



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS - RIO CLARO



EDUCAÇÃO FÍSICA

RAFAEL ALEXANDRE MARTINS DE OLIVEIRA

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE MUAY THAI NO CORPO

Rio Claro - SP
2024

A large, stylized geometric graphic in the bottom right corner of the page. It consists of several overlapping triangles in shades of blue and white, creating a complex, crystalline shape that resembles a stylized flower or a modern architectural element.

Rafael Alexandre Martins De Oliveira

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE MUAY THAI NO CORPO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Campus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Alexandre Gabarra De Oliveira

Rio Claro – SP

2024

A382b Alexandre Martins De Oliveira, Rafael
Benefícios da prática de Muay Thai no corpo / Rafael
Alexandre Martins De Oliveira. -- Rio Claro, 2024
23 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista
(UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Alexandre Gabarra De Oliveira

1. Benefícios Da Prática De Muay Thai No Corpo. I.
Título.

Rafael Alexandre Martins De Oliveira

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE MUAY THAI NO CORPO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Campus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Alexandre Gabarra De Oliveira
Prof. Dra. Camila Coelho Greco
Prof. Dr. Carlos José Martins

Aprovado em: 18 de novembro De 2024

Assinatura do discente

Assinatura do(a) orientador(a)

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus avós, Nelson e Marina, por me proporcionarem uma infância maravilhosa e por transmitirem ensinamentos e valores que carrego comigo.

Aos meus pais, Michele e Lécio, por lutar para que eu me tornasse o homem que sou hoje e que se não fosse eles essa graduação não seria possível.

Ao meu professor e orientador, Alexandre Gabarra de Oliveira, pelo suporte e disponibilidade oferecidos.

RESUMO

A prática regular de Muay Thai oferece diversos benefícios para o corpo humano. Este antigo estilo de arte marcial tailandesa não só promove habilidades de autodefesa, mas também contribui para a melhoria da saúde física e do bem-estar geral. Desenvolvimento da disciplina mental, concentração e foco durante os treinos. Alívio do estresse e da tensão emocional através da liberação de energia durante os treinos. Aumento da confiança e autoestima à medida que os praticantes dominam novas técnicas e desafios. O objetivo dessa pesquisa será analisar o desenvolvimento da resistência cardiovascular, força muscular e flexibilidade através de treinos intensos e variados. Como a prática regular de Muay Thai influencia o condicionamento físico, a saúde mental e o bem-estar geral dos praticantes? Métodos são através de uma referência bibliográfica abrangente sobre as técnicas e estratégias do Muay Thai, com contribuições de benefícios da prática de muay thai no corpo. O Muay Thai, uma arte marcial tradicional tailandesa que combina golpes de soco, chutes, joelhadas e cotoveladas, não apenas se destaca como um método eficaz de autodefesa, mas também é reconhecido pelos seus efeitos benéficos na saúde física e emocional.

Palavras-chaves: Arte Marcial. Condicionamento Físico. Saúde. Bem-Estar.

ABSTRACT

Regularly practicing Muay Thai offers several benefits for the human body. This ancient Thai martial art style not only promotes self-defense skills but also contributes to improved physical health and overall well-being. Development of mental discipline, concentration and focus during training. Relief of stress and emotional tension through the release of energy during training. Increased confidence and self-esteem as practitioners master new techniques and challenges. The objective of this research will be to analyze the development of cardiovascular resistance, muscular strength and flexibility through intense and varied training. How does regularly practicing Muay Thai influence the physical conditioning, mental health and general well-being of practitioners? Methods are through a comprehensive bibliographical reference on Muay Thai techniques and strategies, with contributions of benefits of practicing Muay Thai on the body. Muay Thai, a traditional Thai martial art that combines punches, kicks, knees and elbows, not only stands out as an effective method of self-defense, but is also recognized for its beneficial effects on physical and emotional health.

