



O WUSHU COMO PROPOSTA DE RECREAÇÃO E LAZER NA FASE MOTORA ESPECIALIZADA: UMA ABORDAGEM ATRAVÉS DO ESTILO TAI CHI CHUAN

REVISÃO NARRATIVA

SILVA, Everton de Souza da¹, ALVES, Diego Pereira², SANTOS, Lucas Ribeiro dos³

SILVA, Everton de Souza da. ALVES, Diego Pereira. SANTOS, Lucas Ribeiro dos. **O Wushu como proposta de recreação e lazer na fase motora especializada: uma abordagem através do estilo Tai Chi Chuan.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 08, Ed. 01, Vol. 03, pp. 148-161. Janeiro de 2023. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/fase-motora>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/fase-motora

RESUMO

Este estudo tem como objetivo descrever os benefícios que a prática do *Wushu*, estilo *Tai Chi Chuan*, traz na obtenção do bem-estar e da qualidade de vida através de atividades lúdicas, realizadas através de jogos e/ou brincadeiras na forma de recreação e lazer. Para tanto, partiu-se da seguinte pergunta problema de pesquisa: como o *Wushu*, mais precisamente o estilo *Tai Chi Chuan*, pode ser abordado na fase motora especializada na forma de recreação e lazer e quais seus benefícios? Para cumprir o objetivo e responder tal pergunta, o trabalho foi estruturado em quatro partes. Na primeira parte, foi apresentada a história e conceitos do *Wushu*, bem como os conceitos de recreação e lazer. Na segunda parte do trabalho, por sua vez, é explicada a fase motora especializada. Já na terceira parte, são apresentados os benefícios da prática do *Wushu*. E, por fim, na quarta parte, é apresentado o estilo *Tai Chi Chuan* como atividade de recreação e lazer na fase motora especializada. Para a construção desta pesquisa, foram utilizados materiais bibliográficos, endereços eletrônicos e artigos científicos. Constatou-se, com os materiais utilizados, que é possível trabalhar o *Wushu*, estilo *Tai Chi Chuan*, como ferramenta para atividades na recreação e lazer.



Palavras-chave: *Wushu*, Recreação, Atividades de Lazer, Atividade Motora, *Tai Chi Chuan*.

INTRODUÇÃO

O *Wushu* é uma das artes marciais mais antigas da humanidade, presente na sociedade chinesa desde a Dinastia *Xia* (2205 a.C.), tendo sua origem derivada de uma antiga arte marcial chinesa, chamada *Jiaodi* (predecessora do que viria a ser a modalidade *Shuaijiao*) (SILVA, 2019). Inicialmente, ele era praticado para fins marciais de sobrevivência e, posteriormente, também como prática para a obtenção da saúde (LIMA, 2000). O *Wushu* é uma prática muito ampla, composta, não somente de técnicas de lutas, defesa pessoal ou ataque, com o uso do próprio corpo ou artefatos, mas também de práticas meditativas, voltadas para a saúde física e mental (AMORIM, 2004).

Um estilo do *Wushu*, o *Tai Chi Chuan*, surgiu na China no século XVII, como uma arte marcial. Hoje, o *Tai Chi Chuan* é bem mais que isto, sendo visto como uma prática física e mental, que herdou milênios de cultura e pesquisa empírica sobre movimento corporal, saúde, circulação de energia e meditação (MOLON, s.d.).

O *Tai Chi Chuan* foi criado por Chen Wangting, um general da Dinastia *Ming*, em 1644. Chen Wangting era legalista e, quando a dinastia caiu, voltou ao seu vilarejo natal. Afastado do meio militar, teve contato com práticas Taoístas de meditação e circulação de energia. Unindo seus conhecimentos marciais a estas práticas, criou um sistema de treinamento que ensinou aos seus descendentes, que, desde então, preservam seus ensinamentos (MOLON, s.d.).

O *Wushu*, assim como outras artes marciais, apresenta, em seu mais variado repertório de estilos, práticas visando o fator humanista, podendo apresentar-se em forma de atividades lúdicas, tais como: jogos e brincadeiras voltadas para o desenvolvimento e bem-estar psicossocial (SILVA *et al.*, 2017).



Lima (2007), diz que a recreação pode ser entendida como todas as atividades que o indivíduo procura praticar em seu tempo livre, buscando a satisfação e o bem-estar pessoal. E lazer, é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade (DUMAZEDIER, 2008).

