

OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E COMPORTAMENTAIS DA PRÁTICA DO MUAY THAI: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Diego José dos Santos Sousa

Estudante do curso de Educação Física- FACOL

diegojose123456.ds@gmail.com

Ana Raquel Mendes dos Santos

Professor do curso de Educação Física- FACOL

raquelmdss@gmail.com

Resumo: A arte marcial Muay Thai, foi originada a mais de dois mil anos onde se apresentou como um conjunto de técnicas para luta e defesa pessoal. Tornando-se popular e utilizada por toda a extensão territorial em batalhas com adversários. Várias doutrinas permaneceram incluídas sobre o respectivo meio, para a realização desta propagação, tornando-se discutida ideologicamente e metodologicamente na sociedade. Muitos ensinamentos indicam vantagens na direção da vitalidade e saúde, através da prática realizada como: melhora no condicionamento físico e benefícios comportamentais de praticantes. O objetivo deste trabalho foi analisar os benefícios comportamentais e físicos de pessoas de ambos os sexos e diferentes classes sociais de praticantes Muay Thai. Este trabalho possui características de pesquisas bibliográficas e documental. Os resultados apontaram que os benefícios físicos e comportamentais, melhoram significativamente a qualidade de vida dos aprendizes de diferentes faixas etárias e classes sociais em todos os aspectos.

Palavras-chave: Conjunto de técnicas, Muay Thai, Aprendizes, lutas, Vantagens.

Abstract: The martial art Muay Thai, originated more than two thousand years ago where it was presented as a set of techniques for fighting and personal defense. Becoming popular and used throughout the territorial extension in battles with opponents. Several doctrines remained included on the respective medium, for the accomplishment of this propagation, becoming discussed ideologically and methodologically in the society. Many teachings indicate advantages in the direction of vitality and health, through practice performed as: improvement in physical fitness and behavioral benefits of practitioners. The objective of this work was to analyze the behavioral and physical benefits of people of both sexes and different social classes of Muay Thai practitioners. This work has characteristics of bibliographical and documentary research. The results showed that the physical and behavioral benefits significantly improve the quality of life of apprentices of different age groups and social classes in all aspects.

Keywords: Set of techniques, Muay Thai, Apprentice, fights, Advantages.

1 Introdução

O Conjunto de técnicas individuais do Muay Thai é um estilo de vida tradicional de milhares de anos, já existiam na época que os tailandeses usavam para definir um país livre e independente. É uma luta que se harmonizam o espírito e ajusta a mente ao corpo, com

objetivo de conquistar a vitória entre as multiplicidades de seres que participam. Indivíduos dentre as variedades de práticas desta categoria, estavam implicados ao Muay Thai, desde os monarcas até as populações mais carentes da época. O Muay Thai teve seu aceleração por causa da obrigação de se defender por longos períodos, onde apareceram por avanços e meios naturais dentre: instrumentos de investida e proteção, ficando este o início do aproveitamento dos membros superiores juntamente com os inferiores no sentido de se resguardar. Estas estratégias indicam o quanto o ser humano possui a conveniência de recursos naturais de defesa, a contar pelas épocas iniciais. O Muay Thai ampliou-se por intermédio de imposição destas necessidades.

O Muay Thai foi apresentado aos brasileiros ainda no ano de 1970. Atualmente é usado para treinamento físico, esporte e de resistência; precisando do aprendiz esforço, aceleração, eficiência e controle. Com isso determinando e usufruindo de uma forma plasmada, forte e saudável no corpo.

As ações marciais proporcionam certa plenitude mental, utilizando-se como parâmetros a redução nos sinais de esgotamento, melhoria nas desenvolturas grupais e táticas, tendo maior quantidade, quando comparada a outros esportes. Além disso, a sua prática é capaz de auxiliar na cognição de ameaça dos lutadores, fazendo com que os mesmos adquiram certa qualidade de investidas, os tornando menos ansiosos e conseqüentemente com estratégia igualmente apropriada com finalidade de aperfeiçoar ocorrências exaustas.