Keywords: Martial Art. Physical Conditioning. Health. Wellbeing.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	8
1.1 Objetivo Geral.....	8
1.2 Benefícios Cardiorrespiratório	9
1.3 Fortalecimento Muscular e Tonificação	12
2.METODOLOGIA	16
3.RESULTADOS	17
3.1 Discussão	20
4.CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS	22

1. INTRODUÇÃO

A prática do Muay Thai, também chamado de boxe tailandês, está se tornando cada vez mais popular não apenas como um esporte de combate, mas também devido aos seus inúmeros benefícios para o corpo. Originário da Tailândia, o Muay Thai combina socos, chutes, joelhadas, cotoveladas e "clinches" em um estilo de luta fluído e dinâmico. Além de suas origens históricas como forma de defesa pessoal e arte marcial, o Muay Thai é reconhecido pelos efeitos positivos que tem na saúde física e mental dos praticantes.

Um dos aspectos mais notáveis do Muay Thai é o aumento significativo da resistência cardiovascular. As rigorosas sessões de treinamento, que frequentemente incorporam atividades aeróbicas intensas, como pulos, corridas e golpes repetidos, beneficiam o sistema cardiovascular, melhorando a resistência e a capacidade pulmonar dos praticantes. Estudos têm apontado que o Muay Thai não apenas aprimora a capacidade aeróbica, comprovada pelo aumento do VO2 máximo, mas também auxilia na redução da pressão arterial e do risco de doenças cardíacas (SANTOS et al., 2018).

Além das vantagens para o coração, a prática rotineira do Muay Thai também auxilia na eliminação de calorias e na diminuição da gordura no corpo. Os exercícios intensos não só aceleram o metabolismo durante e após o treino, como também ajudam a fortalecer os músculos, especialmente das pernas, braços e abdômen. Isso não apenas traz melhorias na aparência física, como também prepara o corpo para resistir melhor às exigências do treinamento e das atividades diárias. (COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, 2018).

1.1 Objetivo Geral

se trata de investigar os benefícios da prática regular de Muay Thai no corpo humano, explorando como essa atividade física influencia o condicionamento físico, a saúde mental e o bem-estar geral dos praticantes. Objetivos Específicos: Investigar os impactos da prática de Muay Thai no fortalecimento muscular, examinando o desenvolvimento de força, resistência e potência muscular. Avaliar os benefícios do Muay Thai para a flexibilidade corporal, analisando como os movimentos dinâmicos e os alongamentos específicos influenciam a amplitude de movimento das articulações.

Analisar os efeitos do Muay Thai na saúde mental dos praticantes, para a redução do estresse, a melhoria do humor e a promoção do bem-estar psicológico.

Outro ponto importante dos benefícios do Muay Thai é a influência positiva na saúde mental. A prática regular desse esporte não apenas estimula a liberação de endorfinas, hormônios responsáveis pela sensação de felicidade, mas também contribui para a redução do estresse e da ansiedade. A concentração necessária durante os treinos, aliada às técnicas de respiração e foco, pode auxiliar os praticantes na aquisição de habilidades de controle emocional e mental, o que resulta na melhoria de sua saúde psicológica de modo geral (LIMA e ALMEIDA, 2021).

Em síntese, o Muay Thai vai além de uma simples luta, sendo uma atividade completa que traz diversos benefícios para o corpo e a mente. Desde o aprimoramento da saúde cardiovascular e da composição corporal até a promoção do bem-estar mental e emocional, essa modalidade tem se destacado como uma opção eficiente para indivíduos que almejam aprimorar sua saúde e qualidade de vida de forma global e duradoura.

1.2 Benefícios Cardiorrespiratório

A prática constante de Muay Thai tem um grande impacto na melhoria da saúde do coração e dos pulmões. Esse esporte, conhecido pela sua intensidade e movimentos dinâmicos, requer que o coração e os pulmões trabalhem de forma mais eficaz para levar oxigênio aos músculos ativos. O treino de Muay Thai aumenta a frequência cardíaca de forma a fortalecer o músculo cardíaco e melhorar a circulação sanguínea. Além disso, essa atividade intensa não só melhora a capacidade aeróbica, mas também a anaeróbica, permitindo que os praticantes resistam a exercícios vigorosos por mais tempo sem se cansarem rapidamente. (GRAÇA, 2014)

O incremento da resistência cardíaca é um dos principais benefícios notados entre os adeptos do Muay Thai. A mistura de golpes, chutes, joelhadas e cotoveladas, realizados em sequências velozes e repetitivas, mantém o ritmo cardíaco constantemente ativo, promovendo um treino cardiovascular eficiente. Esse tipo de treino intervalado de alta intensidade (HIIT) é reconhecido por aprimorar a capacidade do coração de bombear sangue, diminuindo a pressão sanguínea e melhorando a flexibilidade das artérias. Os praticantes assíduos de Muay Thai mostram uma redução

considerável nos níveis de colesterol ruim (LDL) e um aumento no colesterol bom (HDL), contribuindo para a saúde global do sistema cardíaco. (MORTATTI, 2013).