Segundo o modelo de Gallahue e Ozmun (2005), as fases do desenvolvimento motor estão relacionadas com a faixa etária do indivíduo, e os estágios aplicados ao desenvolvimento motor, são classificados em: fase motora reflexiva (4 meses pré-natal a 1 ano); fase motora rudimentar (1 até 2 anos de idade); fase motora fundamental (2 até 7 anos); e fase motora especializada (7 a 14 anos acima). Portanto, o problema de pesquisa é investigar quais os benefícios que a prática do *Wushu*, em especial o estilo *Tai Chi Chuan*, traz na forma de recreação e lazer para a fase motora especializada.

Nota-se que pouco se encontra sobre a prática do *Tai Chi Chuan* para tal faixa etária, tampouco, relacionando o *Tai Chi Chuan* às atividades lúdicas. Diante disso, nota-se que tal estudo é relevante para mostrar e descrever os possíveis benefícios da prática do *Tai Chi Chuan* para tal faixa etária do desenvolvimento motor, bem como a forma de abordá-lo.

Partindo deste pressuposto, o presente estudo tem como objetivo descrever os benefícios que a prática desse estilo de *Wushu* (o *Tai Chi Chuan*) traz na obtenção do bem-estar e da qualidade de vida, por meio de atividades lúdicas realizadas através de jogos e/ou brincadeiras na forma de recreação e lazer.

MÉTODOS

A metodologia utilizada neste estudo é de caráter qualitativo, por meio de uma revisão narrativa de literatura a partir de livros, periódicos e artigos científicos, sites e revistas com a temática: *Wushu (Kung Fu)*, *Tai Chi Chuan*, Lazer e Recreação. Também, foram realizadas pesquisas nos bancos de dados: Google Acadêmico e



Wanfang Data, para poder dimensionar como é realizada a prática dessa modalidade na Ásia.

Tal revisão foi realizada de forma não sistemática entre os meses de maio e setembro de 2021. As buscas tiveram como base a pergunta de pesquisa: Como o *Tai Chi Chuan* pode ser abordado na fase motora especializada na forma de recreação e lazer e quais seus benefícios? Foram incluídos no estudo: artigos originais e de revisão de literatura, bem como livros e publicações nos idiomas português, inglês, espanhol e chinês. Foram excluídas publicações que não tratassem especificamente sobre a prática do *Wushu* no geral e/ou do *Tai Chi Chuan*, e que não contribuíssem para a conceituação sobre a temática. As buscas foram realizadas pelos autores sem limitação de datas e local de estudo.

Considerando a temática, para cumprir o objetivo do estudo, o presente artigo foi estruturado em quatro partes. Na primeira parte foi apresentada a história e conceitos do *Wushu*, bem como os conceitos de recreação e lazer. Na segunda parte do trabalho, por sua vez, é explicada a fase motora especializada. Já na terceira parte, são apresentados os benefícios da prática do *Wushu*. E, por fim, na quarta parte, é apresentado o estilo *Tai Chi Chuan* como atividade de recreação e lazer na fase motora especializada.

REVISÃO DE LITERATURA

CONCEITOS DE WUSHU, RECREAÇÃO E LAZER

De acordo com Lima (2000), a modalidade esportiva *Wushu* é amplamente conhecida no ocidente por uma expressão popular chamada *Kung Fu*. Tal expressão, apesar de se referir, muitas vezes, à arte marcial chinesa *Wushu*, não é utilizada somente para tal modalidade, sendo empregada sempre que alguém tem competência para algo, executando-o e desenvolvendo-o de forma habilidosa e dedicada. Portanto, em tudo que demanda esforço, dedicação e habilidade, o *Kung*



Fu está presente. Outras interpretações indicam que o conceito de *Kung Fu* pode significar: “trabalho duro”, “trabalho árduo” ou “tempo de habilidade” (TORRES, 2011).

A prática de *Wushu* é muito ampla, composta, não somente por técnicas de lutas, defesa pessoal ou ataque, com o uso do próprio corpo ou artefatos, mas também por meditação e atividades direcionadas para a saúde física e mental. O *Wushu* foi trazido da China ao Brasil na década de 1960, em razão de auxiliar na manutenção e controle da saúde física e mental (AMORIM, 2004).

Lima (2007), diz que a recreação pode ser entendida como todas as atividades que o indivíduo procura praticar em seu tempo livre, buscando a sua satisfação.