Desta maneira, acredita-se que o Muay Thai tem o propósito de contribuir para melhorar o desempenho físico e mental articulado ao domínio das estratégias, tornando-se seu aperfeiçoamento obtido com o prazo de desempenho, porque muitos são os movimentos utilizados. Os benefícios comportamentais podem despertar na população em geral (crianças, adolescentes, adultos e idosos) o senso de responsabilidade social, liderança e valores, dentro e fora da prática. Ao mesmo tempo, pode trazer benefícios relacionados ao condicionamento físico como força, agilidade, flexibilidade, resistência do atleta ligado ao desenvolvimento técnico e tático e o estado mental do praticante. A frente de tudo aqui esclarecido, a finalidade deste conteúdo foi indagar os benefícios comportamentais e físicos de praticantes do Muay Thai.

2 Percurso metodológico

Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, uma vez que utilizou métodos de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada sobre o tema proposto. Para alcançar os objetivos traçados, foram analisados estudos disponíveis na íntegra na internet,

sem restrição de ano utilizando como mecanismos de busca artigos acadêmicos e a Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), a partir dos descritores “Artes Marciais”, “Lutas” e “Muay Thai”. Os estudos foram selecionados através dos títulos e resumos que contemplavam a temática escolhida.

3 Resultados

A busca utilizando os descritores permitiu identificar 200 artigos no total, sendo que, após a leitura dos títulos, foram excluídos 100 artigos por não contemplarem a temática investigada. Após avaliação detalhada dos resumos dos artigos restantes, foram excluídos 40, pois não apresentavam informações quanto ao nível dos benefícios comportamentais e físicos em praticantes. Após a leitura na íntegra dos artigos remanescentes, 10 artigos foram considerados relevantes para a revisão bibliográfica.

Na tabela 1 a seguir, estão expostos os artigos e as respectivas informações em relação aos autores, ano de publicação, fonte, objetivo do estudo e principais resultados. Em seguida, foi realizada uma discussão das temáticas relacionadas aos benefícios da prática Muay Thai a partir dos artigos selecionados nesta revisão.

Tabela 1 – Artigos selecionados para análise na revisão sistemática.

Autor (ano)	Fonte	Objetivo do estudo	Principais resultados
Renan, Lemos e Pacheco (2012)	Laboratório de Biociências da Motricidade Humana (LABIMH).	Demonstrar a relação entre praticidade e diminuição da manifestação do comportamento agressivo através da arte marcial.	Diminuição da ação/reação agressiva, por parte dos praticantes. Colaborando para o autocontrole e formação do cidadão.
Santos e Veiga (2012)	Perspectiva, Erechin.	Relatar as modificações da postura de praticantes dessa modalidade esportiva.	Apresentação em praticantes da rotação medial de ombro e outras partes do corpo.
Campos e Pontes (2015)	FIEP Bulletin.	Elencar os melhoramentos para a saúde originada da arte marcial.	O Muay Thai traz melhoramentos físicos e sociais, aperfeiçoa a qualidade de vida e a convivência social.
Correia e Franchini (2010)	Revista Motriz.	Analisar a escrita acadêmica, em artes marciais esportes de combates em revistas de circulação nacional na área de Educação Física.	Carências de publicações sobre essas atividades, de artes marciais em especial as de caráter aplicado;
Silva e Martins (2011)	Revista Digital.	Relatar à importância dos valores atribuídos as lutas depois do treinamento, para o desenvolvimento do corpo em agilidade, flexibilidade e força.	As valências físicas agilidade, flexibilidade e força pré-treinamento sistematizados; apresentam diferenças significativas no pós-treinamento.
Graça e Silva (2015)	dspace.unesc.net Unidade Acadêmica em ciências humanas. (UNAHCE)	Apresentar os benefícios físicos e comportamentais da prática do Muay Thai em praticantes.	Constatação dos benefícios físicos e melhoria no convívio social.
Fett e Fett (2009)	Revista Motriz.	Constatar o que a bibliografia aponta sobre os aspectos atuais, pautados sobre a saúde desempenho físico e comportamental em praticantes das artes márcias.	O profissional desta área precisa de adequada formação acadêmica, para garantir o bem-estar e o aproveitamento de seus educandos.
Rufino (2016)	Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.	Compreender e avaliar algumas perspectivas pedagógicas pautadas nas lutas.	Análise crítica dos múltiplos contextos educacionais, tais como o ensino sistematizado e o informal. (clubes, academias, centros esportivos).
Nunes, Votre e Santos (2012)	Revista Motriz.	Avaliar as propostas pedagógicas de formação para bacharel, nos cursos de Educação Física, em seu formato prescrito e regulamentado.	Elaboração de novas propostas e reordenamento na legislação oficial, implementando reformas curriculares, proporcionando mudanças na formação do bacharel.
Silva (2013)	22º EAIC (Encontro anual de iniciação científica.) e 3º EAITI.	Avaliar como a bibliografia científica, encontra-se a disposição na internet, para fazer o intercâmbio do MMA com a área de Educação Física.	Os aspectos obtidos foram divididos em categorias onde, os aspectos socioculturais foram o mais encontrado; enquanto, os aspectos técnicos os menos encontrados.

