

MUAY THAI E SEUS BENEFÍCIOS A SAÚDE DE JOVENS E ADULTOS

MOSART ACÁCIO LUZ FILHO

Universidade do Estado da Bahia – UNEB – CAMPUS XII

CARLOS CEZAR NUNES LEITE

Universidade do Estado da Bahia – UNEB – CAMPUS XII

MARIJUNIO ROCHA PIRES

Universidade do Estado da Bahia – UNEB – CAMPUS XII

VANILDA BATISTA RIBEIRO

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB

Resumo

Na atualidade percebe-se o aumento do interesse em atividades físicas e esportes que promovem a saúde e bem-estar. Entre as diversas modalidades esportivas existentes, o Muay Thai, emerge como uma disciplina de notável relevância. Este estudo procurou investigar e compreender o impacto do treinamento de Muay Thai na saúde física, mental e social. Trata-se de um estudo de revisão integrativa de abordagem exploratória e de natureza qualitativa. Sendo o local de busca o Scientific Electronic Library Online (SCIELO), o Google acadêmico e a Biblioteca Virtual em Saúde. No que se refere aos critérios de inclusão e exclusão, foram incluídos os artigos completos em língua portuguesa, dissertações e teses, excluídos os relatos de experiência e estudos de revisão. Para análise dos dados adotou-se a divisão dos temas por categorias temáticas agrupadas e apresentadas em quadros. Os resultados mostraram que o muay thai é uma modalidade de luta rica em benefícios para o praticante, destacou que para sua prática é preciso levar em consideração os corretos parâmetros de treinamento, como volume, intensidade, duração, frequência, densidade e complexidade. Demonstrou-se que a prática dessa luta traz benefícios para diversas idades. assim como influencia a saúde física e mental, sendo um forte aliado contra o estresse. A pesquisa concluiu que essa modalidade de luta tem uma influência positiva na saúde e qualidade de vida de seus praticantes.

6128

Palavras-Chave: Lutas. Muay thai. Saúde.

Abstract

Nowadays, there is an increase in interest in physical activities and sports that promote health and well-being. Among the various existing sports, Muay Thai emerges as a discipline of notable relevance. This study sought to investigate and understand the impact of Muay Thai training on physical, mental and social health. This is an integrative review study with an exploratory and qualitative approach. The search site was the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Google Scholar and the Virtual Health Library. Regarding the inclusion and exclusion criteria, complete articles in Portuguese, dissertations and theses were included, excluding those experience reports and review studies. For data analysis, themes were divided into thematic categories grouped and presented in tables. The results showed that Muay Thai is a fighting modality rich in benefits for the practitioner, highlighting that for its practice it is necessary to take into account the correct training parameters, such as volume, intensity, duration, frequency, density and complexity. It has been demonstrated that the practice of this fight brings benefits to different ages. as well as influencing physical and mental health, being a strong ally against stress. The research concluded that this type of fighting has a positive influence on the health and quality of life of its practitioners.

Keywords: Fights. Muay Thai. Health

Introdução

Na atualidade percebe-se que o aumento do interesse em atividades físicas e esportes tem ganhado destaque devido a crescente conscientização sobre a importância da saúde e do bem-estar. Entre as diversas modalidades esportivas existentes, o Muay Thai, emerge como uma disciplina de notável relevância. (SANTOS et al. 2021). Além de seus inúmeros benefícios, a prática desta luta pode ser realizada por qualquer pessoa, pois, o Muay Thai não é apenas uma forma de combate, mas também uma prática que promove o condicionamento físico, a disciplina mental e o respeito pelas tradições tailandesas. (SOUZA; TEIXEIRA; SABINO, 2017).

Corroborando, Souza, Teixeira e Sabino (2017) informam que o Muay Thai é uma modalidade de artes marciais tradicionais tailandesas, que combina vários tipos de golpes, oferecendo um conjunto diversificado de benefícios para a saúde física, mental e emocional. Os autores ainda salientam que o Muay Thai é caracterizado pelo uso de punhos, cotovelos, joelhos e pernas para atacar o oponente, tornando-o uma disciplina de combate extremamente versátil e eficaz. (SOUZA; TEIXEIRA; SABINO, 2017).

Também, por ser uma arte marcial que possibilita o uso de todos os membros é conhecida mundialmente como “a arte das oito armas”, já que se caracteriza pelo uso combinado da técnica e da força dos membros do corpo humano. “Sua prática exige disciplina e postura, trabalha o autocontrole, melhora o condicionamento físico e promove o ganho de massa muscular” (SANTOS et al., 2021, p. 3).