Dumazedier (2008), diz o seguinte: o lazer é

um conjunto de ocupações, às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembarcar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

As pessoas possuem tempo de lazer dentro de seu tempo disponível. O gosto voltado para o lúdico surge nos indivíduos em meio a situações de lazer, uma vez que este leva a pessoa a se divertir, se entreter, se alegrar ao passar de um tempo. Este estado de espírito acontece livremente e não pode ser provocado, apenas estimulado (CAVALLARI e ZACHARIAS, 1994).

No momento que uma pessoa realiza a vontade chamada de lazer, ela está tendo sua recreação. A recreação não é a atividade, mas sim o fato de estar realizando este sentimento. Recreação é um ato, uma atitude (CAVALLARI e ZACHARIAS, 1994).



O lazer é o estado de espírito em que o ser humano se coloca instintivamente (não deliberadamente), dentro do seu tempo livre, em busca do lúdico (diversão, alegria, entretenimento).

A recreação é o fato, ou o momento, ou a circunstância que o indivíduo escolhe espontânea e deliberadamente, através do qual ele satisfaz (sacia) seus anseios voltados ao lazer (CAVALLARI e ZACHARIAS, 1994, p. 15).

A sociedade contemporânea surge, de forma muito marcada, com uma ligação entre atividade física e lazer, ou uma cultura corporal em atividades de lazer. Isso não pode ser dissociado de outro fator ou conceito que é a saúde, bem como do conjunto de referências, por exemplo, de qualidade de vida e bem-estar, que estão associadas a ela (MOTA, 2001).

Mota (2001), diz que as atividades de lazer proporcionam (de maneira simples ou complexa, em um nível mais elevado e por um período curto) a erupção de sensações fortes e agradáveis, geralmente ausentes das rotinas cotidianas. Mais do que relaxamento, as pessoas esperam, de suas atividades de lazer, estimulação, alegria, emoção e um despertar emocional agradável.

As atividades recreativas em grupo podem ser adaptadas para que haja socialização. Porém, isto deve ocorrer de forma que as pessoas se olhem (algumas pessoas têm dificuldade em fazê-lo), falem (se apresentando e dizendo até mesmo frases decoradas) e toquem (nas atividades que compõem o *Wushu* há a presença do toque em sua prática) (CAVALLARI e ZACHARIAS, 1994).

“Todas essas atitudes serão bem mais eficientes se acontecerem em situações divertidas ou até mesmo hilariantes. É muito mais descontraído dizer-se o apelido que o nome completo” (CAVALLARI e ZACHARIAS, 1994, p. 65).

Para aplicar as artes marciais para as crianças, é preciso que haja possibilidade de se divertirem e criarem, não somente aplicar sequências preestabelecidas e gestos específicos (SANTOS, 2015).



Dentro do desenvolvimento da criança, a atividade mais importante é o brincar. É brincando que a criança toma conhecimento do ambiente, das pessoas e de si próprio. Brincando, a criança reconhece suas capacidades e limites, além do desafio de lidar com o outro. Portanto, as práticas das artes marciais devem ser acompanhadas da possibilidade da criação e de experimentação através do lúdico (SANTOS, 2015).

O *Wushu* estilo *Tai Chi Chuan*, quando praticado por crianças, deve ser desenvolvido de maneira lúdica, ajudando-os a reconhecer o próprio corpo e a entender suas possibilidades de movimentação. O lado marcial do *Tai Chi Chuan* permite a interação entre as crianças (SOCl, s.d.).

A FASE MOTORA ESPECIALIZADA

Esta fase marca a transição da infância para a adolescência e o avanço do crescimento e desenvolvimento motor, tornando as habilidades mais complexas e marcando o início da maturação sexual de meninos e meninas. A progressão bem-sucedida ao longo dos estágios de transição depende de níveis amadurecidos e de maior desempenho na fase motora fundamental (GALLAHUE e OZMUN, 2005).

Com relação ao desenvolvimento motor, as características apresentadas ocorrem em ambientes sociais ou nas escolas com: brincadeiras, jogos coletivos e prática de alguns esportes específicos, como: lutas, danças etc. A fase especializada envolve exploração e experimentações pelos adolescentes, promovendo círculos de amizade em escolas, com a família e com a sociedade em geral (GALLAHUE e OZMUN, 2005).

De acordo com a classificação de Gallahue e Ozmun (2005), os três estágios próprios da fase motora especializada são: estágio de transição, que representa as primeiras tentativas de refinar e combinar padrões motores maduros; estágio de aplicação, com crescente percepção dos recursos físicos e das limitações pessoais;



e estágio de utilização permanente, representando a tentativa de um indivíduo reduzir sua participação em várias atividades atlética, selecionando apenas aquelas nas quais ele participa, com frequência, de situações competitivas, recreativas ou na vida diária.

