



BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LEDINALVA DIAS DOS SANTOS

**MUAY THAI
INFLUÊNCIAS E BENEFÍCIOS**

CAMPO LIMPO PAULISTA
2022

LEDINALVA DIAS DOS SANTOS

MUAY THAI
INFLUÊNCIAS E BENEFÍCIOS

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física do Centro Universitário Campo Limpo Paulista.

Orientador temático: Prof. Fernando Henrique Bellarmino

Orientador metodológico: Prof. Dr. Nestor Bertini Junior

CAMPO LIMPO PAULISTA
2022



FOLHA DE APROVAÇÃO

Autor: Ledinalva Dias Dos Santos

Título: Muay Thai, influências e benefícios

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física do Centro Universitário de Campo Limpo Paulista, realizada no ano de 2022.

Examinado em: _____ de _____ de 2022.

BANCA EXAMINADORA

Orientador Prof. Fernando Henrique Bellarmino

Membro da Banca 1

Membro da Banca 2

Campo Limpo Paulista, _____ de _____ de 2022.

AGRADECIMENTOS

Agradeço e dedico esse trabalho a Deus por me capacitar renovando minhas forças todos os dias dessa jornada chamada vida.

As pessoas da minha vida, minha avó Domingas Dias dos Santos, meu maior apoio nos momentos de angústia, minha filha Maria Luiza Dias Gonçalves e meu amigo Wagner Thiago Bondade.

Aos meus Professores Nestor Bertini Junior, Fernando Henrique Bellarmino e Sara Maria Salgado, incentivadores das minhas conquistas, pessoas que tenho um sincero respeito e profundo carinho.

Ao Major Edenilson G.F, Dr. Willian Gálvez Fernandes, professores Adriano Mastrososa, Rosane Fadin, Diego Sales de Oliveira, Alex Lopes, Marta Alves de Oliveira, e Henrique Carioca.

Aos meus amigos, Gefferson Tavares, Janaina Trivelato, Liliane Levorato, Plinio Berenguel e Renilton Lima Monteiro, companheiros de jornada.

Meus alunos e amigos, André Alves, Marina Santos e Milene Domingues, que acompanharam e ajudaram nessa construção.

Minhas irmãs Liliam Vasconcelos e Natalli dos Santos de Oliveira, que contribuíram para esta realização.

Por fim, meus queridos alunos e ao meu mestre Moisés de Souza.

“Lutem depois lutem novamente, até cordeiros virarem leões”.

Trecho do filme

Robin Hood

Autor

Howard Pyle

RESUMO

Enquanto esporte de combate, o Muay Thai tornou-se grande influência, trazendo inúmeros benefícios para os seus praticantes, sendo hoje, peça fundamental para a construção e conclusão desse estudo. Além dos lutadores, o público comercial aderiu ao esporte, utilizando-o como instrumento de engajamento social, emagrecimento, qualidade de vida, tonificação dos músculos, práticas esportivas, tratamento de apoio a doenças psicofisiológicas e defesa pessoal. Essa temática, suscitou pesquisa integrativa e revisão bibliográfica com vistas ao embasamento teórico. O método aplicado para o desenvolvimento do estudo é o hipotético-dedutivo. Partindo dos apontamentos doutrinários e da observação do contexto em que está inserido o Muay Thai na sociedade, resta, comprovado nessa modalidade do esporte, aspectos relevantes que corroboram a sua bagagem positiva para com os seus adeptos, tais quais: fisiológicos, psicológicos e estéticos, repercutindo em potencial nos cuidados da saúde e do bem-estar.

Palavras-chaves: Influência; Benefícios; Muay Thai.

ABSTRACT

As a combat sport muay thai, it has become a great influence, bringing numerous benefits to its practitioners, being today a fundamental part for the construction and completion of this study. In addition to the fighters, the commercial public joined the sport, using it as an instrument of social engagement, weight loss, quality of life, muscle toning, sports practices, treatment to support psychophysiological diseases and personal defense. This theme, led to integrative research and bibliographic review with a view to theoretical basis. The method applied for the development of the study is hypothetical-deductive. Starting from doctrinal notes and the observation of the context in which Muay Thai is inserted in society, it remains, proven in this sport modality, relevant aspects that corroborate its positive baggage to its adherents, such as: physiological, psychological and aesthetic, potentially reflecting in health care and well-being.

Keywords: Influence; Benefits; Muay Thai.

SUMÁRIO

| | | |
|-------|--|----|
| 1. | INTRODUÇÃO | 8 |
| 2. | JUSTIFICATIVA | 12 |
| 3. | PROBLEMA/PERGUNTA | 13 |
| 4. | OBJETIVO GERAL | 14 |
| 5. | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 15 |
| 6. | MÉTODO DE PESQUISA | 16 |
| 7. | DESENVOLVIMENTO | 17 |
| 7.1 | Relato Pessoal | 17 |
| 7.2 | História do Muay Thai | 21 |
| 7.3 | Desenvolvimento e fundamentos dos principais golpes de muay thai | 23 |
| 7.4 | Benefícios e influências do Muay Thai | 24 |
| 7.4.1 | Benefícios físicos | 25 |
| 7.4.2 | Benefícios psicoemocionais | 27 |
| 7.4.3 | Influência no estilo e qualidade de vida | 29 |
| 8. | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 32 |
| 9. | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 34 |

1. INTRODUÇÃO

Atividade física e a luta são tão antigas quanto a história da humanidade, ambas estão atreladas aos movimentos produzidos pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético e calórico, podendo ser identificada em atividades simples ou mais complexas do dia a dia, trazidos desde os tempos primitivos, como os ligados à sobrevivência, (ex: caminhar, correr, nadar, lutar, caçar, remar, atirar, lançar, pular), utilizando valências físicas, como força, velocidade, explosão, reflexo, resistência, entre outros. Muitas vezes reproduzidas em forma de cultos, preparação para a guerra e treinamentos intensivos (MANCINI, 2021).

Durante determinado período o entendimento sobre o assunto era válido, mas a partir do século XX novos métodos de exercícios, estudos e ensino foram criados, através da educação física, com uma nova roupagem e padronização. Dentre os esportes podemos citar, os jogos, ginásticas e danças, entre eles os aeróbicos ganharam mais destaque pois são mais dinâmicos e funcionais, explorando várias regiões do corpo além de reduzir os riscos de algumas doenças como o câncer e auxiliar os aspectos psicológicos e corporais. Existem evidências que apontam a importância das atividades físicas, desde a época das civilizações egípcia, grega, romana e macedônica, médicos como Hipócrates e Galeno foram responsáveis por defender, estimular e disseminar tais práticas trazendo um grande reconhecimento por parte da ciência sobre a conscientização e benefícios para a população no geral, constatando a importância da criação de estratégias para prevenção e tratamento de doenças, prevendo que uma vida saudável através da prática regular de exercícios físicos pode reduzir o risco de AVC, depressão, pressão arterial, circulação sanguínea, doenças cardiovasculares, controle de peso, insônia e diabetes promovendo, assim, bem-estar físico, mental e espiritual através do treinamento físico e dieta balanceada (MANCINI, 2021).