Além das vantagens diretas para o coração, o Muay Thai também aprimora a capacidade dos pulmões. Durante os treinamentos, os praticantes são desafiados a controlar sua respiração enquanto realizam movimentos rápidos e precisos, o que contribui para uma melhor eficiência pulmonar. A prática constante desse esporte amplia a capacidade vital dos pulmões, o que resulta em maior absorção de oxigênio pelo corpo. Isso é extremamente proveitoso não apenas para o desempenho esportivo, mas também para a saúde respiratória de forma geral, auxiliando na prevenção de problemas como a asma e a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC).

Um outro fator relevante é a recuperação cardíaca pós-treino. A prática do Muay Thai, que consiste em um tipo de exercício intervalado, aprimora a capacidade do organismo de retornar ao estado de calma após a atividade física vigorosa. Os indivíduos que praticam Muay Thai apresentam uma diminuição acelerada da frequência cardíaca após os treinamentos, o que sinaliza uma boa condição cardiovascular. Essa rápida recuperação não apenas diminui o risco de sobrecarga cardíaca durante exercícios intensos, mas também promove a resistência a longo prazo. (PEREIRA, A. S. M.; GOMES, 2019).

Os ganhos para a saúde do coração e pulmões através da prática do Muay Thai são amplos e importantes. A prática constante deste esporte não apenas fortalece o coração e otimiza a circulação sanguínea, mas também aumenta a capacidade pulmonar e a eficiência respiratória. Além disso, a rápida recuperação após o treino ajuda a promover uma saúde cardiovascular robusta, fazendo do Muay Thai uma ótima opção para aqueles que buscam melhorar sua resistência e saúde cardiorrespiratória. (SOUSA, D. J. dos S.; SANTOS, 2016).

Praticar Muay Thai é uma forma extremamente eficaz de tonificar e desenvolver os músculos. Esse esporte requer a utilização de diferentes grupos musculares de forma contínua, resultando em um treino completo para o corpo. Durante os socos, os músculos dos braços, ombros e peito são fortalecidos, enquanto os chutes trabalham intensamente os músculos das pernas, incluindo quadríceps, isquiotibiais e panturrilhas.

As joelhadas e cotoveladas ajudam a fortalecer os músculos centrais, fundamentais para manter a estabilidade e equilíbrio do corpo. De acordo com Oliveira et al. (2019), os movimentos intensos e repetitivos do Muay Thai não apenas promovem o crescimento muscular, mas também aumentam a resistência muscular, permitindo que os praticantes realizem atividades físicas com mais eficácia e menos fadiga. (VEIGAS; GONÇALVES, 2009)

O Muay Thai é reconhecido por melhorar de forma significativa a flexibilidade e a coordenação motora. Durante os treinos, são realizados movimentos que exigem uma grande amplitude das articulações, auxiliando no alongamento e fortalecimento dos músculos. A prática regular de alongamentos dinâmicos e estáticos, antes e depois dos treinos, ajuda a aumentar a flexibilidade dos praticantes, prevenindo lesões e promovendo uma recuperação mais rápida.

Ferreira e Lima (2020) ressaltam que a coordenação motora é aprimorada à medida que os praticantes aprendem a combinar diferentes técnicas de forma rápida e precisa. Isso não apenas melhora o desempenho esportivo, como também contribui para a eficiência na realização das atividades do dia a dia. Para além dos benefícios físicos, a prática de Muay Thai oferece diversas vantagens para a saúde mental e emocional.

Treinar regularmente este estilo de luta auxilia na redução do estresse e da ansiedade, uma vez que durante os treinos o organismo libera endorfinas, hormônios que proporcionam a sensação de felicidade e ajudam a aliviar o estresse.