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO *WUSHU*

De acordo com Cecarelli; Faganello e Carmo Junior (2011), os benefícios da prática do *Wushu*, podem ser divididos em: psicológicos, fisiológicos e sociológicos. Psicológicos: aumento do bem-estar, da autoconfiança, do autoconhecimento, da atenção e do equilíbrio mental; Fisiológicos: aumento do reflexo, do equilíbrio, da coordenação motora, do senso de espaço/direção e do fortalecimento muscular; Sociológicos: melhora no relacionamento social, aumento no círculo de amigos e aumento do respeito às diferenças. Além destes benefícios, destaca-se o frequente aparecimento do “não incentiva a violência”, demonstrando que a prática do *Wushu* é voltada para a formação do caráter do cidadão.

O *Wushu*, também, traz benefícios aos aspectos do desenvolvimento motor, cognitivo e socioafetivo. No aspecto motor, pode-se verificar o desenvolvimento da lateralidade, o controle do tônus muscular, a melhora do equilíbrio e da coordenação motora, o aprimoramento da ideia de tempo e espaço. No aspecto cognitivo, favorece a percepção, o raciocínio, a formulação de estratégias e a atenção. Já no aspecto socioafetivo, auxilia no desenvolvimento das atitudes, da postura social, na socialização, na perseverança, no respeito e na determinação (SILVA *et al.*, 2017).

A prática constante do *Wushu*, traz benefícios como: aumento da atenção e concentração mental, ajuda na prevenção e diminuição do estresse, bem como da sobrecarga mental, ajuda os praticantes a superar os seus limites e seus medos, proporciona o aumento de flexibilidade e fortalece o sistema imunológico, ajudando, assim, na prevenção de doenças (NATIS, 2010).



Em relação aos aspectos motores, a definição de aspecto motor diz respeito à relação racional/mental com a maioria das habilidades motoras (PALAFOX, s.d.). O *Wushu*, nos aspectos motores, desenvolve o equilíbrio, a coordenação motora, as capacidades físicas e as habilidades motoras, desenvolvendo técnicas específicas (MARTINS, 2011).

Quanto aos aspectos cognitivos, conceitualmente, estes se referem a atividade intelectual, a capacidade do organismo para fazer uso da informação que dispõe (PALAFOX, s.d.). O *Wushu*, nos aspectos cognitivos, faz com que o praticante adquira conhecimento das regras, percepção corporal dos movimentos, conheça aspectos histórico-sociais da modalidade, saiba quando utilizar as técnicas, crie estratégias, aprenda a filosofia e ética da modalidade, entenda a razão de obedecer às ordens e de respeitar as hierarquias (MARTINS, 2011).

A prática de *Wushu*, também, está relacionada com os aspectos socioafetivos, que tratam dos sentimentos e das emoções manifestadas comportamentalmente, uma vez que este é aprendido na forma de comportamento social (PALAFOX, s.d.). O *Wushu*, nos aspectos socioafetivos, desenvolve a autoconfiança para realizar técnicas, confiança no professor, motivação, respeito com os demais, ensina a lidar com o sucesso e fracasso, a adquirir segurança nas aulas e na redução da violência nas escolas (MARTINS, 2011).

Podemos citar, também, que a prática do *Wushu* está relacionada com um melhor desenvolvimento motor, cognitivo e socioafetivo em pessoas portadores de alguns tipos de deficiências, tal como: Transtorno do Espectro Autista – TEA (RODRIGUES e VIDAL, 2021) e Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade – TDAH (ORTEGA, 2016).



DISCUSSÃO

A PROPOSTA DO ESTILO *TAI CHI CHUAN* COMO ATIVIDADE DE RECREAÇÃO E LAZER NA FASE MOTORA ESPECIALIZADA

O *Wushu* estilo *Tai Chi Chuan*, é bastante popular, não somente na China, mas em todo o mundo, sendo uma prática que pode ser feita por várias faixas etárias. Sua prática é muito ampla e flexível, podendo ser inserida em diversos espaços como: praças, parques, academias, hospitais e nas escolas (CHING e OH, 2017).