Sendo assim, para desenvolver essa temática, buscou-se responder ao seguinte questionamento: Qual é o impacto do treinamento de Muay Thai na saúde física, mental e social, e como esses benefícios podem ser maximizados e sustentados ao longo do tempo?

O presente artigo se propôs a responder esse questionamento, demonstrando, através de uma revisão integrativa, a importância do Muay Thai como um meio eficaz de promover e manter a saúde.

Breve contextualização histórica acerca do Muay Thai

Com raízes que remontam há séculos de história, que evoluiu de um método de combate militar em tempos de guerra para se tornar um esporte de combate popular, caracterizado por golpes de socos, chutes, cotoveladas e joelhadas, é conhecido por sua eficácia e é praticado em todo o mundo, tanto como uma forma de autodefesa quanto como uma disciplina esportiva de alto nível (SOUZA, TEIXEIRA, SABINO, 2017).

Ainda conforme os autores supracitados, o muay thai é uma das lutas com maior contato físico apresentando grande agressividade, nela os atletas precisam desenvolver bem a resistência e força para a prática profissional. Os autores ainda relatam que as artes marciais foram alteradas ao longo do tempo em sua forma de execução, para se adequarem aos conceitos modernos de esporte e atividade física. Destacam ainda que no Brasil essa modalidade de luta tem se difundido nas últimas décadas, ganhando espaço em maior número na população jovem, mas também é praticada por atletas de várias idades. Destaca-se que essa luta gera benefícios na capacidade aeróbica e densidade óssea (SOUZA, TEIXEIRA, SABINO, 2017).

De acordo com Muller Junior, Nunes e Capraro (2020), o Muay Thai é retratado como uma arte esportiva que existe a mais de 2.000 anos, e teve sua origem na Tailândia posteriormente se espalhando pela China, e se transformando hoje em dia em uma modalidade desportiva com sede na maioria dos países do globo. O conhecimento desse esporte tem sido repassado ao longo dos tempos de forma artesanal, de mestre para aluno, sendo repassados religiosamente ao longo dos anos, perpetuando o conhecimento ao longo das gerações (MULLER JUNIOR, NUNES E CAPRARO, 2020).

6130

Como modalidade esportiva, surgiu apenas nas últimas décadas e, provavelmente por isso, somente agora despontou o interesse do público mais amplo, interessado em seus benefícios, atraindo também o meio acadêmico, principalmente na área da biodinâmica e dos estudos socioculturais do movimento humano. (MULLER JUNIOR, NUNES, CAPRARO, 2020).

O Muay Thai se tornou uma modalidade esportiva moderna que trazem diversos benefícios em sua prática. Ele dissemina não apenas um conjunto de golpes que o caracterizam como uma luta marcial, mas a sua prática defende princípios de gratidão e respeito, e sua filosofia de luta vai além dos ensinamentos prático, pois defende a transformação e a valorização dos praticantes. (GRAÇA, SILVA, 2015).

Técnicas de ensino do Muay Thai

A prática do Muay Thai é muito mais do que simplesmente aprender a lutar; é uma arte marcial que envolve disciplina, técnica e uma mentalidade forte. Essa luta é conhecida por suas técnicas de golpes poderosos, como cotoveladas, joelhadas, chutes e socos, que são executados com precisão e força. Além de proporcionar uma excelente forma física, promove valores como respeito, autocontrole e perseverança. Os praticantes desenvolvem não apenas suas habilidades físicas, mas também a capacidade de se concentrar e lidar com desafios, tornando-o uma prática que vai além do tatame, influenciando positivamente suas vidas diárias.

O Muay Thai se caracteriza como um exercício físico que além do desenvolvimento técnico promove também preparo físico, velocidade, força, flexibilidade e resistência. Os movimentos requeridos durante o treinamento exigem do atleta razoável condicionamento físico, do contrário haverá dificuldade na obtenção de resultados satisfatórios. Os movimentos baseiam-se em princípios físicos e biomecânicos, nos quais se aproveita a habilidade, entretanto, requer treinamento em período de longo prazo seguido ininterruptamente. A técnica precisa ser aperfeiçoada e aplicada de forma racional e responsável. (BRITO, BASTOS, BRASILEIRO, 2020, p. 3).