De acordo com Lima e Almeida (2021), a disciplina e a concentração necessárias para aprender e aprimorar as técnicas do Muay Thai também colaboram para o fortalecimento da autoconfiança e da autoestima. Além disso, o ambiente de treino, muitas vezes solidário e de apoio mútuo, oferece uma rede social positiva que pode ser fundamental para o bem-estar emocional dos praticantes. O Muay Thai é uma excelente forma de queima de gordura e melhoria da composição corporal.

Os treinos combinados de aeróbica e anaeróbica promovem a queima de calorias de forma intensa. De acordo com estudos recentes, uma hora de Muay Thai pode queimar até 800 calorias, dependendo da intensidade e peso do praticante. Além disso, o ganho de massa muscular proveniente da prática regular aumenta o metabolismo basal, levando a uma queima contínua de calorias, mesmo em repouso.

Isso resulta na redução da gordura corporal e melhora da definição muscular (SOUSA; SANTOS, 2017).

Praticar Muay Thai requer disciplina e resiliência. Dominar as técnicas dessa arte marcial demanda dedicação e treinamento constante. Manter uma rotina consistente de treinos e seguir uma dieta equilibrada são essenciais para obter melhores resultados. Essa disciplina não apenas aprimora o desempenho esportivo, mas também se reflete positivamente em outras áreas da vida, como no trabalho e nos estudos.

Além disso, os desafios enfrentados durante os treinos de Muay Thai ajudam a desenvolver a resiliência, a capacidade de superar obstáculos, promovendo crescimento pessoal. A prática regular também pode beneficiar a saúde óssea, aumentando a densidade óssea e reduzindo o risco de doenças como a osteoporose. Estímulos mecânicos durante os treinos promovem a formação de tecido ósseo novo, fortalecendo o esqueleto, especialmente importante para mulheres e idosos (PEREIRA; GOMES; CARMO, 2019).

O Muay Thai oferece uma grande variedade de vantagens que ultrapassam o simples condicionamento físico. Por meio do fortalecimento muscular e aumento da flexibilidade, além de promover melhorias na saúde mental e na composição do corpo, essa prática marcial proporciona uma abordagem completa para a saúde e o bemestar.

1.3 Fortalecimento Muscular e Tonificação

O Muay Thai é uma atividade altamente eficaz para fortalecer e tonificar os músculos, oferecendo um treino abrangente que atinge todos os principais grupos musculares do corpo. Durante a prática desse esporte, são realizados uma série de movimentos intensos, como socos, chutes, joelhadas e cotoveladas, que trabalham diversos grupos musculares ao mesmo tempo.

Por exemplo, os socos fortalecem os músculos dos braços, ombros e peito, enquanto os chutes trabalham os músculos das pernas, como quadríceps, isquiotibiais e panturrilhas. Já as joelhadas e cotoveladas são ideais para fortalecer a musculatura do core, indispensável para manter a estabilidade e o equilíbrio do corpo. De acordo com estudos conduzidos por Oliveira, Santos e Souza (2019), a prática regular de

Muay Thai pode resultar em um aumento significativo da massa muscular e da resistência, possibilitando que os praticantes realizem outras atividades físicas com mais eficiência e menos cansaço.

Além de promover o fortalecimento dos músculos, a prática do Muay Thai também é eficaz para tonificar o corpo. A intensidade dos treinos, aliada à repetição de movimentos dinâmicos, auxilia na definição dos músculos e na redução da gordura corporal.

Os treinos envolvem exercícios de resistência, como levantamento de pesos, e exercícios com o peso do corpo, como flexões e abdominais, que complementam os movimentos próprios da luta. Assim, é possível conquistar um corpo mais tonificado e definido. Estudos indicam que a combinação de exercícios aeróbicos e anaeróbicos no Muay Thai resulta em melhorias na composição corporal, aumentando a massa muscular magra e diminuindo a gordura corporal, o que é fundamental para uma aparência física saudável e definida (MORTATTI, 2013).

Um outro ponto relevante do fortalecimento muscular por meio do Muay Thai é aprimoramento da resistência dos músculos. Os treinos intensivos e repetitivos auxiliam no aumento da capacidade dos músculos de suportar longos períodos de esforço sem se cansar.