4 Discussão

4.1 A prática do Muay Thai e os benefícios físicos

A preparação física dos praticantes do Muay Thai considera o desenvolvimento das capacidades de forma geral e específica. Nesta visão o treinamento físico é de grande necessidade e importância, pois ele influenciará na força, velocidade, flexibilidade e no alcance de resistência do atleta, que está diretamente ligada ao seu desenvolvimento técnico e tático. De acordo com Silva; Martins, (2011), as valências físicas agilidade, flexibilidade e força pré-treinamento sistematizados, apresentam diferenças significativas no pós-treinamento. No Muay Thai a força, agilidade de movimento, estímulo e flexibilidade são de grande relevância para resistir o esgotamento físico e a aplicação dos golpes, além de impedir lesões tanto no treino como na hora do confronto (KRAITUS, 1988; DELGADO, 2002; DANTAS, 1998; REBAC, 1991).

Sem o estado físico adequado, o praticante terá complicações em atingir os movimentos que podem interferir diretamente nos resultados das lutas (BARBANTI, 1979). Levando os praticantes a rotação medial de ombro, da cintura escapular e a escoliose torácica. (SANTOS; VEIGA, 2012). Para evitar contusões, a prática de exercício físico do iniciante, começa com restrição nas atividades, por um intervalo de quinze dias de adaptação, prosseguindo por um acréscimo paulatino tanto da força como da intensidade dos treinos (KRAITUS, 1988).

A técnica do Muay Thai é o método pelo qual uma prática é exercida, é um meio de movimentação, com comportamentos e posições gerais do praticante, que se realiza com uma convivência estabelecida, onde a sucessão de movimentos é apoiada na física e na biomecânica. Logo, o treino tático é a maneira pela qual o praticante assimila os métodos e as prováveis formas de aprontar e estruturar as atuações de ataque e de defesa para atingir um objetivo. Esse treino pode continuar com conceitos geralmente aceitos, contudo é específico para cada esporte. Pode-se dizer que técnica é um ato limitante para os artifícios táticos ou o que a estratégia precisa do praticante (BOMPA, 2005). A ela visa prevenir, ocorrências tanto de defesa como de ataque para o competidor e do próprio praticante, na procura de melhor eficácia na luta, visando alcançar a conquista. (KRAITUS, 1988).

Segundo (Magee) 2002, a postura do praticante é de fundamental importância. Ela é vista como um conjunto de procedimentos e de diversas articulações do corpo em um dado instante. Consiste em uma série com efeitos fisiológicos e biomecânicos máximos, o que

diminui os estresses e as sobrecargas suportadas, pelos meios de apoio e dos resultados da gravidade (PALMER; APLER, 2000). A postura é a condição de equilíbrio dos ossos e das fibras para o cuidado de outras estruturas do corpo humano, sendo nas diferentes posições como: em pé, sentada ou deitada. Já o desequilíbrio é determinado como um conflito do sistema músculo esquelético (TAKAHASHI et al., 1995; BRACCIALLI; VITARLA, 2000).

Para manter uma postura adequada é necessário aos praticantes de Muay Thai, estarem sempre se exercitando com orientação de profissional, para evitar lesões e atingir o desenvolvimento corporal esperado, obtendo uma vida mais saudável para os praticantes em todos os aspectos. (SANTOS; VEIGA, 2009). É um esporte que vem crescendo em muitas academias e com exploração da mídia; desperta interesse para o treinamento físico, forma de lazer, saúde e competição lucrativa.

Segundo Silva (2006), a prática desse esporte realizado por praticantes apresentam 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.