O *Tai Chi Chuan* é amplamente desenvolvido como uma prática voltada para a melhora na saúde e, conseqüentemente, para a obtenção de uma melhor qualidade de vida (VIGUERAS; LÓPEZ e NICOLÁS, 2009; JIMÉNEZ, 2012; MIRANDA, 2016; OROZCO-CALDERÓN *et al.*, 2016; OROZCO-CALDERÓN; GUERRERO-HUERTA e ANAYA-CHÁVEZ, 2018), seja no processo de envelhecimento, trabalhando a melhora na capacidade física de equilíbrio e, assim, reduzindo o risco de quedas (JIMÉNEZ-MARTÍN *et al.*, 2013) ou até mesmo para o público jovem, substituindo práticas comuns da educação física (BESTARD, 2012), na prevenção de doenças (MILÒ-DUBÉ *et al.*, 2019) ou como complemento em programas de reabilitação (REYES e BENÍTEZ, 2006). Além de seu uso para a saúde, bem-estar e qualidade de vida, o *Tai Chi Chuan*, também, foi adaptado, recentemente, para competições esportivas, como um esporte de alto rendimento pela *International Wushu Federation – IWUF* (SUN, 2020), no entanto, pouco se sabe sobre a prática do *Tai Chi Chuan* como ferramenta de recreação e lazer para a fase motora especializada.

Importantes cidades da China, como: *Jiaozuo*, *Baoding* e a capital *Beijing* (Pequim), possuem políticas de incentivo à prática do *Tai Chi Chuan* como atividade de recreação e lazer (ZHANG, 2009; CHEN, 2013).

Seguindo o exemplo chinês, a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (2012), aderiu a prática do *Tai Chi Chuan* na Escola Estadual Basílio Machado,



localizada na zona Oeste da capital paulista. As aulas foram ministradas para as turmas do Ensino Fundamental I, compreendendo a faixa etária de 6 a 10 anos (BRASIL, 2007), ou seja, abrangendo a fase motora especializada (GALLAHUE; OZMUN, 2005). Foram observadas melhoras na concentração, equilíbrio e, também, nos níveis de estresse dos alunos (SÃO PAULO, 2012).

O *Tai Chi Chuan* possui nomes poéticos para os movimentos feitos e para as posturas preparatórias, como “abraçando a árvore”, isso pode virar uma grande brincadeira para as crianças. Essa atividade, também, consegue relacionar os elementos da natureza e fenômenos naturais de uma forma divertida, fazendo com que a criança entenda que faz parte da natureza, incentivando a preservação e o cuidado com o meio ambiente. Além de tudo isso, oferece elementos para o entendimento e para a vivência da ética e de virtudes, como: generosidade e paciência (SOCL, s.d.).

Segundo Soci (s.d.), a prática do *Tai Chi Chuan* para crianças deve ser desenvolvida de forma lúdica. Nesse esteio, atividades como: “adivinha o movimento”, onde são colocados diversos nomes de movimentos do *Tai Chi Chuan* dentro de uma pequena caixa, e um voluntário retira aleatoriamente um nome, faz o respectivo movimento e os demais tentarão adivinhar o nome do movimento, podem ser desenvolvidas.

O *Tai Chi Chuan* ajuda os pequenos de maneira lúdica e saudável a reconhecer o próprio corpo (SOCL, s.d.). Uma atividade que pode ser realizada é o “jogo da estátua”, onde os alunos e o professor fazem o *Taolu* (movimentos coreografados) do *Tai Chi Chuan* com uma música de fundo. Quando a música para, os alunos ficam em posição estática, enquanto o professor continua realizando o *Taolu*. Quando a música volta, os alunos terão que seguir o *Taolu* a partir do movimento que o professor está executando.



Os *Taolus* ou formas, são rotinas coreografadas de movimentos que simulam um combate. Os *Taolus* podem ser caracterizados enquanto: externos, nos quais predominam movimentos rápidos e vigorosos; e internos, nos quais predominam movimentos lentos e suaves, como é o caso do *Tai Chi Chuan* (YOSHIDA e SANTOS NETO, 2016).

CONCLUSÃO

As pesquisas mostraram que a fase motora especializada compreende a faixa etária dos 7 aos 14 anos e, nesta fase, acontece a transição da infância para a adolescência, o avanço no crescimento e no desenvolvimento motor, além da maturação sexual. Dessa forma, sabe-se que a prática do *Wushu* traz benefícios nas dimensões psicológicas, fisiológicas e sociológicas, como também, no aspecto motor, cognitivo e socioafetivo. No contexto da recreação e lazer, o *Tai Chi Chuan*, por ser uma prática muito ampla e flexível, pode ser praticado através de atividades lúdicas e por meio de jogos e/ou brincadeiras, tornando sua prática mais “atrativa” para a faixa etária que compreende a fase motora especializada e, conseqüentemente, trazendo benefícios para o desenvolvimento motor, cognitivo e socioafetivo.