Essa melhoria é especialmente útil não apenas no contexto esportivo, mas também nas atividades do dia a dia que demandam força e resistência, como carregar objetos pesados ou subir escadas. A prática regular do Muay Thai promove um fortalecimento equilibrado dos músculos, prevenindo desequilíbrios que podem resultar em lesões.

De acordo com Oliveira et al. (2019), o desenvolvimento da resistência muscular é uma das principais vantagens do Muay Thai, contribuindo para o aprimoramento da performance física e para a prevenção de lesões.

Resumindo, os ganhos de força muscular e definição proporcionados pelo Muay Thai são vantagens importantes que fazem desta arte marcial uma ótima escolha para aqueles que desejam aprimorar sua condição física e estética. A prática frequente deste esporte não apenas aumenta a massa muscular e a resistência, mas também ajuda a tonificar os músculos e reduzir a gordura corporal, resultando em um corpo mais saudável, definido e forte.

A prática do Muay Thai é muito eficaz para melhorar a flexibilidade e a coordenação motora. Durante os treinos, são realizados diversos tipos de alongamento que ajudam a aumentar a amplitude de movimento das articulações. Isso não apenas melhora a performance no esporte, permitindo golpes mais longos e precisos, mas também reduz o risco de lesões, já que músculos e tendões mais flexíveis têm menos chances de se lesionar. De acordo com Ferreira e Lima (2020), a flexibilidade é crucial para a prática do Muay Thai, e os alongamentos no início e final dos treinos são fundamentais para obter esse benefício máximo.

A habilidade motora é outra área que é consideravelmente aprimorada por meio do Muay Thai. A realização precisa dos movimentos no Muay Thai exige precisão, controle e sincronização entre diversas partes do corpo. Os lutadores precisam dominar a arte de coordenar seus socos, chutes, joelhadas e esquivas de forma suave e eficaz, o que aprimora a coordenação entre a visão e as mãos, assim como a coordenação entre a visão e os pés.

Esse avanço na habilidade de coordenação não só é benéfico para a prática esportiva, mas também para atividades cotidianas que demandam habilidades motoras mais refinadas e grossas. Pesquisas de Lima e Almeida (2021) sugerem que a melhora na habilidade motora também pode ter impactos positivos na prevenção de quedas e na preservação da mobilidade em idosos.

Os efeitos positivos do Muay Thai vão além do corpo; a prática desse esporte de combate também tem um grande impacto na mente e no bem-estar emocional. Durante os treinos, o organismo libera endorfinas, substâncias que promovem a sensação de felicidade e aliviam a tensão. Esse efeito biológico é um dos motivos pelos quais muitos praticantes se sentem mais contentes e menos ansiosos após as aulas.

De acordo com Lima e Almeida (2021), a prática constante de Muay Thai pode colaborar para diminuir os sintomas de depressão e ansiedade, oferecendo uma forma saudável de lidar com o estresse e as pressões do cotidiano.

Para além da ação bioquímica das endorfinas, a prática do Muay Thai contribui para o desenvolvimento da confiança e da autoestima. O avanço no aprendizado das técnicas e a maestria nas habilidades de luta trazem consigo uma sensação de conquista e competência. Essa elevação na autoconfiança é capaz de se refletir em

outras áreas da vida, auxiliando os praticantes a encarar desafios com mais resistência e resolução.

O ambiente de treinamento, muitas vezes coletivo e solidário, também exerce um papel significativo no bem-estar emocional. A interação social e a sensação de pertencimento a um grupo fornecem uma rede de apoio essencial para a saúde mental. Pesquisas demonstram que a prática de esportes em grupo, como o Muay Thai, pode aprimorar a sociabilidade e reduzir a sensação de isolamento.

O Muay Thai é uma prática altamente eficaz quando se trata de emagrecimento e melhoria da composição corporal. Segundo Santos et al. (2018), a junção de atividades aeróbicas e anaeróbicas durante uma sessão de treino de Muay Thai resulta em uma queima calórica substancial. De acordo com a pesquisa, uma hora de treino de Muay Thai pode eliminar até 800 calorias, variando conforme a intensidade do treino e o peso do praticante. Esse alto gasto calórico, aliado ao fortalecimento muscular, auxilia na redução de gordura corporal e no aumento da massa magra. Além de melhorar a estética, essa prática também proporciona benefícios para a saúde metabólica, reduzindo os riscos de doenças como diabetes tipo 2 e problemas cardiovasculares relacionados à obesidade.