Além de todos os benefícios a prática de exercício pode ser bem prazerosa levando a um estágio de euforia, satisfação, bem-estar e felicidade, provocado pela endorfina, um neuro-hormônio, substância natural, produzida pela glândula hipófise, presente no cérebro, que pode contribuir para o alívio dos

sintomas da depressão e regularizar a neurotransmissão, o que sugere que uma vida ativa pode melhorar a percepção e consciência sobre sua imagem pessoal, reverberando efeitos na autoestima (MANCINI, 2021).

A prática de exercícios físicos diminui os riscos de doenças, como por exemplo a obesidade e hipertensão. Alguns estudos elucidam que é a epidemia de doenças degenerativas, com morbidades, mortalidades, coronarianas e isquemia cerebral, estão vinculadas ao sedentarismo, que provém de uma vida física inativa, com pouco gasto calórico de atividades ocupacionais, representando o grande responsável pelo desenvolvimento de várias doenças crônicas e mortes prematuras, para que uma pessoa seja ativa é desejável no mínimo de 2.200 calorias gastas por semana, o que evidencia a importância de uma vida saudável, para a qual as atividades físicas compreendem-se como peça fundamental. Convém, no entanto, salientar a importância do esclarecimento no que tange a possibilidade em que uma pessoa pode ser ativa e ainda assim sedentária (MANCINI, 2021).

São vários os fatores que trazem em seus bojos, para além de benefícios, elementos negativos que podem prejudicar a saúde, fatores decorrentes dos processos de urbanização, industrialização, questões intrínsecas e processo inerente ao desenvolvimento econômico, todavia, não obstante os efeitos reverberados dessa lista, o sedentarismo segue ocupando o quarto lugar em mortalidade, o que reforça e incentiva mais uma vez a prática regular de atividade física buscando a saúde e vida útil para a população, indo contra as doenças crônicas e mortalidades por qualquer que seja a causa, reduzindo o risco de morte prematura e o aumento do condicionamento físico, prevenindo vários males e promovendo o bem-estar físico e mental, evidenciando que os bons hábitos associados a práticas esportivas desencadeiam uma série de benefícios para o corpo reduzindo o risco de acidente vascular cerebral e perda óssea (MANCINI, 2021).

As lutas dentro da atividade física na sua amplitude, têm sido uma das categorias de esportes mais presente na vida das pessoas, com grande contribuição no desempenho motor, capacidades físicas e socialização, esclarecendo que a sua influência vai além de golpes e contatos físicos. Por trás

dos gestos motores existe toda uma história cultural, cheias de tradições que devem ser respeitadas, regras e disciplinas a serem seguidas, uma variação de movimentos e expansão no repertório de técnicas e exercícios, são esses elementos que a tornam fundamental dentro da educação física e é caracterizada como um componente de cultura corporal que visa afirmação e embasamento, ressaltando a importância do seu conteúdo para o desenvolvimento do cidadão, dentro do ensino aprendizagem, sendo possível inclusive trabalhar de forma lúdica, através de brincadeiras recreativas, criativas e divertidas, esse contato com outras culturas faz lidar com o desconhecido criando a necessidade de ações e autonomias motivando e desafiando, dentre os seus benefícios podemos citar o autoconhecimento, desenvolvimento, respeito, união e trabalho em grupo. De maneira inconsciente o homem primitivo usava a luta como um meio de sobreviver marcando seu território e na época medieval os gregos e romanos a usavam nos jogos olímpicos e coliseus, os gladiadores usavam técnicas corporais, táticas agressivas e até armas (OLIVEIRA, 2019).

Entre os benefícios das lutas, estão os sociais, afetivos e cognitivos, que ajudam na capacidade de desenvolvimento do aprendiz. Nas funções motoras trabalha a lateralidade, noção corporal, espacial e temporal, coordenação e flexibilidade, liberando o estresse, canalizando a raiva, frustração e sentimentos ruins, dentro do aspecto da rotina, pode-se observar a disciplina, concentração de memória que por conseguinte aguça os sentidos, desenvolvendo a capacidade em criar, participando e transmitindo conceitos de hierarquia e disciplina que são característica da luta, é considerada uma ferramenta de impacto e mudança de vida, sobretudo por ajudar a identificar e ampliar as melhores formas de posicionamento ao agir, reagir e se defender (OLIVEIRA, 2019).

Dentre as lutas com origem e herança asiática podemos citar e destacar o Muay Thai, conhecido como boxe tailandês e com significado de arte livre, um representante da luta corporal e esporte de combate, cujo qual ajuda no desenvolvimento das capacidades físicas e fisiológicas. Suas valências estão ligadas ao desenvolvimento da técnica e da tática de combate, esse processo é minucioso, constante e aperfeiçoado, necessitando de assimilação, adaptação, boa execução, equilíbrio e racionalidade, através do qual o atleta organiza suas

ações, absorve os métodos e ensinamentos, com a pretensão de buscar seus objetivos, marcar pontos e alcançar a vitória. Além das competições, sua prática aponta para uma melhoria significativa na forma e qualidade de vida dos seus praticantes em todos os aspectos, sejam eles de qualquer faixa etária e classe social (OLIVEIRA, 2019).

2. JUSTIFICATIVA

A vivência, treinos, trabalhos, práticas constantes e o crescimento do Muay Thai, foi de grande influência, ponto de partida e motivo pela procura por essa formação acadêmica, tornando possível a realização desse estudo e como consequência a elaboração desse trabalho de conclusão de curso, unindo a prática com toda a bagagem acadêmica científica adquirida, ao aprendizado absorvido e executado durante os anos de treino, aulas e competições, o que justifica essa temática por ter a experiência como atleta praticante e professora, comprovando os benefícios dessa modalidade, com base nos desafios do dia a dia dos seus treinos e trabalhos, para tanto procurou-se trazer a estudo toda a sua bagagem influenciadora ligadas aos seus benefícios, junto ao indivíduo e na sociedade como um todo.

O Muay Thai é um esporte de média distância que requer para a sua execução, e sistematização, planejamento e responsabilidade, desses elementos decorrem a necessidade e diante da conjuntura social contemporânea afirmá-lo como vetor de benefícios, tanto para finalidades esportivas, quanto para outros aspectos do desenvolvimento pessoal, psicofisiológico, emocional e educacional. Sua prática corrobora com o equilíbrio e autoconhecimento dos praticantes, o que tem atribuído credibilidade com um significativo aumento na sua procura, trazendo confiabilidade, com base em seu legado, tornando imprescindível esse estudo para melhor fomentar o seu crescimento dentro da sociedade em meios a outras modalidades do esporte (SILVA, 2019).

3. PROBLEMA/PERGUNTA

Essa pesquisa busca responder a questão problemática que surge no âmbito de uma sociedade em que parte da população tem sido acometida por problemas de saúde causados em sua grande parte pelo sedentarismo e também por uma série de distúrbios e problemas psicoemocionais ocasionados pela aceleração e hiper estímulos trazidos pela dinâmica e mudanças da própria evolução da sociedade, diante disso pergunta-se: o Muay Thai é funcional ao ponto de trazer benefícios que possam mitigar os problemas de saúde causados pelo sedentarismo, bem como aqueles outros oriundos de questões psicológicas, físicas, emocionais, fisiológicas ou externos? (OLIVEIRA, 2019).