Apesar de identificarmos os benefícios dessa prática e propormos uma abordagem voltada para a recreação e lazer, os dados ainda são escassos e mais estudos devem ser realizados abordando a prática do *Wushu*, mais precisamente o estilo *Tai Chi Chuan*, por crianças e adolescentes de 7 a 14 anos de idade, ou seja, na fase motora especializada.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Gabriel Pires Do. **Kung Fu um caminho para a saúde Física e Mental**. São Paulo: Daemon Editora, 2004.

BESTARD, Yoissell López. Reseña de resultados Proyecto extensionista: Tai Chi Chuan como alternativa participativa para estudiantes universitarios impedidos de



practicar la Educación Física. **Revista Didática Sistemica**, p. 303–313, 2012. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/redsis/article/view/2773>. Acesso em: 9 mai. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Reexame do Parecer CNE/CEB nº 5/2007**, que trata da consulta com base nas Leis nº 11.114/2005 e nº 11.274/2006, que se referem ao Ensino Fundamental de nove anos e à matrícula obrigatória de crianças de seis anos no Ensino Fundamental. Ministério da Educação, 2007. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/2007/pceb007_07.pdf. Acesso em: 9 mai. 2021.

CAVALLARI, Vinicius Ricardo; ZACHARIAS, Vany. **Trabalhando com recreação**. São Paulo: Editora Ícone, 1994.

CECARELLI, Lucas Ribeiro; FAGANELLO, Jonathan Henrique Siqueira; CARMO JUNIOR, Wilson do. Benefícios para participantes do projeto iniciação ao kung fu. In: 6º Congresso de Extensão Universitária da Unesp, 2011. Águas de Lindóia, SP. **Anais eletrônico...** PROEX/UNESP. ISSN nº 2176-9761. p. 0867 Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/146523/ISSN21769761-2011-06-867.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 9 mai. 2021.

CHEN, Yanjun. Wú shì tàijí quán ménrén zàijīng jùhuì jiāoliú. **Bójí**. 7. ed. Beijing, 2013. Disponível em: <http://www.cqvip.com/qk/81526x/201307/46513095.html>. Acesso em: 9 mai. 2021.

CHING, Gene; OH, Gigi. The Most Popular Martial Art in the World: Yang Jun the 5th generation lineage holder of Yang Tai Chi. **Kung Fu Tai Chi Magazine**. May/June. California: TC Media Inc, 2017. Disponível em: <https://www.kungfumagazine.com/magazine/article.php?article=1220>. Acesso em: 9 mai. 2021.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do lazer**. 3ª Ed. São Paulo: Editora Perspectiva, 2008.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. 3ª Ed. São Paulo: Phorte, 2005.

JIMÉNEZ, Pedro Jesús. Effects of Tai Chi Chuan practice on sleep quality. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 07, n. 01, p. 1–11, 2012. DOI: 10.18002/rama.v7i1.41. Disponível em: <https://revpubli.unileon.es/index.php/artesmarciales/article/view/41>. Acesso em: 30 ago. 2021.

JIMÉNEZ-MARTÍN, Pedro Jesús; MELÉNDEZ-ORTEGA, Agustín; ALBERS, Ulrike; LÓPEZ-DÍAZ, Alfonso. Beneficios del Tai Chi Chuan en la osteoartritis, el equilibrio



y la calidad de vida. **RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte**, v. 09, n. 32, p. 181-199, 2013. Disponível em: <https://www.cafyd.com/REVISTA/03206.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2021.

LIMA, Júlio Oliveira de. **Conceitos e Diferenças entre Recreação, Lazer, Jogo e Brincadeira**. Trabalho da disciplina Técnica de Pesquisa (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Porto Velho, 2007.

LIMA, Luzia Mara Silva. **O Tao da Educação: a Filosofia Oriental na escola Ocidental**. São Paulo: Editora Agora, 2000.

MIRANDA, Osvaldo Álvarez. Beneficios de la práctica del Tai Chi Chuan para la salud. **Correo Científico Médico CCM**, Holguín, v. 20, n. 2, p. 400-402, 2016. Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812016000200015&lng=es&tlng=es. Acesso em: 30 Ago. 2021.