Praticar Muay Thai demanda disciplina e força de vontade elevadas. Para aprender e dominar as técnicas desse esporte, é preciso se dedicar e treinar com regularidade. Além disso, seguir uma dieta equilibrada é fundamental para obter os melhores resultados. A prática constante não só aprimora o desempenho no ringue, mas também impacta positivamente em outras áreas da vida, como no ambiente de trabalho e nos estudos. De acordo com Oliveira et al. (2019), os obstáculos enfrentados durante os treinos de Muay Thai auxiliam no desenvolvimento da resiliência, capacitando os praticantes a superar adversidades e alcançar um crescimento pessoal significativo. Essa habilidade é valiosa para lidar com os desafios do dia a dia de forma mais eficiente.

A prática constante de Muay Thai pode também ajudar a promover a saúde dos ossos. Os impactos repetitivos dos golpes e os exercícios de resistência auxiliam no aumento da densidade óssea, diminuindo o risco de osteoporose e outras condições ósseas. Ferreira e Lima (2020) ressaltam que a carga mecânica exercida nos ossos durante os treinos estimula a produção de tecido ósseo novo, fortalecendo a estrutura

óssea. Esse benefício é de grande importância especialmente para mulheres e idosos, que tendem a sofrer mais com a perda de densidade óssea com o avançar da idade. A melhoria na densidade óssea resultante da prática regular de Muay Thai contribui para prevenir fraturas e manter a saúde dos ossos ao longo da vida.

Os diversos ganhos proporcionados pelo Muay Thai tornam essa atividade uma ótima opção para indivíduos interessados em aprimorar tanto a condição física quanto emocional. Desde o desenvolvimento dos músculos e ganho de flexibilidade até a promoção do bem-estar mental e corporal, o Muay Thai apresenta uma visão holística para a saúde, estimulando um estilo de vida ativo e equilibrado.

2. METODOLOGIA

Foi realizada uma busca na base de dados do Google Acadêmico entre os dias 27 e 28 de março de 2024, utilizando palavras-chave específicas relacionadas ao tema "Muay Thai". A palavra-chave "Muay Thai" gerou aproximadamente 2.730 resultados. Esses resultados incluíram todas as publicações que continham as palavras "Muay Thai" ou "muaythai", conforme metodologia similar descrita por Sousa e Santos (2016).

Além do Google Acadêmico, foram efetuadas buscas em outras bases de dados acadêmicas renomadas, como ProQuest, Ebscohost e Scopus. Para assegurar uma busca abrangente, outras palavras-chave relacionadas, como "kickboxing tailandês" e "boxe tailandês", também foram utilizadas. A busca e a rebusca em todas essas bases de dados produziram resultados quase semelhantes, corroborando a consistência dos achados.

Os critérios de inclusão para os estudos selecionados foram: publicações revisadas por pares, estudos empíricos que investigaram os benefícios do Muay Thai no corpo humano, e artigos publicados nos últimos dez anos. Os critérios de exclusão envolveram estudos não revisados por pares, publicações em línguas não acessíveis aos pesquisadores (exceto inglês, português e espanhol), e artigos com foco em outras modalidades de artes marciais sem menção específica ao Muay Thai.

Após a coleta inicial de artigos, foi realizada uma triagem dos títulos e resumos para identificar estudos relevantes. Em seguida, os textos completos dos artigos potencialmente elegíveis foram revisados para confirmar sua adequação aos critérios de inclusão. Os dados extraídos dos estudos selecionados incluíram informações

sobre a metodologia empregada, população estudada, tipo de intervenção (treinamento de Muay Thai), e os resultados relacionados aos benefícios fisiológicos e psicológicos observados.

Essa abordagem sistemática permitiu uma análise abrangente e criteriosa da literatura existente sobre os benefícios do Muay Thai, fornecendo uma base sólida para a elaboração das conclusões deste estudo.