Segundo Nunes; Votre; Santos (2012) apontam a necessidade de elaboração de novas propostas e reordenamento na legislação enfatizando mudanças na formação do bacharel. Já que as lutas contemplam conhecimentos de dimensões múltiplas e abrangentes. Os confrontos, das artes marciais e as variantes de combates, provocam um espaço amplo de revelações antropológicas de essência multidimensional e complicada. (CORREIA; FRANCHINI, 2010)

A prática do Muay Thai no ensino formal (escolas) e não formal (clubes, academias, centros esportivos), o pensamento, a crítica, a aprendizagem significativa e a importância da consideração do processo de ensino são requisitos fundamentais que necessitam ser redirecionadas a partir da união de princípios tradicionais e inovadores, procurando associá-los entre si. (RUFINO, 2016). Contudo, ambos os ensinos contribuem positivamente para todos aqueles que buscam ter uma vida saudável, obter bom condicionamento físico, adquirir força e resistência, combater as doenças e o sedentarismo.

O Muay Thai é uma maneira saudável de atividades físicas que apresenta bons efeitos na eliminação de peso. Porém, é algo muito complexo e deve ter um exigente acompanhamento médico. Pois cada praticante possui um aspecto corporal e fisiológico. Por isso, a prudência do instrutor deve ser atenciosa, junto à aqueles que entram com esse objetivo. (CAMPOS; PONTES, 2015)

4.2 A prática do Muay Thai e os benefícios comportamentais

A contribuição da prática do Muay Thai para o desenvolvimento dos benefícios comportamentais, de acordo com os estudos investigados, proporcionam mudanças referentes à agressividade, indisciplina e ansiedade tanto no ambiente escolar, como na convivência social (CAMPOS; PONTE, 2015). Neste sentido, o esporte é um dos elementos mais pertinentes para desenvolver nos praticantes, os aspectos psicológico e social, além de possibilitar ganhos benéficos para a saúde.

Segundo Renan; Lemos; Pacheco (2012). 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.

Ao aprenderem as técnicas do Muay Thai, conscientizam-se de que as lutas, só podem ser realizadas no ambiente de combate e não devem agir de modo agressivo. Assim, com princípios e disciplina os praticantes modificam suas condutas perante a sociedade e, sobretudo estão colaborando para o amanhã, com objetivos de tornarem-se cidadãos éticos e honestos.

Estes princípios de gratidão e respeito são transmitidos pela filosofia do Muay Thai. Por isso a luta, vai além dos ensinamentos práticos, visa à transformação e valorização dos praticantes. (GRAÇA; SILVA, 2015) Este exercício esportivo está absolutamente atrelado à saúde mental e expressão corporal, pois a atividade associa corpo e mente, tendo em vista os métodos e a filosofia dessa arte marcial. (RUFONI, 2004). Colabora também no desenvolvimento intelectual e espiritual dos atletas, tendo em vista a utilização das técnicas que requerem, sobretudo, autoconhecimento e autocontrole, porque o corpo não funciona sem a interferência da mente. Segundo Jefremovas (2003), além de ampliar as capacidades corporais, a prática da arte marcial possibilita a concentração da mente e o corpo o acompanha naturalmente.

A arte marcial Muay Thai não precisa ser vista apenas como autodefesa ou como uma luta esportiva, mas também como uma prática que contribui para a formação da personalidade do indivíduo, moldando seu caráter, sua identidade, a educação física enquanto matéria e

exercício esportivo incorporado à qualidade de vida. Marinho (1980, p. 99) explica que “os treinamentos do corpo bem distribuídos proporcionam o equilíbrio físico e moral, fazendo surgir à coragem e o entusiasmo, o que os tornam mais afetuosos mais compreensíveis”. Ela funciona na integridade mental, diminuindo os sintomas de estresse, aumentando as habilidades sociais, amenizando e afastando da cognição, a ameaça entre os lutadores, pela reciprocidade e espírito de luta.

Diante do que foi discutida, a arte marcial contribui positivamente para as transformações no procedimento dos praticantes, devido aos princípios de respeito, gratidão, disciplina e desenvolvimento físico, proporcionando qualidade de vida física e mental, fornecendo o controle das emoções, tendo em vista as técnicas de cada modalidade que a arte marcial apresenta.

4 Considerações finais

No levantamento realizado foi possível avaliar a produção acadêmica na área da educação física sobre a temática das artes marciais, especificamente do Muay Thai, no que diz respeito aos melhoramentos físicos e comportamentais proporcionados por esta prática.