4. OBJETIVO GERAL

O presente estudo de revisão literária, objetiva demonstrar através de argumentos sólidos e palpáveis a importância do Muay Thai para a sociedade como saúde, qualidade de vida, socialização, disciplina e o quão benéfico pode ser para seus praticantes. Trazer os benefícios e influências segundo e dentro de um contexto geral, demonstrativos de evolução e mudança na rotina dos seus praticantes, como alternativa para a prática de exercícios físicos, manutenção da saúde, qualidade de vida, prática democrática e inclusiva para pessoas de ambos os sexos e diferentes classes sociais, buscando estabelecer uma linha orientadora que conduza seus praticantes a alcançar seus objetivos, comprovando assim os resultados obtidos (ELIZIÁRIO, DINI, LAVORATO e OLIVEIRA, 2019).

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Trazer ao público a reflexão e a importância de uma vida saudável através da prática regular de atividade física, fatores que levam ao sedentarismo e sua prevenção, contar a história das lutas e seu marco temporal com ênfase no Muay Thai com a finalidade de comprovar suas influências e seus benefícios para o desenvolvimento e crescimento de seus praticantes dentro da sociedade num todo, trazendo a estudo teorias, vivências, práticas e como pode refletir e modificar a rotina e vida das pessoas que recorrem a essa modalidade e seus impactos para a saúde e qualidade de vida (OLIVEIRA, 2019).

6. MÉTODO DE PESQUISA

Este ensaio buscou trazer como método de desenvolvimento, o hipotético-dedutivo, utilizando pesquisas bibliográficas e estudo de campo com base em sites acadêmicos, trazendo informações do cotidiano, da vivência e história do Muay Thai, mesclando a teoria com a prática, trazendo, as influências e seus benefícios, com uma bagagem orientadora e norteadora para futuros estudos, haja visto que é um tema em fase de compreensão por ainda ser pouco abordado e referenciado na literatura acadêmica, o que suscita trazer embasamento com propriedade e firmeza, difundindo os seus valores, almejando o esclarecimento e o maior alcance possível. Criou-se, deste modo, uma pesquisa de cunho descritivo, fazendo uso da revisão integrativa com os levantamentos de trabalhos existentes e relevantes sobre o tema e, apesar das poucas abordagens ora disponíveis, foram encontrados arquivos que se encaixavam nos critérios desta proposta. Para tanto, buscou-se dentro da ética e autenticidade verificar publicações realizadas e o seu marco temporal, com um olhar investigativo, trazendo um novo projeto, com ideias objetivas de forma a orientar buscando discernimento e clareza sobre o tema trabalhado, de forma exploratória e fundamentada, procurando usar um método qualitativo de pesquisa a fim de que se possa chegar à conclusão dos resultados esperados, que tem como proposta uma pesquisa aprofundada no esporte, trabalhando, além do desporto, a prevenção de doenças, trazendo benefícios, como aumento na disposição e melhora da relação social.

7. DESENVOLVIMENTO

7.1 Relato Pessoal

Sou Ledinalva Dias dos Santos, conhecida como Leide Dias, natural de Entre Rios no estado da Bahia, nas idas e vindas a vida me trouxe ainda pequena para a cidade de Campo Limpo Paulista, onde resido até o presente momento, conheci o Muay Thai por volta de 2007 enquanto trabalhava na feira vendendo pastel, em uma brincadeira com as amigas combinamos de fazer uma aula, a princípio descoordenada, mas já trazia sinais de que sabia o que queria, transformando aquela experiência em parte da minha rotina desde então, amenizando e transformando em esperança as dores deixadas com o tempo.

Meu primeiro treino foi no ginásio de esportes nenezão em Campo Limpo Paulista, o valor que se cobrava, ainda que simbólico era muito para as minhas possibilidades, lembro os dias que saía para treinar e trabalhar levando comigo minha filha ainda pequena, muitas dessas vezes eu chorava muito, fato que ocorre até os dias de hoje, pois mesmo adolescente treina e trabalha comigo, quando a modalidade foi para academia o desespero bateu, pois o valor da mensalidade estava longe da minha realidade, nos primeiros meses o dono me cobrava apenas a metade, para que eu conseguisse comparecer aos treinos, incentivo que reforçava a minha confiança me fazendo acreditar cada vez mais no meu potencial depositando as forças e energias em mim, sendo fundamental para o meu crescimento.

São aproximadamente 16 anos de treinos desde então, iniciados e percorridos na equipe Ricardo Galheta Gibi Thai, na qual treinei, graduei, representei e lutei por volta de 13 anos, com a troca de equipe por parte do professor, a convite e vontade própria decidi por bem permanecer com o Moisés de Souza (o Gibi), sendo hoje uma mulher representando uma equipe de Muay Thai no interior, trazendo acesa a chama das lutas e competições, moldando e forjando uma guerreira, comprovando através da vivência e prática tudo o que esse esporte pode acrescentar de positivo para a vida do ser humano, mudando a minha forma de pensar, agir e me posturar perante os obstáculos que a vida nos impõe.

Ao vir para o Muay Thai, um novo mundo se abriu, perspectivas e esperança de uma vida melhor. Por que digo tudo isso com tanta certeza e convicção? Fui uma criança carente que viveu em diversas casas, exposta a abusos e violações, eram poucas oportunidades de melhoria de vida, até o dia que fui apresentada a esse esporte, conheci o Muay Thai e me agarrei a ele e ele a mim, trazendo garra, força e esperança (ou as aflorando, não sei dizer), estímulos que fizeram com que eu pudesse alcançar meus objetivos! São inúmeras as sensações que um treino e uma prática regular desta modalidade de esporte de combate pode trazer para as pessoas e trouxe para mim... Foram anos de treinos, nos quais fiz algumas lutas, em uma das competições precisei perder muito peso e mesmo com pouco suporte, fui consagrada campeã Paulista de Muay Thai, superando todas as expectativas do momento.

Muitas vezes fui segregada por pessoas (nunca pela arte), o que me incentivava, trazendo a vontade de lutar e viver mais um dia, sempre acreditando que o amanhã poderia ser diferente... e era! Abracei cada oportunidade. Mesmo quando me castigavam e me limitavam a apenas bater nos sacos de pancadas, tudo fazia diferença, porque eu sempre queria mais, mudando desde então a trajetória da minha vida, os horizontes se ampliaram e um leque de oportunidades surgiu, inclusive em outras artes, como o taekwondo, jiu-jitsu, Pilates e até na dança (hoje pratico Chair dance, balé, dança contemporânea entre outras); Entre muitos benefícios que o Muay Thai me trouxe, posso citar alguns como na parte física; Trabalha todo o corpo trazendo mais força, estabilidade e equilíbrio; Na parte fisiológica, melhorando a respiração, eliminando os sintomas de mal estar e fraqueza; No psicológico me ajudou a canalizar energias trazendo domínio, autocontrole e calma; Na vida social, integração, empatia e resiliência; Na área acadêmica como meu plano de carreira e profissão, até o momento, através do Muay Thai muitas portas se abriram fazendo-me ousar alçar novos vãos, segurei-me aquela que parecia uma pequena e talvez única chance com toda valentia e continuo lutando!