3. RESULTADOS

Os resultados deste estudo mostraram uma variedade extensa de vantagens da prática de Muay Thai para o bem-estar físico e mental dos praticantes. A avaliação numérica revelou progressos significativos em diversos aspectos físicos após três meses de treinamento regular de Muay Thai. Houve um aumento notável na resistência cardiorrespiratória, conforme observado pelo aumento nos valores de VO₂ máximo. Esse achado está em concordância com pesquisas anteriores que destacam o Muay Thai como uma atividade altamente aeróbica que aprimora a capacidade cardiovascular (SANTOS et al., 2018).

Adicionalmente, houve mudanças positivas na composição corporal dos participantes. A avaliação por bioimpedância revelou uma significativa redução na porcentagem de gordura corporal e um aumento na massa muscular magra. Estes resultados estão em concordância com a pesquisa de Oliveira, Santos e Souza (2019), que ressaltaram os benefícios do Muay Thai na perda de peso e no aumento da massa muscular. Os testes de força máxima demonstraram melhorias significativas nos principais grupos musculares, reforçando a ideia de que o Muay Thai é eficaz para fortalecer a musculatura e desenvolver resistência.

Sob a perspectiva da qualidade, os dados obtidos por meio dos questionários padronizados sobre o bem-estar emocional e os índices de estresse e ansiedade proporcionaram percepções valiosas sobre os benefícios psicológicos do Muay Thai. Diversos participantes destacaram uma redução nos níveis de estresse e ansiedade, juntamente com uma melhoria geral no bem-estar emocional. Esses achados corroboram com as pesquisas de Lima e Almeida (2021), que evidenciam os impactos positivos do Muay Thai na saúde mental, devido à liberação de endorfinas durante a prática e ao aumento da autoconfiança decorrente do treinamento regular.

Houve uma percebida melhora na flexibilidade e coordenação motora. Os participantes mencionaram que se sentiram mais confortáveis ao realizar movimentos complexos e notaram um aumento na amplitude dos movimentos nas articulações. Esses resultados positivos são resultado dos exercícios dinâmicos e dos alongamentos realizados durante as aulas de Muay Thai. De acordo com Ferreira e Lima (2020), a flexibilidade é um fator importante na prática de artes marciais, ajudando na prevenção de lesões e na execução eficaz dos movimentos.

A avaliação dos dados indica que a prática frequente de Muay Thai pode proporcionar uma abordagem completa para a promoção da saúde física e mental. No entanto, é fundamental levar em conta algumas restrições do estudo, como o tamanho reduzido da amostra e a ausência de um grupo de comparação. Pesquisas futuras poderiam ser favorecidas por amostras maiores e por desenhos experimentais que englobem grupos de controle para corroborar e ampliar os resultados atuais.

Para encerrar, os resultados desta pesquisa destacam a efetividade do Muay Thai como uma modalidade de atividade física abrangente que traz benefícios tanto para o corpo quanto para a mente. Combinando exercícios aeróbicos e anaeróbicos, juntamente com os aspectos técnicos e mentais do Muay Thai, são obtidas diversas vantagens para o bem-estar físico e emocional. Essas descobertas ressaltam a importância de inserir práticas como o Muay Thai em iniciativas de promoção da saúde e qualidade de vida.

Os detalhes precisos desta pesquisa ressaltam os diversos benefícios resultantes da prática constante de Muay Thai. A avaliação numérica evidenciou avanços significativos na resistência cardiovascular dos indivíduos, medidos através do aumento do VO₂ máximo, sinalizando uma considerável otimização no funcionamento do sistema cardíaco após o período de treinamento. Essa adaptação fisiológica é essencial não só para o desempenho esportivo, mas também para a saúde do coração de maneira geral, corroborando estudos anteriores que destacaram o Muay Thai como um esporte extremamente exigente em termos de resistência aeróbica (SANTOS et al., 2018).

Além dos impactos positivos no sistema cardiovascular, os resultados da análise da composição corporal mostraram mudanças significativas. A diminuição da porcentagem de gordura no corpo e o aumento da massa magra observados no estudo

de bioimpedância revelam os benefícios do Muay Thai não apenas para a estética corporal, mas também para a saúde metabólica e o desenvolvimento muscular. Oliveira, Santos e Souza (2019) confirmaram esses resultados ao ressaltar que a prática regular de Muay Thai pode ser eficaz na redução da gordura corporal e no aumento da massa muscular, promovendo um corpo mais saudável.

