

# FREQUÊNCIA CARDÍACA DE UMA SESSÃO DE KUNG FU GARRA DE ÁGUIA

FAGANELLO, J. H. S.; UENO, D.T.; NAKAMURA, P. M.; KOKUBUN, E.

Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”  
– Câmpus de Rio Claro/SP.

**Introdução e objetivo:** A prática do Kung fu, assim como ocorre em outras modalidades de artes marciais, promove adaptações benéficas sobre os componentes da aptidão física relacionada à saúde. Poucos estudos relatam sobre os benefícios do kung fu não só como uma arte marcial, mas também como uma opção de exercício físico para quem busca uma boa qualidade de vida e melhora na aptidão cardiovascular através da filosofia do kung fu, a de buscar a cada dia o extremo, a perfeição, o equilíbrio. Sendo assim o presente estudo buscou verificar quantos momentos da aula os participantes (iniciantes x mais graduados) mantiveram a frequência acima de 85% da frequência cardíaca máxima (FCM) o que caracteriza um exercício intenso. **Método:** Participaram do presente estudo 12 alunos, com idade média de  $21,2 \pm 4,7$  anos, da academia de Kung Fu Liga Garra de Águia – unidade de Rio Claro/SP. Os alunos foram divididos em 2 grupos de acordo com seu nível de graduação (iniciantes – faixa branca, branca ponta amarela e branca ponta verde - e mais graduados-faixa verde e marrom). A avaliação da frequência cardíaca ocorreu por meio de frequencímetro da marca Polar, modelo FT1 em um único dia de aula. A mensuração foi feita em 30 momentos da aula conforme a execução de cada exercício, e assim de acordo com a frequência cardíaca máxima de cada participante foi verificado em quantos momentos os participantes mantinham a frequência acima de 85% da FCM. **Resultados:** A tabela 1 apresenta a variabilidade de momentos que cada grupo apresentou acima de 85% da FCM.

**Tabela 1.** Variabilidade de momentos acima de 85% da FCM de praticantes de Kung Fu.

Pontos acima de 85% da FCM	
<b>Grupo Iniciante</b>	7 - 15
<b>Grupo Mais Graduado</b>	12 - 21

FCM= Frequência Cardíaca Máxima

**Conclusão:** Podemos concluir que quanto mais graduado (faixa mais elevada) mais picos acima de 85% da FCM são encontrados. O que pode indicar que quanto maior a graduação do aluno maior é a exigência física para este treinamento.

Palavras-chave: Frequência Cardíaca, Kung Fu,