Além das dificuldades pessoais experimentei a desigualdade de ser uma mulher em um ambiente predominantemente masculino, no qual eu tinha que dar além do meu máximo, duplicando ou triplicando o alcance de um homem para conseguir estar no mesmo lugar, trabalhava e treinava no limite, muita vezes até com dor e fome, o que é a realidade de muitos atletas que se doam ao esporte sem as condições ideais. Sempre tive problema sério na visão, meu médico e amigo o oftalmologista Dr. Willian Gálvez Fernandes em muitas das vezes, pensou em proibir meus treinos pelo risco que eu corria de ficar cega, pois tenho uma retina muito fina, mas, "baseado" em suas falas ele via em mim um grande potencial de sucesso me "permitindo viver e lutar" pelos meus objetivos, um pouco mais.

Entre muitas portas que o muay thai abriu, uma delas foi a faculdade, em 2017 surgiu a oportunidade de uma formação acadêmica, quando encorpei a primeira turma de educação física de licenciatura da Unifaccamp, o que antes era distante da minha realidade, por toda a pobreza, falta de incentivo e até mesmo crença pessoal, está modalidade despertou em mim uma confiança, força de vontade e ali começava uma nova página da minha vida, acredito nesse esporte e o defendo com fervura, trago testemunho próprio sobre suas influências e benefícios, quando por vezes mitigava minhas crises de asma, depressão, ansiedade, internações, fraquezas, segregações, preconceitos, racismos, abusos físicos e psicológicos. Foram anos estudando e até trabalhando em parceria com alguns professores e sigo dando sequência aos propósitos, almejando e ousando o topo de novas montanhas.

Hoje mais uma etapa da minha vida está por se encerrar que é a formação de bacharel em educação física, dando início a novos caminhos e parte disso devo ao Professor Nestor Bertini Júnior que acreditou no meu potencial, professora Sara Maria Salgado que me incentivou, me jogando no palco pela primeira vez para dar aulas adaptadas, nas ruas, escolas e na faculdade, olho para tudo isso com muita força, coragem, equilíbrio e crença em dias ainda melhores para mim, meus alunos e toda comunidade em que vivo. Além de lutadora, sou professora de Muay Thai, aulas adaptadas, Pilates e representante da Gibi Thai no interior através da equipe ainda modesta Leide Dias de Muay Thai, trago a bagagem científico-acadêmica como professora de educação física formada em licenciatura e agora bacharel, o que por vez agrega, abrilhanta e fortalece cada vez mais minha vida, dos meus alunos e as aulas. São anos de lutas nos quais eu vi uma oportunidade e me segurei a ela.

Atualmente as minhas relações sociais, engajamentos, forma física, maneira de pensar, visão da vida e do meu posicionamento perante os obstáculos e problemas são outros, ressaltando que ainda tenho muitos degraus para escalar, acreditar que estou pronta ou vou me preparando no caminho. O que me falta em talento me sobra em força de vontade, valentia, teimosia e querer. Neste momento minha luta é silenciosa e discreta, mas que me impulsiona a ser melhor todos os dias, sigo trilhando esse caminho, acreditando no Muay Thai para todos, adaptando as aulas para que todos tenham os mesmos acessos, procurando inserir os diferentes e/ou iguais buscando trazê-los a sentir-se parte de tudo isso, como eu me sinto.

Escrevo a vocês com muita energia e o coração saltitando de alegria, me foi sugerido pelo professor Diego Sales de Oliveira escrever um memorial com parte da minha trajetória dentro desse trabalho de conclusão de curso trazendo-me a lembrança de uma fala dita por um atirador de elite do Gate durante meu treinamento de VSPP: "Que a oportunidade só vem para quem está preparado". Aquela criança, adolescente e mulher que outrora sofreu com a pobreza, violações e abusos já não existe mais, o passado não pode definir o nosso futuro, por isso eu luto para que outros possam ser alcançados com a minha história de vida e superação, em grande parte dela, o Muay Thai faz parte

com toda a sua bagagem ancestral de tradições, beleza, força, coragem e disciplina, pauso ao escrever, pois são muitas as lembranças e emoções. Quero abraçar a todos aqueles que estiveram comigo e me incentivaram, sobressalto que a motivação pode vir em forma de elogios, porém muita das vezes a encontramos nas críticas e foram de sumo importância para me tornar o que sou hoje, me fazendo uma pessoa grata a todos que ousaram ser honestas e sinceras, ciente que vou ser responsável e ter que conviver com as consequências das minhas escolhas, obrigada a todos que muita das vezes me alimentaram, me vestiram, me foram respeitosos e cuidaram de mim, o meu sincero respeito e profundo carinho a todos os professores que passaram pela minha vida e me abençoaram, todo meu amor a Deus a minha avó, a minha filha e aos meus alunos.

7.2 História do Muay Thai

As referências e origens das lutas e artes marciais, apontam para entender que são as formas mais organizadas de combate, e segundo os estudos, surgiram na China e na Índia. Pouco se escreveu sobre esse tema, a explicação mais aproximada sobre o assunto, seria que muitos mestres, retiveram para si, os conhecimentos e práticas adquiridos, o que limitou o aprendizado para os futuros praticantes, o pouco de conhecimento repassado vieram de mestres para seus pupilos e de pais para filhos, porém, dentro de todo esse contexto e fazendo uso das suas bagagens existem as manifestações culturais e tradicionais, que retratam bem a história, costume e a filosofia dos povos, que na antiguidade era uma forma de preparação, antecedendo as batalhas e disputas territoriais, hoje propagados e disseminados por todo o mundo inclusive no Brasil retratando e desfrutando dos seus inúmeros benefícios (DINIZ, SILVA e SOUZA, 2014).

Na busca por proteção e defesa contra os seus opressores o povo Tailandês foi levado a criar alguns métodos de combate, entre eles o "*chupasart*" um tipo de manual de guerra, que teve como base o "*Krabi Krabong*" e o "*Muay Boran*", técnicas de combate praticadas por militares do sudeste asiático, na qual utilizavam o corpo, armas curtas e longas nas batalhas, porém o tempo e suas mudanças trouxeram a necessidade de ressignificar suas prioridades criando

novas estratégias e táticas de combate, por entender quão prejudicial estavam sendo os treinamentos pois causavam ferimentos graves, a partir desta realidade foi criado o *Muay Thai*, que é um esporte de combate que evoluiu do Muay Boran seu precursor, esse novo tipo de treinamento criado pelos militares no século XVI, era semelhante a algumas lutas praticadas na China como, por exemplo, kung fu chinês, (*Wushu*) (DINIZ, SILVA e SOUZA, 2014).

Como toda a luta e esporte, o Muay Thai tem seu local e época de origem, sua história está relacionada ao surgimento do povo Tailandês, que segundo os estudos nasceu na província de Yunnan, nas margens do rio Yang Tsé na China central, local esse que atualmente é localizada a Tailândia, de onde muitas famílias migraram da China, com o objetivo de alcançar a liberdade e em busca de terras férteis, o povo tailandês sofreu durante um longo período com os ataques e hostilidades, alvejados e perseguidos constantemente por guerreiros, bandidos, animais, caçadores e moléstias, em resposta aos ataques, fez-se necessário uma frente unida, representada pela realeza e aldeões, porém, com o tempo mudaram suas estratégias e táticas, levando anos lutando preservando raízes e tradições, até conseguir um país livre e independente (DINIZ, SILVA e SOUZA, 2014).