Em concordância com a citação acima, os autores Souza e Farge (2019) complementam afirmando que o treinamento deve seguir três princípios básicos: o princípio físico que se refere ao condicionamento do lutador, envolvendo corridas, exercícios aeróbicos e de resistência e agilidade; o princípio técnico que foca nos golpes, técnicas e movimentações; e Sparring- geralmente utilizados para alunos com conhecimentos mais elevados. Ressalta-se que são realizados rounds de combate amigável para praticar os golpes e as técnicas; sem ter o objetivo de ferir ou vencer.

Os autores SANTOS et al. (2021) ressaltam que os golpes da prática do muay thai são caracterizados por grande potência e precisão, sempre com a intenção de encerrar a luta com apenas um nocaute. Para os autores:

As competições são baseadas em comitês, no qual dois atletas se enfrentam trocando golpes, em chutes que geram pontuações; as lutas ocorrem em 3 rounds para amadores e 5 rounds para profissionais; cada round tem a duração de 3 minutos; a queda gera ponto para o oponente; o golpe efetuado com sucesso gera ponto para quem deferiu o golpe; ganha o atleta com maior pontuação; caso um golpe efetuado, independente da pontuação, impossibilite o adversário de continuar é anunciado knock-out e vitória para quem inferiu o golpe. (SANTOS et al., 2021, p. 4).

Para Brito, Bastos, Brasileiro (2020) para a execução das técnicas o treinamento consiste em repetições dos movimentos de forma lenta, para que o lutador pratique até adquirir o domínio e coordenação da técnica, sempre com o auxílio de um professor.

Relação do Muay Thai com a saúde e qualidade de vida

O Muay Thai, desempenha um papel significativo na promoção da saúde e qualidade de vida de seus praticantes. Esta disciplina combina técnicas de combate com um rigoroso treinamento físico, proporcionando uma abordagem holística para o bem-estar.

A prática de atividade física está intimamente ligada ao estado harmônico da fisiologia do organismo e dos fatores psicossociais. De forma regular, possui papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, favorecendo melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida, em todas as fases da vida. Além desse aspecto, constitui-se uma ferramenta de prevenção e de promoção de saúde que pode ser empregada para liberação de hormônios estimulantes da felicidade e relaxamento, essenciais para o bem-estar. Como forma terapêutica é capaz de aliviar mau humor, insônia, desconfortos musculares e até sintomas decorrentes de situações estressoras. (OLIVEIRA, ARAÚJO, ARANTES, 2023).

6132

Através do Muay Thai, os praticantes desenvolvem força, resistência, flexibilidade e agilidade, ao mesmo tempo em que aprimoram a concentração e disciplina mental. Brito, Bastos e Brasileiro (2020, p. 5) realçam esses benefícios nos quesitos morais, físicos e psicológicos:

Moralmente, o praticante adquire a habilidade de lidar tanto com vitórias como com derrotas, comportar-se com humildade, respeitar o adversário e ser disciplinado não apenas no esporte, como em outros setores da vida. Sabe-se que os exercícios de forma geral fazem o cérebro produzir hormônios relacionados à felicidade e relaxamento, desta forma, o envolvimento com o Muay Thai combate os efeitos do stress, proporciona melhor desenvolvimento do raciocínio, diminui as tensões psíquicas e auxilia na autoconfiança, sendo estes os benefícios psicológicos. Em relação aos benefícios físicos, o mais requerido por atletas está no fato de se ganhar massa muscular, atribui-se ainda, desenvolvimento cardiovascular, melhoria da psicomotricidade e da coordenação motora.

Segundo Graça e Silva (2015), a prática desse esporte apresenta algumas vantagens, tais como: aumenta a coordenação e as possibilidades motoras, o nível de responsabilidade social e estimula a saúde. O autor ressalta ainda que a qualidade e quantidade dos objetivos do trabalho por profissionais qualificados vão determinarem os benefícios para essa prática.

Para Oliveira, Araújo e Arantes (2023) no que se refere ao desenvolvimento físico, essa modalidade de luta gera consideráveis melhoras, dado que auxilia no combate do sedentarismo, da obesidade e de outras doenças crônicas. Isso ocorre em função de uma ampliação da velocidade, força, flexibilidade, coordenação motora e resistência, logo contribui para tornar o praticante mais ativo fisicamente, pois esses exercícios trabalham diversos grupos musculares de forma intensa, o que pode resultar na perda de até mil calorias durante apenas uma hora de aula.

