mente em nosso trabalho e deixamos o corpo de lado, é uma velha dicotomia mente e corpo nada saudável... Hoje depois de 2 anos no projeto eu posso dizer o quanto me beneficiou tanto física quanto psicologicamente. Não treinamos apenas o corpo, mas a mente. Cada exercício é um desafio para o corpo e para a mente. Treinamos habilidades que são úteis em nosso dia a dia e que nos tornam pessoas mais completas e mais felizes.

Corroborando com as pesquisas de Tsang *et.al.* (2008); Lan *et.al.* (2008), Wang (2008), Ho *et. al* (2011) e Tsai *et. al.*, (2003), a prática do exercício físico, em especial do Kung Fu, pode potencializar uma melhora na qualidade de vida dos envolvidos, gerando saúde física e mental. Beneficiando assim um grande número de pessoas uma vez que cada indivíduo que possui uma melhora na qualidade de vida, seja no aspecto físico (sedentarismo, sistema imunológico etc.) ou no aspecto psicológico (redução do stress e da ansiedade, melhora da autoestima etc.), afeta diretamente outras pessoas com as quais convive no trabalho, no lazer, na sociedade e na família.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A execução deste projeto de extensão beneficia alunos, servidores e membros da comunidade externa à Universidade Federal do Paraná que não possuam condições financeiras de participar do projeto de ensino de Kung Fu disponibilizado na cidade, de modo que os mesmos possam ter acesso à prática dessa arte marcial de forma gratuita, além de receber treinamento especial voltado à prática do ensino de artes marciais. Além disso, o projeto Kung Fu Tradicional em Palotina possibilita o fortalecimento dos projetos sociais coordenados pela Associação São Francisco de Assis (ASFA) de Palotina/PR, ampliando o alcance de suas campanhas e, consequentemente, beneficiando toda a comunidade de Palotina e região. Tanto a comunidade acadêmica do Setor Palotina da Universidade Federal do Paraná quanto a comunidade externa de Palotina e região estão sendo beneficiadas por meio de atividades, palestras, seminários e apresentações culturais voltadas à divulgação de atividades de incentivo e conscientização da importância da prática de atividades físicas para a melhoria da saúde e qualidade de vida em todas as idades, entre outras ações sociais. Desta forma temos a convicção de que nosso projeto está contribuindo de forma significativa para a melhora da qualidade de vida de todos os envolvidos.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à UFPR, através do projeto de extensão SIGEU 035/2016, pela concessão de bolsas de estudos; à Mestre Renata S. Balestrini, presidente da Associação Punhos Unidos de Kung Fu, pela capacitação prática e teórica que possibilitou a existência deste projeto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALESTRINI, Renata. **O livro da Hung Gar: um caminho para o aperfeiçoamento pessoal**. Londrina: Midiograf, 2012.

BROWN D.;JOHNSON A.The social practice of self-defense martial arts: applications for physical education. **Quest** 52: 246-259, 2000.

COLUMBUS, P.;RICE, D. Phenomenological meanings of martial arts participation. **Journal of Sport Behavior** 21: 16-28, 1997.

HO, T.-J.; CHRISTIANI, D. C.; MA, T. C.; JANG, T.-R.; LIENG,C.-H. L.; YEH, Y.-C.; LIN, S.-Z. L.; LIN, J.-G. L.; LAI, J.-S.; LAN, T.-Y. Effect of Qigong on quality of life: a cross-sectional population-based comparison study in Taiwan. **BioMed Central (BMC) Public Health** 2011, 11: 546, 2011.

LAN, C.; CHEN, S. Y.; LAI, J. S.The exercise intensity of Tai Chi Chuan.**Medicine and Sport Science, Basel**, v. 52, p. 12-9, 2008.

MADDEN, M.E.Attributions of control and vulnerability at the beginning and end of a karate course.**Perceptual and Motor Skills** 70: 787-794, 1990.

PIRET, S.; BEZIER, M. M. **A coordenação motora aspecto mecânico da organização psicomotora do homem**. 2. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1992.

SEITZ, F.C.; OLSON, G.D.; LOCKE, B.; QUAM, R.The martial arts and mental health: the challenge of managing energy.**Percept Mot Skills** 70: 459-464, 1990.

TART, C.T. Aikido and the concept of ki.**Psychological Perspectives** 18: 332-348, 1987.

TSAI, J.C.; WANG, W.H.; CHAN, P.; LIN, L. J.; WANG, C. H.; TOMLINSON, B.; HSIEH, M. H.; YANG, H. Y.; LIU, J. C. The beneficial effects of Tai Chi Chuan on blood pressure and lipid profile and anxiety status in a randomized controlled trial. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, New Rochelle, v. 9, n. 5, p. 747-54, 2003.

TSANG, T. W.; KOHN M.; CHOW C. M.; SINGH M. F. Health benefits of Kung Fu: A systematic review. **Journal of Sports Sciences**, Walsall, v. 19, p. 1249 - 1267, 2008.

Revista Extensão em Foco, nº 18, Jan./ Jun. (2019), p. 48 - 63.

WANG, J. H. Effects of Tai Chi exercise on patients with type 2 diabetes. **Medicine and Sport Science, Basel**, v. 52, p. 230-8, 2008.

WEISER, M.; KUTZ, I.; KUTZ, S.J.; WEISER, D. Psychotherapeutic aspects of the martial arts. **Am J Psychother** 49: 118-127, 1995.

WOODWARD, T.W.A review of the effects of martial arts practice on health.WMJ 108: 40-43, 2009. ZHANG, Yun; STRIDER. C.An exposition on Northern China's white ape tongbei boxing systems. **Journal of Asian Martial Arts** 13: 34-55, 2004.

DIAS, J; JUNIOR, D. M.; MAR C., FRANCISQUETI, V.; HIGARASHI, I. H. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. In: **Esc Anna Nery** 2017;21(4):e20170110. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v21n4/pt_1414-8145-ean-2177-9465-EAN-2017-0110.pdf> . Acesso em maio 2018.