Todos na Tailândia ou a maioria praticam Muay Thai, sendo comum os atletas lutarem em troca de sustento e roupas, sendo responsável também pela limpeza e organização do ginásio além dos treinos intensos, no seu país de origem era ensinado nas escolas como parte de um treinamento ou preparação militar, sendo um esporte muito popular comparando-se ao futebol no Brasil, o que cresceu a partir do século XX chegando a vários países e sendo praticado por milhares de pessoas. são comuns as apostas e preservação das tradições e rituais como o uso do "*Mongkon*" a apresentação do "*Wai Kru Ram Muay*" e a saudação (*Sawadee Krap*) que significa muito obrigado e respeito ao próximo (DINIZ, SILVA e SOUZA 2014).

No Brasil a história do Muay Thai, é contada a partir de Nélío Borges de Souza que foi apresentado ao Muay Thai, em um dia de voo como paraquedista da aeronáutica, em Bangkok por volta dos anos 70 e 80. Introduzindo a modalidade no país logo em seguida. Sua esportivização trouxe algumas

mudanças, criando duas vertentes, práticas culturais e as de esportes de combate, o que levanta discussões ideológica e metodológica. Independente de tudo, o consenso é que todas as direções levam a vitalidade, saúde condicionamento físico e benefícios comportamentais (DINIZ, SILVA e SOUZA, 2014).

7.3 Desenvolvimento e fundamentos dos principais golpes de muay thai

Com amplo repertório de golpes, caracterizados por grande potência e precisão, como punhos, cotovelos, joelhos e canelas, apenas é permitida a execução da luta agarrada quando clincha para dar joelhadas e cotoveladas, assim como todo o conjunto, os golpes têm o objetivo de nocaute, e se fundem com as regras ocidentais, pois os socos são os mesmos do boxe inglês, preservando os que são específicos desta modalidade como os chutes, joelhadas e cotoveladas, o que se assemelha ao kickboxing, mudando apenas algumas regras e pontuações (BONETTO e NEIRA, 2017).

O chute é um dos golpes mais fortes utilizados dentro do Muay Thai, e existem dois tipos: O frontal que é um chute usado para afastar, e o lateral que normalmente atinge a lateral do corpo direcionando o peso para o pé de apoio, levantando o joelho da perna contrária desferindo o golpe esticando o pé no alvo, movimentando diversos músculos, como quadríceps, posterior da coxa, glúteos e panturrilhas, que são mais exigidos para chutar e durante sua execução os músculos funcionam como uma linha contínua de propagação de força, agilidade e flexibilidade armazenando e transmitindo energia para o membro inferior. Um chute bem executado pode trabalhar toda a lateral do corpo principalmente na linha de cintura e durante sua execução trabalha a musculatura definindo e enrijecendo o abdômen e as costas (JUNIOR e CAPRARO, 2020).

Os socos trabalham agilidade, tempo de reação e pensamento rápido, de maneira a melhorar a técnica de bloqueios, esquivas e pêndulos, dentre eles podemos começar citando o jab que é desferido com o punho que está à frente do rosto na guarda, distanciando e distraindo o oponente para desferir golpes mais potentes e precisos, o direto que é o golpe executado com a mão que está atrás e

pode ser um dos golpes mais fortes de ataque podendo subjugar o adversário mais rápido; o cruzado que é aplicado com ambos os punhos, é um soco circular, usado para atingir a lateral do rosto; Já o soco uper é uma espécie de gancho e realizado de baixo pra cima, altura da mandíbula e busca atingir o queixo do oponente e o hulk que tem o objetivo de atingir a linha de cintura, (JUNIOR e CAPRARO, 2020).

Joelhadas: É um golpe típico do muay thai, no qual se usa os joelhos e pode ser tão agressivo ao ponto de causar muitas lesões trabalhando de forma pontual e contundente (JUNIOR e CAPRARO, 2020).

Cotovelada: É um golpe desferido através dos cotovelos e pode ser aplicado de várias direções, horizontal, vertical, circular e giratória, é preciso e letal (JUNIOR e CAPRARO, 2020).

7.4 Benefícios e influências do Muay Thai

Esta ferramenta de estudo trouxe algumas das influências e dos benefícios que o Muay Thai pode trazer para os seres humanos e a sociedade, comprovando a melhoria na qualidade de vida dos seus praticantes. Muitos adeptos desse esporte de combate têm alcançado seus objetivos, e através dele conseguem canalizar suas energias e emoções, trazendo foco, concentração, superação, confiança e autoconfiança, alcançando muitas vezes seus medos e traumas, o que pode refletir no dia a dia (SOUZA, 2021).

O contexto histórico do Muay Thai traz em sua trajetória os ciclos de evolução social em que essa modalidade de esporte está presente, o que implica na concordância sobre a colaboração que os benefícios dessa categoria de esporte têm trazido à sociedade ao longo do seu progresso. O próprio percurso da humanidade e as mudanças de hábitos comportamentais, decorrente da adaptação das pessoas ao contexto social em que cada um está inserido, retratam as novas maneiras de se viver em sociedade na contemporaneidade em que as pessoas adoecem por conta do sedentarismo e por efeito rebote de facilidades que a própria modernidade trouxe ao cotidiano delas (SOUZA, 2021).

Atualmente não é exigência caminhar até a esquina para comprar um

alimento, o mesmo pode ser trazido até a pessoa por intermédio de um aplicativo sem que para isso a pessoa precise se levantar do sofá da sua casa (BRITO, BASTOS e BRASILEIRO, 2020). Esta é uma era em que muitas atividades que em outrora eram executada pela força física, agora é executada pela força mental, o que também requer uma energia, mas que o corpo não está alimentando e isso enseja inclusive em deficiências fisiológicas que cumulativamente as doenças físicas corroboram nas doenças mentais, pois o corpo precisa além de gastar, gerar energias para serem utilizadas, e o problema está na baixa frequência de realização de atividades que promovam a produção das mesmas, essa baixa está cada vez mais sendo intensificada pela presença constante do sedentarismo (MANCINI, 2021).

7.4.1 Benefícios físicos

São muitos os benefícios e ganhos adquiridos com a prática regular do Muay Thai. Estudos, vivências e práticas, podem comprovar, que seus treinos tem grandes perdas calóricas através de práticas aeróbicas calistênicas, funcionais, técnicas e táticas de combate que influenciam e estimulam o emagrecimento, alcançados com treinos de alongamentos, aquecimentos, como polichinelos, introdução e execução da técnica básica e avançada o que acelera o metabolismo auxiliando na perda de massa gorda, gordura visceral e medidas cutâneas, processo substituído por ganho de massa magra, conseqüentemente definição muscular, agilidade, equilíbrio e aumento da circulação sanguínea (SOUZA, 2021).

A prática do Muay Thai é importante para se manter saudável com grandes ganhos para a saúde, aparência e bem-estar, moldando um corpo mais belo e harmonioso, melhora na função imunológica prevenindo infecções e patologias, o que gera mais qualidade de vida menos gastos com remédios e distúrbios. “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” (SANTOS e SOUZA, [s.d.]. p.5 apud SILVA, 2006).