O Muay Thai promove a perda de peso, reduz o estresse e melhora a saúde cardiovascular. A autoconfiança e a autoestima também são beneficiadas, uma vez que os praticantes se sentem mais capazes e seguros de si. Portanto, não se trata apenas uma forma eficaz de autodefesa, mas também uma ferramenta valiosa para melhorar a saúde e qualidade de vida das pessoas que o incorporam em sua rotina. (CAMPOS; PONTES, 2015).

Santos et al. (2021) ressalta que sua prática oferece inúmeros benefícios para o corpo e para a mente e pode ser realizada pelo público em geral. Isso se deve ao fato que é uma arte marcial que possibilita o uso de todos os membros, por isso é conhecida mundialmente como “a arte das oito armas”, já que se caracteriza pelo uso combinado da técnica e da força dos membros do corpo humano. É importante salientar que a sua prática exige disciplina e postura, trabalha o autocontrole, melhora o condicionamento físico e promove o ganho de massa muscular.

6133

Para Muller Junior, Nunes e Capraro (2020) o Muay Thai promove tanto o desenvolvimento corporal quanto moral, seus instrutores praticam a disciplina promovendo o respeito e espiritualidade. Relatam que como modalidade esportiva surgiu apenas nas últimas décadas e, provavelmente por isso, somente agora despontou o interesse do público mais amplo, interessado em seus benefícios. Atraindo pessoas de todas as idades.

Segundo Pereira (2018) as artes marciais influenciam de forma positiva no equilíbrio postural. Os atletas com maior rendimento apresentam maior controle postural, proporcionando maior habilidade para executar movimentos da sua arte marcial. A prática traz inúmeros benefícios psicológicos e físicos que funcionam muito bem para todos os tipos de idade, quando adaptados de forma correta. O controle postural é uma das vertentes que tem uma grande melhora de acordo com a prática do indivíduo.

Há redução da ação-reação agressiva, por parte dos praticantes, contribui para o autocontrole e formação do cidadão. Neste sentido é importante destacar, a relevância dos responsáveis, mestres e professores, que atribuem às lutas total importância, elaborar novas

propostas curriculares, que possibilite mudanças na formação do bacharel, que é um profissional de amplo mercado, ampliar os conhecimentos em todos os aspectos, com intuito de melhorar a qualidade do trabalho e reduzir a evasão dos praticantes nos campos de atuação. (SOUSA, 2023).

Dessa forma, entende-se que ao participar de aulas regulares, os praticantes desenvolvem habilidades de autodefesa, ganham autoconfiança e aprendem a importância do respeito mútuo e da ética esportiva. No geral, o Muay Thai se destaca como uma maneira eficaz de melhorar a saúde física e mental, proporcionando um estilo de vida ativo e equilibrado para pessoas de todas as idades.

Metodologia

Esse estudo se procurou investigar e compreender o impacto da prática e treinamento de Muay Thai na saúde física, mental e social. Além de analisar descobertas científicas e estudos que comprovam a eficácia do Muay Thai na promoção da saúde; assim como examinar as precauções e medidas de segurança na prática do Muay Thai, visando minimizar riscos à saúde e prevenir lesões; sintetizar as descobertas no material estudado investigando as práticas que possam promover o esporte como meio de melhorar a saúde e o bem-estar dos praticantes; e contribuir para a disseminação de informações sobre os benefícios e desafios do Muay Thai, incentivando sua prática consciente e saudável.

Para o desenvolvimento do estudo foi utilizada uma revisão integrativa da literatura. Essa modalidade de pesquisa se adéqua ao objetivo do estudo pois pretende investigar e compreender o impacto do treinamento de Muay Thai na saúde através de materiais já publicados.

Uma revisão integrativa de artigo científico é uma abordagem abrangente que combina resultados de pesquisas anteriores em um determinado campo para responder a uma pergunta de pesquisa específica. Sendo assim foram aplicadas as fases da revisão integrativa da literatura, que são: elaboração da pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados; apresentação dos dados pesquisados. (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Essa revisão integrativa utilizou a abordagem da pesquisa predominantemente qualitativa com características exploratórias. Essa abordagem qualitativa é classificada assim por não se basear em dados quantificáveis, mas em inferências, dessa forma serão analisadas

informações buscando entender seu comportamento ou causa. É exploratória, porque pretender proporcionar maior aprofundamento com o problema, torná-lo mais explícito e analisá-lo. (GIL, 2002).

Houve dificuldade em encontrar publicações que atendam aos objetivos desse estudo, de forma que houve pesquisas em diversas plataformas, porém, como não houve retorno significativo destas, a pesquisa foi desenvolvida com materiais encontrados no google acadêmico.