Apesar das lutas ou modalidades de combates sofrerem preconceito pela sociedade, foi possível observar os benefícios físicos, comportamentais e na melhoria na qualidade de vida de seus praticantes de diferente faixa etárias e classes sociais em todos os aspectos. É necessário que mais estudos sejam desenvolvidos com o intuito de apresentar de maneira mais aprofundada os benefícios que as artes marciais, especificamente o Muay Thai, proporcionam à saúde e qualidade de vida; agindo também como proteção pessoal eficiente, tornando disciplinada às crianças e jovens e despertando o sentimento de espiritualidade e paz social em todos os praticantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, L.; MARIANO, A. **Muay Thai. Boxe Thailandês**. São Paulo. On Line Editora, 2007.

BARBANTI, V. J. **Teoria e Prática do treinamento esportivo**. 2 ed. São Paulo: Edgard Blucher LTDA. 1979.

BOMPA, T.O. **Periodização**. São Paulo: editora Phorrte, Quarta edição, 2002.

BRACCIALLI, L. M. P.; VILARTA, R. **Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais**. Revista Paulista de Educação Física. 14: p. 159-71. 2000.

CORREIA, R. W.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n. 1 p. 01-09, jan./mar. 2010.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

DELP, C. **Muay Thai: Advanded Thai Kickboxing Techniques**. Bangkok. Frog Ltd, 2002.

DELGADO, F. M. **Treinamento Físico-Desportivo e alimentação: da infância a idade adulta**. 2. ed. porto Alegre: Artmed, 2002.

FETT, C. A.; FETT, W. C. R. Filosofia, ciência e a formação do profissional de artes marciais. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.1 p.173-184, jan./mar.2009.

GRAÇA, L. R.; SILVA, V. A. Muay thay: Benefícios Comportamentais nas crianças praticantes na cidade de Cocal do Sul – SC **Unidade Acadêmica em ciências humanas**. v. n. p. jul. 2015

JEFREMOVAS, Jorge. **A Arte Marcial Chinesa ‘Kung-Fu’ como forma de prevenção primaria ao uso de drogas entre adolescentes do sexo masculino**. PUC-PR – 2003.

KRAITUS, P. **Muay-Thai. Bangkok.J.A.S International co.,LTD**, 9 ed.1988

MARINHO, Inezil Penna. **História Geral da Educação Física**. São Paulo: Cia. Brasil Editoria, 1999.

MAGEE D. J. **Avaliação Postural**. In: Magge D.J. Disfunção Musculoesquelética. 3. ed., São Paulo: Manole, 2002. p. 105-157.

NUNES, P. M.; VOTRE, J. S.; SANTOS, W.; O profissional em educação física no Brasil: Desafios e perspectivas no mundo do trabalho. **Motriz**, Rio Claro, v.18 n.2, p. 280-290, abr./jun. 2012.

PACHECO, R. L. ; A influencia da prática das artes marciais na redução da agressividade em adolescentes nas aulas de educação física. Laboratório das Biociências da Motricidade Humana, v. p. mar./2012

PALMER, L. M.; APLER, M. E. Postura. In: Palmer, L. M; Apler, M. E. **Fundamentos das técnicas de Avaliação Musculoesquelética**. 2 edição, São Paulo: Guanabara Koogan, 2000. p.42-62., pp.195-212.

REBAC, Z. **Boxe Tailandês**. Editora Tecnoprint S/A, Rio de Janeiro, 1991.

RUFINO, L. G. B. As lutas no contexto escolar e outros ambientes educacionais. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v. 11. n.63. p. 914-916. Edição Especial. 2016. ISSN 1981-9900.

RUFFONI, Ricardo. **Análise Metodologia da Prática do Judô**. 2004. 105 p. Mestrado em Ciência da Motricidade Humana – Universidade Castelo Branco. Rio de Janeiro.

SANTOS, R.V.; VEIGA. R . A. D. R. Avaliação postural de praticantes da arte marcial muaythai no município de Erechim/RS. **Perspectiva**, Erechim, v.36, n.133,p.163-178, março/2012.

SILVA, SERGIO. ANTONIO. **Kick Boxing a Arte de Ensinar**. 1 ed – São Paulo: Phorte, 2006.

SILVA, F. L.; **Análise da caracterização do MMA na literatura e na internet e sua influência na formação profissional em educação física...** in: 22º Encontro Anual de Iniciação Científica; 3º Encontro Anual de Iniciação Tecnológica e Inovação n.22º/ , 2013. PIBIC/CNPq/UEPG Foz do Iguaçu - Pr: www.unioeste.br/eaic/