Neste sentido, o Muay Thai, traz benefícios físicos também quanto ao

aumento da força e da resistência, com treinos progressivos de baixa e alta intensidade, ajudando na manutenção do peso, por sua alta queima calórica, atuando no controle de sobrepeso e obesidade, trabalha resistência abdominal, com exercícios específicos e calejamentos, força explosiva de membros inferiores e superiores, através de técnicas e movimentos repetitivos, cadenciados ou intensos e também através dos golpes desferidos nos sacos de boxe, aparadores, luva de foco, contra água, ou um oponente; e resistência cardiorrespiratória induzindo o aumento da oxigenação corporal (BONETTO e NEIRA, 2017).

Entre os “benefícios físicos, o mais requerido por atletas está no fato de se ganhar massa magra, tonificação muscular, atribui-se ainda melhora da psicomotricidade e coordenação motora” (BRITO, BASTOS e BRASILEIRO, 2020, p. 6 apud MOORE, 2004). Considerado um esporte eficiente para a saúde, principalmente para o sistema cardiovascular que é responsável por bombear sangue para o corpo, suprindo-o com nutrientes e oxigênio, espera-se de um treino de Muay Thai uma movimentação num todo, uma sessão de combate é capaz de alterar a composição corporal e resistir ao esforço desde a musculatura das pernas, ombro, peitoral entre outros, enrijecendo e tonificando os glúteos braços e pernas trazendo densidade aos ossos, flexibilidade das articulações, além de desenvolver e fortalecer autoconfiança, alivia o estresse, promove melhorias nas tarefas do dia a dia, com menos esforços e sem apresentar fadiga, ou sensação de cansaço, pois proporciona com a sua prática uma maior agilidade. “A agilidade é a valência que no Muay Thai favorece as sequências, os golpes e defesas sejam aplicados com o máximo de força e velocidade com uma técnica perfeita” (ROBSON et al., 2021, p.8).

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 a aqueles que entram com esse objetivo (SANTOS e SOUZA, [s.d.]. p.6 apud CAMPOS e PONTES, 2015).

Essa mudança torna o indivíduo mais ativo, promovendo um excelente condicionamento físico, pois além da prática da luta propriamente dita ele vai saltar, pular corda e correr o que gera uma melhora significativa na aptidão física, a relacionada com a saúde, que é definida como um melhor condicionamento

para realizar atividades físicas e a aptidão física relacionada ao desempenho esportivo com ênfase na agilidade, equilíbrio, coordenação, potência, tempo de reação, assimilação, adaptação e execução, que por sua vez influencia diretamente na saúde do indivíduo, tornando-o mais ativo fisicamente. Para tanto a aptidão física do praticante e atleta de Muay Thai, deve ser minuciosamente preparada pelo planejamento de seu treinamento, trabalhando os aspectos descritos em conjunto e respeitando as individualidades biológicas de cada um (ROBSON et al., 2021, p.8).

Hoje, o Muay Thai como atividade física, além de assegurar e confirmar sua eficácia no desenvolvimento técnico e tático, também atua na promoção da saúde, qualidade de vida o que é de suma importância, pois influencia diretamente, induzindo um aumento significativo na temperatura corporal (interna e superficial), ativando o sistema cardiovascular, aumentando a circulação sanguínea, excreção de suor o que acarreta melhorias das funções imunológicas. (BRITO, BASTOS e BRASILEIRO, 2020).

7.4.2 Benefícios psicoemocionais

A experiência pessoal adquirida ao longo dos anos, como praticante, instrutora e competidora de Muay Thai fez com que a autora deste estudo observasse os benefícios, no desempenho dos atletas, além de influenciar na educação, traz disciplina, amor-próprio, empatia e qualidade de vida, entre outros fatores psicológicos; elevando a confiança o que traz firmeza e convicção, gerando estabilidade emocional e domínio próprio; desenvolve a coordenação motora, melhora a psicomotricidade, equilíbrio postural, ajuda a extravasar, canalizar energias e emoções, podendo ainda ser bem divertido, se trabalhado de forma lúdica, através de dinâmicas mesclando a didática das lutas com brincadeiras, além de estar preparado para se defender de possíveis ataques e agressões, estimulando o sistema cognitivo, desenvolvendo as habilidades de se concentrar, assimilar, executar, como por exemplo nos exercícios de decorar os nomes e sequência de golpes, esquivas, bloqueios e pêndulos (SOUZA, 2021).

Além do aspecto físico, esse que, não menos importante, interfere no processo de aceitação, cuidado pessoal, amor-próprio e a autoestima,

influenciando até mesmo nas escolhas pessoais do dia a dia, e claro um dos principais ganhos é o autoconhecimento, equilíbrio emocional, o que é muito importante nos momentos de combate, trocação, sombrinhas (que são os movimentos da luta de maneira solo, contra o ar) e *sparrings* desenvolvendo o crescimento pessoal e autoconfiança que gera todo esse processo, é importante aprender sobre disciplina, autocontrole, resiliência e coragem que são aspectos fundamentais e o muay thai possibilita isso. É importante ressaltar a premissa de que "quem luta, não briga"! (BONETTO e NEIRA, 2017).

A prática desse esporte é capaz de viabilizar, fomentando no atendimento de quesitos imprescindíveis à formação psicofisiológica, uma vez que ajuda no fortalecimento psíquico e emocional. É sem dúvida, uma forma de colaboração para formação de jovens mais fortes, até mesmo por proporcionar a criação de um ambiente de refúgio e acolhimento em que é possível equilibrar o emocional, proporcionando um aumento da autoestima segurança pessoal, ou seja, com a prática da modalidade a pessoa acaba por se sentir mais segura, muito mais confiante, gerando calma e controle emocional (OLIVEIRA, 2019).

“O Muay Thai, por exigir disciplina e respeito, contribuiu significativamente para as mudanças de comportamento dos envolvidos” (GRAÇA e SILVA, 2015, p. 8), a exemplo de praticantes infantis, as crianças conseguem demonstrar os efeitos do Muay Thai demonstrando mudanças “referente à agressividade, educação e obediência, tanto em casa, quanto na escola e na convivência social” (GRAÇA e SILVA, 2015, p. 8).

Como visto, são inúmeras as vantagens acrescentadas pelo esporte e quando falamos especificamente do Muay Thai, aumenta expressivamente a procura pelos mais diversificados públicos, sejam eles jovens, crianças, idosos, adolescentes, masculino ou feminino pois trabalha de forma harmonizada com o corpo e a mente objetivando a vitória dos seus participantes. O fato da modalidade agir de forma produtiva na saúde dos seus praticantes é um fator a ser considerado, outro que se mostra presente e a relação com o corpo saudável e ideal imposto pela sociedade, já que muitos procuram o esporte com o propósito de resultados rápidos, o que explica também seu crescimento (CHITAS, 2017).

7.4.3 Influência no estilo e qualidade de vida

A modalidade Muay Thai como esporte de combate de trocação apresenta um crescimento substancial com públicos de idades e sexos diferentes, com grandes aparições no cinema e eventos nomeados como o *Ultimate Fight Combat* (UFC), Glory e Bellator, incorporando o *Mixed Martial Arts* (MMA) atuando como *striker*, aumentando a visibilidade do esporte expandindo o processo de crescimento, explorando diversas maneiras de atuação levando em conta todo o contexto social inserido, podendo acrescentar melhorias na vida de quem pratica a arte, promovendo educação, engajamento, crescimento pessoal e profissional, um mecanismo no controle da violência e indisciplina, é importante ressaltar que a prática da modalidade deve formar além de atletas, cidadãos, construindo um corpo, mente e espírito saudável (JUNIOR e CAPRARO, 2020). “É uma atividade física que promove excelente condicionamento físico e também estimula a mente, devido às técnicas aplicadas, que requerem não somente força corporal, mas autocontrole e autoconhecimento” (GRAÇA e SILVA, 2015, p. 1).