Dessa forma, foram utilizados como instrumentos: artigos, que atenderam aos critérios de inclusão: artigos, dissertações e teses publicados do ano 2000 até o ano de 2023, priorizando trabalhos originais que abordam o muay thai e os impactos dessa prática para a saúde, contendo as seguintes palavras-chave: muay thai, benefícios, qualidade de vida, práticas, técnicas fazendo o cruzamento dos dados utilizando como descritores booleanos MeSh e DeSC. Foram excluídos estudos de revisão e relatos de experiência, e que não atenderam aos objetivos desse estudo.

A fase de busca ou amostragem na literatura, e coleta de dados foi desenvolvida no mês de agosto de 2023 sendo assim, foram analisadas 32 publicações, sendo excluídas aquelas que não atenderam aos critérios de inclusão e exclusão. Após a análise foram encontradas 10 publicações que atenderam aos critérios exigidos. As demais fases: análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados, apresentação dos dados pesquisados foram desenvolvidas entre os meses de setembro e outubro do ano de 2023.

6135

Resultados e Discussões

Esse estudo procurou analisar os benefícios da prática do muay thai através de uma revisão integrativa. Ao todo foram analisadas 32 publicações e selecionadas apenas 10 que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão dessa pesquisa.

A análise dos resultados demonstra que o muay thai tem efeito benéfico contribuindo para a saúde e qualidade de vida, podendo ser praticantes pessoas de diversas idades. No quadro abaixo são apontados os estudos que abordam a prática do muay thai e sua importância, e que serão analisados a seguir.

Quadro 1 – Importância da prática do muay thai.

Autor	Ano	Título	Natureza	Local de publicação
Souza, Teixeira, Sabino	2017	Aplicação da avaliação funcional de movimento (fms) em praticantes de muay thai de Belo Horizonte/MG.	Artigo	Belo Horizonte
Pereira	2018	Equilíbrio postural de praticantes de muay thai e de inativos.	Monografia	Brasília
ELIZIÁRIO, et al.	2019	Aptidão física em praticantes de muay thai do sexo feminino	Artigo	Minas Gerais
Saraiva	2017	Efeito do treinamento de muay thai sobre a composição corporal e parâmetros cardiovasculares em adolescentes com sobrepeso/obesidade	Dissertação	Presidente Prudente
Campos, Pontes	2015	Lutas em foco: o muay thai e a mudança de comportamento dos alunos da universidade federal do Ceará	Artigo	Ceará
Batista	2019	Perfil antropométrico e das capacidades físicas de praticantes de Muay Thai do sexo feminino da cidade de Ouro Preto-MG	Monografia	Ouro Preto

Fonte: elaborado pelo autor.

O Muay Thai é uma arte marcial milenar, a sua prática regular pode trazer melhoras em inúmeras capacidades físicas. Em seu estudo Batista (2019) avaliou o tempo de prática dessa luta, foram analisadas 23 mulheres, com idade entre 18 e 35 anos praticantes dessa modalidade há no mínimo um ano. O autor identificou em seus resultados que os níveis de agilidade, velocidade de membros superiores e flexibilidade de membros inferiores não dependem somente do tempo de prática na modalidade, e que outros fatores devem ser levados em consideração, com a correta organização dos parâmetros de treinamento como volume, intensidade, duração, frequência, densidade e complexidade. (BATISTA, 2019).

Os resultados desse estudo reforçam os três princípios básicos apontados por Souza e Farge (2019): o princípio físico; o princípio; e o Sparring. Pois o muay thai se caracteriza como

um exercício físico que além do desenvolvimento técnico promove também preparo físico, velocidade, força, flexibilidade e resistência.

Em concordância com essas afirmações o autor Eliziário et al. (2019) desenvolveu sua pesquisa com 24 mulheres praticantes de Muay thai, sendo realizados os testes de potência de membros inferiores, flexibilidade, potência de membros superiores, equilíbrio dinâmico, força abdominal, índice de massa corporal. O estudo demonstrou que não houve diferença de acordo com o tempo de prática das avaliadas; que as avaliadas com um maior tempo de prática apresentaram menor nível de sobrepeso/obesidade; que as avaliadas apresentaram um melhor nível nas valências físicas de resistência abdominal, potência de membros inferiores e aptidão cardiorrespiratória.

