



## INICIAÇÃO ESPORTIVA E ROTINA SEMANAL DE TREINAMENTO DE ATLETAS BRASILEIROS DE WUSHU SANDA: COMPARAÇÕES POR SEXO

**BRENO BERNY VASCONCELOS<sup>1</sup>**; **FABRÍCIO BOSCOLO DEL VECCHIO<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Escola Superior de Educação Física/UFPel – brenobvasc@gmail.com*

<sup>2</sup>*Escola Superior de Educação Física/UFPel – fabrioboscolo@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

Wushu Sanda é uma modalidade esportiva de combate (MEC) oriunda do Wushu, as práticas corporais marciais chinesas, também conhecidas como Kung-Fu (MARTINEZ, 2009). A modalidade apresenta natureza temporal intermitente e regra de ação mista, com gestos motores de percussão (socos e chutes) e domínio (projeções) (VASCONCELOS; VECCHIO, 2021).

Entender o processo de iniciação esportiva e a rotina de treinamento dos atletas de uma modalidade competitiva é relevante para contextualizar o cenário de desenvolvimento dos atletas e suas rotinas de treinamento, identificando possíveis inconsistências e propondo intervenções para melhorar os processos e elevar o nível competitivo dos atletas e da modalidade (FRANCHINI; DEL VECCHIO, 2011; MIARKA *et al.*, 2014). Existe uma vasta literatura sobre a programação e rotina de treinamento de atletas de diversas modalidades; porém, em modalidades de combate estas publicações são menos frequentes (FRANCHINI; TAKITO, 2014). No Judô, modalidade de domínio japonesa, existem estudos relatando a rotina de preparação de atletas para competições de diversos níveis, inclusive olímpicas (AMTMANN; COTTON, 2005; FRANCHINI; TAKITO, 2014). No *Mixed Martial Arts* (MMA) há estudos relatando tempo de prática, tempo em competições, as práticas de treinamento mais usuais, recordatório de lesões, entre outras variáveis relevantes à preparação de atletas para competição (DEL VECCHIO; FERREIRA, 2013; HEATH; CALLAHAN, 2013). No Wushu Sanda, porém, não há nenhum estudo publicado até o presente momento descrevendo o processo de iniciação esportiva e a rotina de treinamento de atletas durante sua preparação para competir.

Tendo em vista que a iniciação esportiva e a rotina de treinamento de atletas de Wushu Sanda não estão descritas na literatura, e estes dados são relevantes para a preparação desportiva destes competidores, o presente estudo teve por objetivo descrever o processo de iniciação esportiva e a rotina de treinamento de atletas de Wushu Sanda do Brasil durante o treinamento conduzido nos seis meses que antecederam a sua principal competição na modalidade, comparando-as por sexo.

### 2. MATERIAS E MÉTODOS

Este é um estudo observacional de caráter transversal com direcionamento temporal retrospectivo. Participaram do estudo 97 atletas brasileiros de Wushu Sanda, sendo 61 homens (62,88% da amostra) e 36 mulheres (37,11% da amostra). Este estudo foi previamente apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPel (CAAE: 44456221.3.0000.5313) e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes de acessar o instrumento de pesquisa.



Os atletas foram convidados através de redes sociais a responder um questionário sobre suas rotinas de treinamento no período de 6 meses que antecederam sua participação na principal competição de suas carreiras esportivas. O questionário aplicado foi baseado em questionário previamente validado entre atletas de Judô (FRANCHINI; TAKITO, 2014), com adaptações à modalidade Wushu Sanda. Devido à pandemia por COVID-19, os atletas responderam ao questionário de maneira remota através da plataforma *Google Forms*. Para serem incluídos à amostra, os sujeitos deviam ser atletas ou ex-atletas de Wushu Sanda e ter competido em ao menos uma competição oficial (chancelada pela *International Wushu Federation*, Confederação Brasileira de Kung-Fu/Wushu e/ou federações estaduais subordinadas) da modalidade.

Para a análise estatística os dados foram tabulados em planilha do software Microsoft Excel®, versão 2013 (Microsoft®, USA) e posteriormente exportados para o pacote estatístico SPSS®, versão 20.0. Foi aplicada estatística descritiva, e os dados são apresentados em média e desvio padrão. Para a análise inferencial, o sexo foi considerado variável independente, e as diferentes variáveis do questionário foram consideradas dependentes. A normalidade dos dados foi testada através do teste de Shapiro-Wilk e por inspeção visual de histogramas, apontando não homogeneidade de distribuição em grande parte das variáveis. Entretanto, devido ao número amostral, optou-se pela utilização do teste paramétrico de análise de variâncias com *post-hoc* de Bonferroni para comparar as variáveis coletadas por sexo, adotando significância de 5%.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As principais características referentes à iniciação esportiva e rotina semanal de treinamento dos atletas no Wushu Sanda estão dispostas na Tabela 1.

**Tabela 1 – Iniciação esportiva e rotina semanal de treinamento nos 6 meses que antecederam a principal competição da carreira de atletas de Wushu Sanda estratificadas por sexo (N=97)**

	Masculino		Feminino		<i>p</i>
	Média	±DP	Média	±DP	
Idade em que começou a treinar (anos)	14,9	±3,49	15,9	±3,62	0,069
Idade em que começou a competir (anos)	17,5	±3,91	17,7	±4,07	0,409
Idade na principal competição (anos)	22,6	±4,91	20,4	±3,62	0,023
Anos desde a principal competição	4,1	±1,77	3,9	±1,99	0,642
Dias de treino por semana	5,3	±1,26	5,9	±0,72	0,023
Horas de treino por semana	13,3	±7,34	14,8	±6,41	0,265
Sessões de treino por dia	1,7	±0,71	1,9	±0,69	0,476
Minutos de treino por sessão	102,9	±53,82	99,2	±19,73	0,706

Legenda: DP – desvio padrão.