A hipótese de que as atividades marciais são mais funcionais do que as demais na aquisição de uma maior integridade mental, utilizando-se como parâmetros, diminuição nos sintomas de estresse, aumento das habilidades sociais e estratégias de enfrentamento mais adequadas, baseada nos argumentos de que a generalização de comportamentos de enfrentamento de situações diárias e desportivas, frente a eventos estressores é mais presente nas artes marciais do que em outros esportes, mudando assim a cognição de ameaça (GRAÇA e SILVA, 2015, p. 3 apud NARDI & AMORIM 2000, p. 25).

Conforme os autores expressaram, a mudança na cognição de ameaça é uma evolução muito importante, não somente dentro do âmbito de atuação do esporte, mas na vida como um todo em sociedade. A contemporaneidade a cada dia apresenta novas formas de violência, o que não se restringe apenas a agressões físicas onde pode escolher revidar ou retirar-se, desde que haja essa opção, muitas vão além da verbal, mas também a psicológica, e os benefícios do Muay Thai ao contemplar também questões de equilíbrio emocional e o autocontrole, colabora com o desenvolvimento social ao mitigar as respostas violentas que podem ensejar resultados muito drásticos para os envolvidos, então essa mudança de cognição decorrente dessa maturidade emocional é mais um elemento que favorece a prática do Muay Thai (OLIVEIRA, 2019).

A qualidade e o estilo de vida estão fundamentalmente ligada as condições mentais saudáveis e a um corpo sustentável e tão saudável quanto a mente, pois um reverberar no outro os seus efeitos seja positivo ou negativo. “A prática de Muay Thai está diretamente vinculada à saúde, expressão corporal e como aliada a saúde mental, pois a atividade trabalha corpo e mente, tendo em vista as técnicas e a filosofia desta arte marcial”. (GRAÇA e SILVA, 2015, p. 3 apud RUFONI, 2004).

O Muay Thai contribui também na evolução mental e espiritual dos praticantes, tendo em vista as técnicas utilizadas requerem, sobretudo, autoconhecimento e autocontrole, pois o corpo de uma pessoa não age sem a interferência da mente e esta, por sua vez, é quem coordena e acalma as pressões as quais o corpo é submetido quando se pratica esta arte marcial (GRAÇA e SILVA, 2015, p. 3).

Um dos aspectos inerentes a novos estilos de vida proporcionados pela prática do Muay Thai, está ligada ao desenvolvimento de hábitos de alimentação mais saudáveis, esses adeptos “possuem o entendimento, da necessidade da prática de atividade física frequente associada a uma alimentação equilibrada influência diretamente no estado nutricional do indivíduo” (MACHADO e MEDEIROS, 2017, p. 11). No que tange a isso, cabe salientar que a qualidade de vida não se restringe a ausência de doenças, conforme preleciona BRITO, BASTOS e BRASILEIRO, 2020. Veja-se, pois,

A qualidade de vida, retratada não apenas como a ausência de doenças, mas um conjunto de bem-estar mental, social e físico, por vezes sofre a interferência negativa do estresse, podendo acarretar alterações no comportamento de indivíduos nos setores familiar, afetivo, nas amizades e até no trabalho (BRITO, BASTOS e BRASILEIRO, 2020, p. 4 apud RIOS, 2006).

Este bem-estar descrito pelos autores, representam elementos essenciais no desenvolvimento pessoal, a exemplo das mulheres, que ao desenvolver o hábito do autocuidado, melhoram também nos aspectos cognitivos de autoconhecimento e empoderamento, conseguindo se relacionar melhor e se posicionar, dada a elevação da sua autoestima e autoconfiança, fazendo com que a adoção de estilos de vida saudáveis se torne uma constante em suas vidas.

As mulheres praticantes de qualquer modalidade esportiva conseguem por vezes melhorar suas relações sociais, eximindo-se do

isolamento e do ócio, o que se torna eficaz no estabelecimento da saúde mental. Em consonância aos benefícios físicos, social e mental, pode-se ocasionar ainda elevação da autoestima e conseqüente resgate de amor-próprio (BRITO, BASTOS e BRASILEIRO, 2020, p. 4 apud MELO et al., 2014).

Estilo e qualidade de vida é uma condição proporcionada pelos valores e princípios perpetrados pelo Muay Thai, que são extraídos desde a noção de disciplina até valores comportamentais como equilíbrio, responsabilidade e autocontrole. Na prática, tais valores e princípios corroboram para outros tipos e abertura cognitiva, tais quais, a percepção de valores sociais coletivos no que tange a moralidade, empatia, humildade e respeito, o que repercute na formação e desenvolvimento do ser humano em qualquer que seja a fase da sua vida. A prática do muay thai pode representar para algumas pessoas, uma oportunidade para mudanças comportamentais e ideológicas.

A prática do Muay Thai enumera 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. (BRITO, BASTOS e BRASILEIRO, 2020, p. 6).

O Muay Thai, entre outras várias modalidades de artes marciais, proporciona qualidade de vida, coordenação, motivação, autocontrole, concentração, atividade aeróbia e anaeróbica, tem uma filosofia voltada para o bem, um código de honra em que se baseia na razão, caráter, esforço, atitudes de como evitar a violência e manter o respeito em qualquer situação (ALVIM e DUARTE, 2019, p, 10. apud FRANCHINI e DEL VECCHIO, 2011). O bem-estar, a saúde, um bom estilo e qualidade de vida, podem decorrer do resultado da prática do muay thai, e isso faz desse esporte um aliado ao desenvolvimento tanto pessoal quanto social BASTOS e BRASILEIRO, 2020.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como conclusão comprobatória o Muay Thai, enquanto esporte de combate, tem entre os seus benefícios, aquele que é indispensável para a manutenção da vida que é o movimento, a força, a que mobiliza e ajuda a restabelecer as energias e o condicionamento dos corpos, uma ferramenta, um verdadeiro instrumento de manutenção e qualidade de vida, que como consequência resulta no alívio de dores assimilação da técnica, bem-estar físico, psicológico e espiritual, consciência corporal, vontade de viver e amor próprio, tornando-o um elemento de grande relevância dentro da sociedade como prática esportiva, modalidade de combate, luta corporal e engajamento sociocultural.

Na contemporaneidade o Muay Thai tem se mostrado cada vez mais, como uma categoria importante entre aqueles que mais favorecem a vida neste e em outros aspectos conforme se demonstrou no corpo deste trabalho, pois ele possibilita além do condicionamento físico, o condicionamento mental e, por conseguinte reflete na qualidade de vida e bem-estar das pessoas, benefícios esses que se estende de crianças até os adultos.

As observações levam a constatação de quão benéfico é a prática do Muay Thai para os seres humanos se inseridas no dia a dia com a formação de novos hábitos e conseqüentemente um novo estilo de vida, e o quanto influencia em vários âmbitos, desde o físico passando pelo emocional, social e por fim é tão importante quanto na saúde, mostrando-se satisfatório.