O estudo de Eliziário et al (2019) apresenta informações importantes acerca dos praticantes de muay thai, apontando em sua análise que as praticantes de muay thai apresentam fatores mais saudáveis em alguns aspectos, como, por exemplo, o menor nível de sobrepeso, aptidão cardiorrespiratória, entre outros.

A pesquisa de Souza, Teixeira, Sabino (2017) reforça esses argumentos, foi aplicada em 20 praticantes de Muay Thai minutos antes do treino em academias e obteve como resultados que os indivíduos avaliados apresentaram um bom padrão de movimento em média, sugerindo que os indivíduos apresentam boa mobilidade para executar movimento.

6137

Para Souza, Teixeira, Sabino (2017) os praticantes de Muay thai, necessitam de uma boa flexibilidade e mobilidade, pois são de grande importância na realização da maioria dos golpes tanto nos membros inferiores, para execução de chutes e joelhadas e também nos golpes de membros superiores, como socos, cotoveladas, para que ocorra movimentos efetivos agindo diretamente no resultado da performance.

Ressaltando a importância da prática do muay thai, o projeto Lutas em Foco – Muay Thai dos autores Campos, Pontes (2015) demonstrou que as lutas, com destaque para o muay thai, podem trazer muitos benefícios à qualidade de vida de seus praticantes. Isso pode acontecer, principalmente quando o aluno percebe que poderá se beneficiar desse trabalho, para obter melhorias em todos os aspectos.

As pesquisas de Eliziário et al (2019); Souza, Teixeira, Sabino (2017); Souza e Farge (2019) e (BATISTA, 2019) foram aplicadas em diversas faixas etárias, demonstrando que a prática dessa luta traz benefícios para diversas idades.

Esses estudos destacam que o desenvolvimento técnico promove também preparo físico, velocidade, força, flexibilidade e resistência. Dessa forma os praticantes de muay thai,

apresentam fatores mais saudáveis em alguns aspectos, como menor nível de sobrepeso, aptidão cardiorrespiratória.

Percebe-se que o muay thai é uma modalidade de luta rica em benefícios para o praticante, e que seus resultados não dependem somente do tempo de prática na modalidade, outros fatores devem ser levados em consideração, com os corretos parâmetros de treinamento como volume, intensidade, duração, frequência, densidade e complexidade.

Através do Muay Thai, os praticantes desenvolvem força, resistência, flexibilidade e agilidade, ao mesmo tempo em que aprimoram a concentração e disciplina mental. Nessa pesquisa alguns estudos destacam os benefícios do muay thai para a saúde, eles são apontados no quadro abaixo:

Quadro 2 – Benefícios do muay thai na saúde física mental e social

Autor	Ano	Título	Natureza	Local de publicação
Oliveira, Araújo e Arantes.	2023	Os benefícios da prática do Muay Thai na qualidade de vida: uma perspectiva feminina	Artigo	Brasilia
Assis et al.	2022	Estudo dos níveis de estresse de praticantes pré isolamento e não praticantes de Muay Thai durante o isolamento social do COVID-19	Artigo	Curitiba
Oliveira e Oliveira	2018	A influência do treinamento de muay thai sobre o ganho de potência muscular em crianças entre 8 e 13 anos	Artigo	Bebedouro, SP
Brito, Bastos e Brasileiro	2020	A participação da mulher no muay thai	Artigo	Curitiba

Fonte: elaborado pelo autor.

A prática do muay thai oferece inúmeros benefícios para o corpo e para a mente, a sua prática exige disciplina e postura, trabalha o autocontrole, melhora o condicionamento físico e promove o ganho de massa muscular. (SANTOS et al., 2021).

O estudo de Oliveira e Oliveira (2018) fortalece esse argumento, ele foi aplicado em nove crianças, de ambos os sexos, O programa consistiu na realização de 8 semanas de aulas

de Muay Thai. A pesquisa concluiu que trouxe melhoria significativa para o desempenho da potência muscular em crianças. (OLIVEIRA, OLIVEIRA, 2018).

Já a pesquisa de Oliveira, Araújo e Arantes (2023) demonstra que a prática do muay thai auxilia no desenvolvimento de interações interpessoais, ao seguir um código de honra que se baseia na razão, no caráter, no respeito e na contestação da violência. Promove benefícios à saúde física e mental, uma vez e contribui para a conquista da qualidade de vida.

A pesquisa de Brito, Bastos e Brasileiro (2020) De acordo com as respostas obtidas por meio de questionário aplicado à mulheres praticantes de Muay Thai, demonstrou benefícios com a prática do esporte, sendo relatados aspectos como emagrecimento, delineamento corporal, autoconfiança, além de boas sensações como felicidade e relaxamento.