MARTINS, Aline Toffoli. Processo Ensino-aprendizagem em Deficientes Intelectuais: Uma Proposta de Intervenção Através do Kung Fu. In: VII Encontro Da Associação Brasileira De Pesquisadores Em Educação Especial, 2011, Londrina. **Anais [...]**. Londrina: Universidade Estadual de Londrina – UEL, 2011. pg. 945-959. Disponível em: <http://www.uel.br/eventos/congressomultidisciplinar/pages/arquivos/anais/2011/esporte/090-2011.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2021.

MILÒ-DUBÉ, Mercedes; URRACA VÉLIZ, Yurisleidy; GÓMEZ HERNÁNDEZ, Lorenzo; LAFFITA PAULINO, Yarima. El Tai Chi Chuan para modificar patrones de salud en los practicantes de Pinar del Río. **Innovación Tecnológica**, n. 24, p. 1-13, 2019. Disponível em: <https://rc.upr.edu.cu/jspui/handle/DICT/3389>. Acesso em: 30 ago. 2021.

MOLON, Eduardo. História do Tai Chi Chuan. **Tai Chi Chuan**, s.d. Disponível em: <https://taichichuan.org.br/#historia>. Acesso em: 9 mai. 2021.

MOTA, Jorge. Actividade Física e Lazer—contextos actuais e ideias futuras. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 01, n. 01, p. 124-129, 2001. Disponível em: https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.1/15.pdf. Acesso em: 30 ago. 2021.

NATIS, Élen. Kung Fu: arte para a vida. In: **Folha Peng Lai**, ed. 1, ano 1, pag. 2, fev./abr. 2010. Disponível em: <https://penglai.com.br/penglai/wp-content/uploads/2017/09/FolhaPengLai01.pdf>. Acesso em: 9 mai. 2021.

OROZCO-CALDERÓN, Gabriela; CHÁVEZ, Melissa Alexandra Anaya; VITE, Jesús Santiago; VIEDMA, María del Rosario García. Cognición, actividades de la vida diaria y variables psicológicas en mujeres adultas mayores practicantes de Tai Chi



Chuan. **Retos**, v. 30, p. 222–225, 2016. DOI: 10.47197/retos.v0i30.50343. Disponível em: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50343>. Acesso em: 9 mai. 2021.

OROZCO-CALDERÓN, Gabriela; GUERRERO-HUERTA, Sergio; ANAYA-CHÁVEZ, Melissa. Tai Chi en el envejecimiento cognitivo y actividades de la vida diaria. **Ciencia & Futuro**, v. 08, n. 01, p. 101-123, feb. 2018. ISSN 2306-823X. Disponível em: http://revista.ismm.edu.cu/index.php/revista_estudiantil/article/view/1510. Acesso em: 9 mai. 2021.

ORTEGA, Enrique Miluzzi. **Os efeitos da prática do Wushu em crianças com déficit de atenção e hiperatividade**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Campinas–SP, 2016.

PALAFIX, Gabriel Humberto Muñoz. **Aprendizagem e desenvolvimento motor: conceitos básicos**. Universidade Federal de Uberlândia, Faculdade de Educação Física – FAEFI, Núcleo de estudos em planejamento e metodologias no ensino da cultura corporal – NEPECC, Uberlândia: s.d. Disponível em: http://www.nepecc.faeфи.ufu.br/PDF/341_conceitos_am.pdf. Acesso em: 9 mai. 2021.

REYES, Francisco Pelayo de los; BENÍTEZ, Rafael Maqueda. El Tai Chi como complemento fisioterapêutico. **Efisioterapia**, 2006. Disponível em: <https://www.efisioterapia.net/articulos/el-tai-chi-como-complemento-fisioterapeutico>. Acesso em: 30 ago. 2021.

RODRIGUES, Milena; VIDAL, Rafael Gemin. La influencia de la práctica de boxeo chino en el desarrollo motor de un niño autista. **Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte**, v. 08, n. 04, p. 1226–1234, 2021. Disponível em: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/164/198>. Acesso em: 13 set. 2021.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Apontamentos pedagógicos sobre as artes marciais a partir da experiência com o ensino do wushù e da capoeira na Vila Educacional de Meninas em Diamantina - MG. **Extramuros**, Petrolina – PE, v. 03, n. 03, p. 111-119, 2015. Disponível em: <https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/extramuros/article/download/823/583>. Acesso em: 30 ago. 2021.