Foram observadas diferenças por sexo para idade na época da competição principal ( $F(1,89)=5,316$ ;  $p=0,023$ ), sendo o sexo feminino menor que o sexo masculino, e para número de dias de treinos por semana ( $F(1,89)=5,389$ ;  $p=0,023$ ), sendo o sexo feminino maior que o masculino. Não foram observadas diferenças para as variáveis idade de início de treino ( $F(1,89)=3,389$ ;  $p=0,069$ ), idade em que



começaram a competir ( $F(1,89)=0,690$ ;  $p=0,409$ ), quantidade de tempo decorrido entre a competição principal e a participação nesta pesquisa ( $F(1,89)=0,217$ ;  $p=642$ ), número de horas de treino por semana ( $F(1,89)=1,260$ ;  $p=0,265$ ), número de sessões de treino por dia ( $F(1,89)=0,512$ ;  $p=0,476$ ) e tempo em minutos de treino por sessão ( $F(1,89)=0,143$ ;  $p=0,706$ ).

De maneira pioneira, este estudo descreve a iniciação esportiva de atletas brasileiros de Wushu Sanda e as características da rotina semanal de treinamento dos mesmos em preparação para competição. Além disso, ao realizar comparações por sexo, observou-se comportamento semelhante entre homens e mulheres tanto na iniciação esportiva quanto na rotina semanal de treinamento. As exceções foram que mulheres chegaram mais cedo ao ápice de suas carreiras competitivas, participando mais cedo da maior competição de suas carreiras, e também apresentaram número sensivelmente superior de sessões de treinamento por semana.

A presença feminina é, de maneira geral, inferior à masculina em MEC, e existem diversas barreiras, principalmente culturais, que dificultam a inserção e também a permanência de mulheres em práticas corporais de luta (PASQUE, 2009). Com base nisto, hipotetiza-se que as mulheres que iniciam o treinamento em MEC e conseguem se manter praticando por longos períodos podem ter maior motivação que homens para se tornarem atletas, já que homens se engajam com muito mais facilidade em práticas corporais de combate com inúmeras outras finalidades, e isto justificaria o fato das atletas femininas de Wushu chegarem mais cedo à principal competição de suas carreiras, apesar da iniciação esportiva se dar em período semelhante a dos homens.

Destaca-se também que, apesar da frequência semanal de treinamento das mulheres ser superior, o volume de treino dos atletas de maneira geral foi alto, uma vez que tanto homens quanto mulheres apresentaram frequência semanal superior a cinco dias por semana. Estudo com delineamento semelhante analisou a rotina de treinamento de atletas de 61 atletas olímpicos de Judô (39 homens e 22 mulheres), e foi observado comportamento semelhante ao dos atletas de Wushu Sanda, uma vez que os atletas apontaram realizar  $6\pm1$  sessões semanais de treinamento com duração média de  $2,1\pm0,7$  horas por sessão (FRANCHINI; TAKITO, 2014).

Estes dados contribuem para o melhor entendimento das condições de treinamento de atletas de Wushu Sanda no Brasil, podendo servir de parametrização para comparações com atletas de outras nacionalidades e comparações com atletas nacionais de gerações futuras.

#### 4. CONCLUSÕES

Conclui-se que, com relação à iniciação esportiva, homens e mulheres brasileiros atletas de Wushu Sanda iniciaram a prática e as atividades competitiva em faixas etárias semelhantes, porém mulheres chegaram mais cedo ao ápice da carreira competitiva. Quanto à rotina semanal de treinamento nos 6 meses de preparação para competição, homens e mulheres apresentaram rotinas semelhantes e com alto volume de treinamento, com exceção do número de sessões de treinamento por semana, que foi maior para as mulheres.



## 5. REFERÊNCIAS

- AMTMANN, J.; COTTON, A. Strength and Conditioning for Judo. **Strength and Conditioning Journal**, v. 27, n. 2, p. 26–31, 2005.
- DEL VECCHIO, F. B.; FERREIRA, J. L. M. Mixed Martial Arts: rotinas de condicionamento e avaliação da aptidão física de lutadores de Pelotas/RS. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 35, n. 3, p. 611–626, 2013.
- FRANCHINI, E.; DEL VECCHIO, F. B. Studies in combat sports: state of the art. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. spe, p. 67–81, 2011.
- FRANCHINI, E.; TAKITO, M. Y. Olympic Preparation in Brazilian Judo Athletes. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 28, n. 6, p. 1606–1612, 2014.
- HEATH, C. J.; CALLAHAN, J. L. Self-Reported Concussion Symptoms and Training Routines in Mixed Martial Arts Athletes. **Research in Sports Medicine**, v. 21, n. 3, p. 195–203, 2013.
- MARTINEZ, S. F. Wushu (Chinese Martial Arts). In: KORDI, Ramin *et al.* (org.). **Combat Sports Medicine**. Londos: Springer, 2009. p. 299–322.
- MIARKA, B. *et al.* A comparison of time-motion and technical–tactical variables between age groups of female judo matches. **Journal of Sports Sciences**, v. 32, n. 16, p. 1529–1538, 2014.
- PASQUE, C. B. Women in Combat Sports. In: KORDI, R. *et al.* (org.). **Combat Sports Medicine**. London: Springer-Verlag, 2009. p. 135–149.
- VASCONCELOS, B. B.; VECCHIO, F. B. Del. Time-motion analysis in elite female Wushu Sanda athletes according to competitive phases and weight categories. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 16, n. 1, p. 1–11, 2021.