Já na pesquisa de Oliveira, Araujo e Arantes (2023) os resultados encontrados demonstraram que com o treinamento desse esporte foram alcançados, como, o controle da ansiedade e as mudanças corporais. Além disso, aspectos sociais foram fortalecidos entre as lutadoras. Constatou-se ainda que o perfil de qualidade de vida das praticantes de Muay Thai se mostrou regular de acordo com os parâmetros avaliados. Assim sendo, as mulheres abordadas na pesquisa apresentaram escores consideráveis em todos os domínios, inclusive possuindo médias muito semelhantes entre eles. Tal resultado corrobora a influência positiva que esse esporte é capaz de gerar na qualidade de vida de seus praticantes.

6139

Complementando esses conceitos, a pesquisa dos autores Assis et al, 2022 teve como objetivo analisar a diferença nos níveis de estresse no isolamento durante a pandemia do COVID-19 entre pessoas praticantes de artes marciais como o Muay Thai e pessoas sedentárias para analisar o impacto da atividade física de alta intensidade para a saúde mental. Os resultados demonstraram que o grupo de praticantes de muay thai demonstrou um nível de estresse inferior em comparação ao grupo de sedentários, o que comprova a eficácia da arte marcial como uma forma de trabalhar a saúde física, mental e emocional de seus praticantes.

Assis et al, 2022 ressaltam através do estudo realizado, que existe uma relação direta da atividade física como forma de bem-estar, saúde física, emocional e mental a médio prazo para pessoas em situação de isolamento social. Portanto revela que o muay thai, é um forte aliado contra o estresse, além de trazer o alívio psicológico e emocional durante sua prática.

Esses resultados reforçam o argumento de Pereira (2018), ele afirma que as artes marciais influenciam de forma positiva no equilíbrio postural e traz inúmeros benefícios psicológicos e físicos, e ressalta que funcionam muito bem para todos os tipos de idade, quando adaptados de forma correta. O controle postural é uma das vertentes que tem uma grande melhora de acordo com a prática do indivíduo.

Considerações finais

Essa pesquisa procurou investigar e compreender, através de uma revisão integrativa, o impacto do treinamento de Muay Thai na saúde física, mental e social. E demonstrou que o muay thai é uma modalidade de luta rica em benefícios para o praticante, e que seus resultados não dependem somente do tempo de prática na modalidade, outros fatores devem ser levados em consideração, com os corretos parâmetros de treinamento como volume, intensidade, duração, frequência, densidade e complexidade.

Apresentou em seus resultados demonstrando que a prática dessa luta traz benefícios para diversas idades. Assim como influenciam a saúde física e mental. é um forte aliado contra o estresse, além de trazer o alívio psicológico e emocional durante sua prática. Ele tem uma influência positiva qualidade de vida de seus praticantes.

Referências

ASSIS, I. A. Estudo dos níveis de estresse de praticantes pré isolamento e não praticantes de Muay Thai durante o isolamento social do COVID-19. **Brazilian Journal of Development**. v.8, n.1, p. 7660-7677. Curitiba, jan. 2022.

BATISTA, Mateus Henrique. Perfil antropométrico e das capacidades físicas de praticantes de Muay Thai do sexo feminino da cidade de Ouro Preto-MG. Monografia (Graduação). Universidade Federal de Ouro Preto. 27 páginas. 2019.

BRITO, R. F.; BASTOS, P. A. H.; BRASILEIRO, F. C. A participação da mulher no muay thai. **Braz. J. of Develop**. Curitiba, v. 6, n. 4, p. 18095-18112. Curitiba, 2020.

CAMPOS, W. M.; PONTES, J. A. M. Lutas em foco: o muay thai e a mudança de comportamento dos alunos da universidade federal do Ceará. **Fiep bulletin**. V. 85 - Special Edition. 2015. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net>>. Acesso em 02 de novembro de 2023.

ELIZIÁRIO; D. D. et al. Aptidão física em praticantes de muay thai do sexo feminino. **Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação**. V. IV – 2019.