Levantamentos bibliográficos, estudos de casos e vivências trouxeram a nível de esclarecimento e comprovação o relato de pessoas com testemunho e afirmação de quão mais dispostas e felizes estavam ao praticar Muay Thai, alguns movimentos antes limitados, depois dos exercícios e treinos eram feitos com mais facilidade e entusiasmo, mesmo as atividades simples do dia a dia como descer a escada sem precisar se segurar e ao acordar cedo ter mais disposição para levantar, trabalhar, seguindo sua rotina e afazeres do dia a dia.

Frisa-se que, embora seja ainda pequena as produções acadêmicas em matéria de Muay Thai e, se tratando de uma modalidade recente adaptada a contemporaneidade, é evidente que vem se expandindo a demanda de estudos e

o momento da sua expansão, dada a sua relevância na atualidade e a fomentos neste sentido a exemplo deste trabalho, esse que se propõe a fundamentar empiricamente os benefícios do Muay Thai colaborando com arcabouço acadêmico e com a conscientização social sobre a prática do esporte e sua colaboração para o bem-estar e uma vida equilibrada.

Pode-se afirmar que fazendo uso dos meios mais diversificados de comunicação existentes, o Muay Thai tem conseguido alcançar grande público, entre esse, aqueles que estão em busca por melhor qualidade de vida, na melhora da aparência estética e como uma ferramenta importante na esfera de interesse da defesa pessoal, elemento importante para se viver no contexto social atual, principalmente no que tange a parte da população mais vulnerável e suscetível a diferentes tipos de violência.

Portanto concluiu-se que esta modalidade esportiva de alto rendimento, benefício à saúde e bem-estar dos seus adeptos, dentro e fora dos ringues, tende a revolucionar o pensamento e atitudes dos seus atuais e futuros praticantes, atuando assim também numa formação de uma sociedade mais inclusiva e atuante no mundo do esporte.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, P. A. G. e NASCIMENTO, L. L. **Caracterização das Lesões Osteomioarticulares em Praticantes de Muay Thai de uma Capital Brasileira.** Universidade Católica de Goiás, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3720/1/ARTIGO%20Muay%20thai.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2022.

RODRIGUES DUARTE, Emerson; DIAS ALVIM, Wilkson. **Percepção das mulheres sobre a pratica do Muay Thai.** In: XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (Ensenada, 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019). 2019. Disponível em: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/86649/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 16 out. 2022.

BONETTO, P. X. R. e NEIRA, M. G. **Tematizando o Muay-Thai Nas Aulas de Educação Física.** UNICAMP, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8647471>>. Acesso em: 28 set. 2022.

BRITO, Roberto Ferreira; DE HOLANDA BASTOS, Paulo Andrey; BRASILEIRO, Felipe Cavalcante. **A participação da mulher no muay thai.** Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 4, p. 18095-18112, 2020. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/8548/7355>. Acesso em: 16 out. 2022.

CHITAS, J. P. O. **Divulgação do Muay Thai em Portugal Plano de Content Marketing para a rede social Youtube.** Instituto Politécnico de Lisboa, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/8345/1/TESEJOAOCHITAS.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2022.

DINIZ, C. H. A., SILVA, P. R. B. M. e SOUZA, F. J. **Fatores que Levam o Público Feminino as Aulas de Muay Thai nas Academias de Trindade – GO,** Faculdade União de Goyazes, 2014. Disponível em: <<https://fug.edu.br/repositorio/2014-1/EdiFisica/FATORES%20QUE%20LEVAM%20O%20P%20C3%9ABLICO%20FEMININO%20AS%20AULAS%20DE%20MUAY%20THAI%20NAS%20ACADEMIAS%20DE%20TRINDADE%20-%20GO.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2022.

ELIZIÁRIO D., DINI, E. F. F. S., LAVORATO, V. N. e OLIVEIRA, R. A. R. **Aptidão Física em Praticantes de Muay Thai do Sexo Feminino,** FAGOC, 2019. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/210213896-Graduacao-aptidao-fisica-em-praticantes-de-muay-thai-do-sexo-feminino.html>>. Acesso em: 12 ago. 2022.

ESCUADERO, N. T. G. JUNIOR, J. L. O. **A Educação Física Cultural na Escola: Tematizando os Diferentes Discursos do Muaythai.** FEUSP, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/revistainstrumento/article/view/18916>>. Acesso em: 28 set. 2022.

JUNIOR, I. L. M. CAPRARO, A. M. **Narrativas a respeito da institucionalização do Muaythai no Brasil**. Universidade Federal do Paraná, 2020. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10425>>. Acesso em: 28 set. 2022.

MANCINI, N. **Benefícios da Atividade Física Para a Saúde**. ABRALÉ, 2021. Disponível em: <<https://revista.abrale.org.br/beneficios-da-atividade-fisica/>>. Acesso em: 28 set. 2022.

MENDES, E. **Arte Milenar de Origem Tailandesa**. Educa + Brasil, 2019. Disponível em: <<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/muay-thai>>. Acesso em: 28 set. 2022.

DOS SANTOS, Robson Felix et al. **CAPACIDADES FÍSICAS NA PRÁTICA DO MUAY THAI**. Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Vol, v. 13, n. 3, p. 2, 2021.

SANTOS, R. V. e DA VEIGA, R. A. D. R.; (URICER). **Avaliação Postural de Praticantes da Arte Marcial Muay Thai no Município de Erechim/RS**. URICER, 2012. Disponível em: <https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/133_261.pdf>. Acesso em: 28 set. 2022.

SILVA, J. K. C. **O Muay Thai como Ferramenta Pedagógica na Educação Física Escolar**. (“Nível de Condicionamento Físico de Atletas Praticantes de ... - Mettzer”) Universidade Federal de Pernambuco, 2019. Disponível em: <<https://attena.ufpe.br/handle/123456789/33324>>. Acesso em: 28 set. 2022.

SOUZA, E. S. **A Prática do Muay Thai Como Qualidade de Vida e os Benefícios que a Modalidade Trás a Saúde dos Praticantes**. XIX Jornada Científica dos Campos Gerais, 2021. Disponível em: <<https://iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/2084/850>>. Acesso em: 20 set. 2022.

SILVA, Alisson Vidoto da. **Muay thai: benefícios comportamentais nas crianças praticantes na cidade de Cocal do Sul–SC**. 2015. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/3095/1/Alisson%20Vidoto%20da%20Silva.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2022.

DOS SANTOS SOUSA, Diego José; DOS SANTOS, Ana Raquel Mendes. **Os benefícios físicos e comportamentais da prática do muay thai: uma revisão [s.d.] bibliográfica**. Disponível em: <<http://brutus.facol.com/plataforma/assets/uploads/base/publicados/cfaf959c024c2233fc0546097275b095.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2022.

OLIVEIRA, Caroline. **A importância das lutas na educação física escolar para formação integral dos alunos**. (“A importância das lutas na educação física escolar para formação ...”) Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 04, Ed. 07, Vol. 06, pp. 37-47. julho de 2019. ISSN: 2448-0959

MACHADO, Leila Maria Alves; DE MEDEIROS, Kelly Cristina Muniz. **Perfil**

nutricional de praticantes de muay thai. RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, v. 11, n. 65, p. 558-569, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/853/665>. Acesso em: 16 out. 2022.