A empresária e criadora de conteúdo digital conhecida como Preta Demais, de 32 anos, decidiu viver essa história em novembro de 2026. Sem experiência nenhuma com kung fu, Preta se internou, como conta em suas redes sociais, na escola buscando aprimoramento mental. "Durante dois anos eu me dediquei ao muay thai, que é outra arte marcial tradicional. Mas tudo isso apenas como uma pessoa amadora, que gosta de se movimentar. Mas, com toda certeza, estar inserida, mesmo como amadora, em atividades físicas me deu mais confiança para tentar o internato de kung fu", conta.

Preta também acompanhou a jornada de Letícia Pavim, empresária e criadora de conteúdo que concluiu antes dela. A jovem de 26 anos se preparou por seis meses antes do acampamento, com um personal de funcional e muay thai, que tinha experiência em kung fu. Fez treinos para aumentar força, resistência, agilidade e flexibilidade, além de focar na prática de sanda. "Mais perto, realmente, do meu momento de ir para a escola, eu tive, também, um outro professor, que me ajudou mais com os taolus. Mas viver o kung fu intensamente pela primeira vez foi lá na escola", relembra.

As duas empresárias consideram essencial ter algum preparo antes de encarar o desafio. "Considero importante que realmente haja um mínimo de preparo antes de ir, e especialmente uma disposição de realmente empregar força naquela tarefa. Como costumam dizer dentro da escola 'kung fu jamais será colônia de férias'", afirma Preta. Letícia comenta que seu preparo anterior foi essencial, apesar dos desafios diários, para conseguir concluir as três semanas sem precisar de assistência médica ou fisioterapia. "Eu via que tinha uma galera bem despreparada, que a todo momento se lesionava, tinha que ir na fisioterapia, na acupuntura, tinha que faltar o treino. Então, o preparo é muito importante para você conseguir viver de verdade todos os dias ali, porque a chance de se lesionar e de ter problemas é muito alta", explica.

Apesar de dificuldades e da intensidade do treino no internato, ambas concordam que a experiência vale um ganho muito maior que qualquer dor ou desafio que enfrentaram. "Além de aprender uma nova arte marcial, eu tive trocas e conexões que vou levar pro resto da minha vida. Sem contar a sensação de ter deixado minha mente ainda mais forte e potente", afirma Preta.

## Em Brasília

O professor de francês Raphael Veyrac conheceu o kung fu em uma aula experimental na Universidade de Brasília (UNB) e, após começar aulas constantes, se sentiu transformado pela arte marcial. "O kung fu gerou uma transformação na minha vida por meio de uma fonte inesgotável de energia, renovando minha disposição, foco, concentração para estudos e felicidade", comenta.

Raphael lida com uma rotina estressante, e a luta funciona como uma contrapartida da exaustão. "O kung fu funciona como uma filosofia de vida que brinda minha mente contra o estresse, utilizando a resistência e a respiração como ferramentas diárias".

A integração do físico com o mental exige que os atletas estejam em um estado constante de atenção, sem espaço para dissociação, e devolve para os alunos dedicação para fora da escola. "Exige um estado de presença absoluta e estende seus princípios para além da academia, na minha alimentação, sono e equilíbrio de vida", explica Raphael.

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**