Gil, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

GRAÇA, R. L., & SILVA, A. V. (s.d.). Muay Thai: benefícios comportamentais nas crianças praticantes na cidade de Cocal do Sul – SC. **Humanidades, ciências e educação - UNESC**. 2015. Disponível em:

<<http://repositorio.unesc.net/handle/1/3095?mode=full>>. Acesso em: 01 de novembro de 2023

JUNIOR, I. L. M.; Nunes, R. J. S.; CAPRARO, A. M. Perfil da produção científica sobre o muay thai (1996 – 2018). **Motrivivência**. v. 32, n. 63, p. 01-22. Florianópolis, julho/dezembro, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2020e72399/44442>>. Acesso em 02 de novembro de 2023.

MULLER JUNIOR, I. L.; CAPRARO, A. M. Uma identidade guerreira forjada “à base” das joelhadas e cotoveladas: as narrativas dos primeiros mestres do muay thai brasileiro. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**. V. 15, n. 1, p. 22-33. 2020. Disponível em: <<http://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales>>. Acesso em 02 de novembro de 2023.

OLIVEIRA, B. H. S.; ARAÚJO, C. Q. L.; ARANTES, L. M. Os benefícios da prática do Muay Thai na qualidade de vida: uma perspectiva feminina. **Research, Society and Development**. v. 12, n. 7. 2023. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i7.42753>>. Acesso em 02 de novembro de 2023.

OLIVEIRA, C. E.; OLIVEIRA, E. L. A influência do treinamento de muay thai sobre o ganho de potência muscular em crianças entre 8 e 13 anos. **UNIFAFIBE** de Bebedouro, SP, Brasil. 2018. Disponível em: <<http://repositorio.unifafibe.com.br:8080/xmlui/handle/123456789/203?show=fullt>>. Acesso em 20 de novembro de 2023.

6141

PEREIRA, D. F. **Equilíbrio Postural de Praticantes de Muay Thai e de Inativos**. Brasília. 2018. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/20653/1/2018_DaltonFrancaPereira_tcc.pdf>. Acesso em 02 de novembro de 2023.

SANTOS, R. C. et al. Capacidades físicas na prática do muay thai. **CPAQV**. Vol. 13, n. 3. 2021.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. V,8; n. 102. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 22 de maio de 2023.

SOUSA, D. J. S. **Os benefícios físicos e comportamentais da prática do Muay Thai: Uma revisão bibliográfica**. 2017 Disponível em: <<http://brutus.facol.com/plataforma/assets/uploads/base/publicados/cfaf959c024c2233fc0546097275b095.pdf>>. Acesso em 02 de novembro de 2023.

SOUZA, B. R. G.; TEIXEIRA, D. O.; SABINO, G. S. Aplicação da avaliação funcional de movimento (fms) em praticantes de muay thai de belo horizonte/mg. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**. V. 1, n. 1, p. 51-61. Minas Gerais, 2017.

SOUZA, F. B.; FARGE, L. A. D. Elementos fundamentais para um treinamento eficaz em atletas de muay thai. **8ª jornada científica e tecnológica da Fatec de Botucatu. Botucatu, São Paulo, 2019.**

AUTOR 1:

Mozart Acacio da Luz Filho



Acadêmico do último período do curso de Educação Física na Universidade do Estado da Bahia – UNEB Campus XII. Atualmente trabalhando como professor de artes marciais e pesquisador em áreas relacionadas aos esportes e sua evolução no âmbito da preparação física, como foco principal o Muay Thai. Email: mozartacacio665@gmail.com

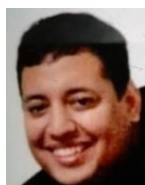
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9182983683162233>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-6023-046>

6142

AUTOR 2:

Carlos Cezar Nunes Leite



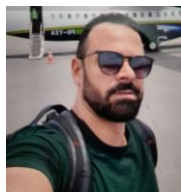
Acadêmico do último período do curso de Educação Física na Universidade do Estado da Bahia - UNEB CAMPUS XII. Atualmente desempregado, com experiência em academias e escolas de futebol. Área de pesquisa em estudos ao futebol nacional e a esportes de combate.

Email: cezarleite21@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-1789-0863>

AUTOR 3:

Marijunio Rocha Pires



Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM, Especialista em Gestão em Saúde pela Universidade do Estado da Bahia-UNEB, Licenciado em Educação Física pela UNEB/Campus IV e Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI. Atua como professor substituto na UNEB, Campus XII.

Email: marijunio15@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3509380095335773>

Orcid: 0000-0001-5565-6419

AUTOR 4:

Vanilda Batista Ribeiro



Mestranda em Educação Pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) (2023-). Graduada em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia Campus XII (2017-2022). Graduada em Bacharel em Educação Física (2022).

6143

Email: vanildar11@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4912847151469997>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7858-3248>