SÃO PAULO. Crianças praticam concentração e equilíbrio em aulas de Tai Chi Chuan. **Secretaria da Educação do Estado de São Paulo**, 2012. Disponível em: <http://www.educacao.sp.gov.br/noticias/criancas-praticam-concentracao-e-equilibrio-em-aulas-de-tai-chi-chuan->. Acesso em: 9 mai. 2021.



SOCI, Angela. Tai Chi Chuan para Crianças. **Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental – SBTCC**, s.d. Disponível em: <http://www.sbtcc.org.br/artigos/tai-chi-chuan-para-criancas>. Acesso em: 30 ago. 2021.

SILVA, Everton de Souza da; ALVES, Diego Pereira; SANTOS, Marcelo Augusto P. dos; SANTOS, Lucas Ribeiro Dos; SOARES, Sumara Brito; MIARKA, Bianca. Wushu as a tool for motor, cognitive and socioaffective development at school: an exploratory study. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 12, n. 1, p. 10–23, 2017. DOI: 10.18002/rama.v12i1.4776. Disponível em: <https://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales/article/view/4776>. Acesso em: 9 mai. 2021.

SILVA, Everton de Souza da. Shuaijiao o Judô chinês ou Judô o Shuaijiao japonês: a influência do Wrestling Chinês sob o Judô de Jigoro Kano. **Recorde: Revista de História do Esporte**, vol. 12, n. 02, p. 1-15, 2019. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Recorde/article/view/31000>. Acesso em: 30 ago. 2021.

SUN, Violeta. O Taijiquan no contexto esportivo: origem e desafios. *In*: BARLACH, Lisete (Org.) **Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa** - Coletânea de Monografias Vol. 2. [São Paulo]: [s. n.], 2020. ISBN: 978-65-00-02944-4. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Lisete-Barlach/publication/341322988_Praticas_Corporais_da_Medicina_Tradicional_Chinesa_Vol_2/links/5ebac03992851c11a861305c/Praticas-Corporais-da-Medicina-Tradicional-Chinesa-Vol-2.pdf. Acesso em: 13 set. 2021.

TORRES, José Augusto Maciel. **Kung Fu**: a milenar arte marcial chinesa: águia, bêbado, louva-a-deus, tai chi Chuan, tigre, wing chun. São Paulo: Online Editora, 2011.

VIGUERAS, Jesús Carrillo; LÓPEZ, Manuel Gómez; NICOLÁS, Gregorio Vicente. Mejora de la calidad de vida de los mayores a través del Tai Chi y Chi Kung. **Retos - Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**. Múrcia - Espanha, n. 16, p. 86-91, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732281017.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2021.

YOSHIDA, Hélio Mamoru; SANTOS NETO, Samuel Ribeiro dos. Wushu e aspectos do treinamento: uma revisão da literatura. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 14, n. 01, p. 69-78, 2016. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/16053>. Acesso em: 30 ago. 2021.

ZHANG, Yu. Tàijí quán yǔ chéngshì jūmín tǐyù xiūxián yánjiū: yǐ jiāozuò shì wéi lì. **Hénán dàxué: Lǚyóu guǎnlǐ**, 2009. Disponível em:



http://www.wanfangdata.com.cn/details/detail.do?_type=degree&id=Y1485160.
Acesso em: 9 mai. 2021.

Enviado: Janeiro, 2023.

Aprovado: Fevereiro, 2023.

¹ Graduando em Esporte na Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFE – USP), Graduado em Educação Física – Licenciatura na Universidade Bandeirante Anhanguera (UNIBAN/UNIAN-SP), Pós-graduado em Defesa Pessoal Aplicada a Segurança Pública e Privada – Método Marcial Shuai Jiao na Faculdade Einstein (FACEI) e Pós-graduado em Cannabis Medicinal na Universidade São Judas Tadeu (USJT). 13 anos de prática de artes marciais chinesas (Shuaijiao e Tai Chi Chuan da família Yang). ORCID: 0000-0001-9029-1494. CURRÍCULO LATTES: <http://lattes.cnpq.br/4532485230482765>.

² Graduado em Educação Física – Licenciatura e Bacharelado na Universidade Bandeirante Anhanguera (UNIBAN/UNIAN-SP). ORCID: 0000-0002-4790-0343.

³ Graduado em Educação Física – Licenciatura na Universidade Bandeirante Anhanguera (UNIBAN/UNIAN-SP) e Tecnólogo em Gestão de Recursos Humanos no Centro Universitário Ítalo Brasileiro (UNIÍTALO). ORCID: 0000-0002-2538-9679.