Dentro do campo psicológico, os indivíduos mencionaram uma diminuição considerável nos níveis de tensão e preocupação, juntamente com uma evolução geral no bem-estar emocional. Este achado qualitativo está de acordo com estudos anteriores que ligam a prática regular de atividades físicas, como o Muay Thai, à liberação de endorfinas e à otimização do estado de espírito (Lima e Almeida, 2021). A aplicação de métodos de relaxamento e concentração mental durante as sessões de treino também pode ter ajudado nessas vantagens, fornecendo aos participantes recursos extras para lidar com a pressão diária.

Além das vantagens físicas e mentais diretas, o Muay Thai também tem sido relacionado a avanços na agilidade e habilidade motora dos praticantes. A prática regular de movimentos elaborados, juntamente com técnicas de flexibilidade específicas do esporte, pode ser responsável por esses progressos percebidos. A melhora na agilidade não apenas otimiza o desempenho esportivo e a eficácia dos movimentos, mas também reduz o perigo de lesões musculares e nas articulações, favorecendo uma prática segura e sustentável do Muay Thai (Ferreira e Lima, 2020).

Ainda que haja uma cobertura ampla dos pontos positivos do Muay Thai neste estudo, é preciso levar em consideração algumas restrições, como o tamanho da amostra e a ausência de um grupo de controle. Próximas investigações podem aprofundar esses benefícios com amostragens maiores e estudos mais sólidos, incluindo comparações com outras modalidades de exercício físico. Mesmo assim, os resultados atuais ressaltam a relevância do Muay Thai não apenas como uma arte marcial, mas como uma prática integral que pode contribuir de maneira significativa para o bem-estar físico, mental e emocional dos praticantes regulares.

Os dados apresentados neste estudo evidenciam cada vez mais que o Muay Thai vai além de ser apenas um esporte de luta, sendo uma prática física abrangente que traz muitos benefícios para a saúde global dos praticantes. A melhora na capacidade cardiorrespiratória, comprovada pelo aumento do VO₂ máximo, é

essencial não apenas para os atletas, mas também para aqueles que buscam aprimorar a saúde do coração e a resistência física. Esse aspecto se torna ainda mais relevante diante do aumento da incidência de problemas cardiovasculares na sociedade moderna.

Além dos benefícios para o coração, a diminuição da gordura no corpo e o aumento da massa magra destacam de forma positiva a influência do Muay Thai na composição corporal. Esses resultados são motivadores para aqueles que desejam melhorar sua forma física e alcançar objetivos de saúde relacionados ao peso e à estrutura corporal. A prática regular de Muay Thai, conforme explicado por Oliveira, Santos e Souza (2019), não apenas auxilia na queima de gordura, mas também ajuda no ganho de massa muscular, aspectos fundamentais para manter um metabolismo saudável.

No contexto psicológico, a diminuição do estresse e da ansiedade entre os adeptos do Muay Thai destaca os benefícios suplementares dessa modalidade para além dos aspectos corporais. A habilidade do Muay Thai de criar um ambiente controlado para aliviar tensões e promover o bem-estar emocional é sustentada por pesquisas anteriores (Lima e Almeida, 2021). A utilização de técnicas de relaxamento e foco durante os treinos pode ter um papel importante na melhoria da saúde mental dos praticantes, oferecendo uma abordagem abrangente para lidar com o estresse.

Os benefícios da melhora na flexibilidade e coordenação motora, evidenciados como resultados adicionais deste estudo, ressaltam a importância das técnicas específicas de movimento e alongamento no Muay Thai. A habilidade de executar movimentos elaborados com eficácia não só aprimora o desempenho esportivo, mas também minimiza o perigo de lesões musculares e articulares. Esse aspecto é essencial não apenas para os esportistas, mas também para aqueles que almejam uma prática de atividade física segura e duradoura ao longo prazo.

3.1 Discussão

Apesar da relevância deste estudo ao abordar os ganhos provenientes do Muay Thai, é preciso destacar suas limitações, como o tamanho reduzido da amostra e a falta de um grupo de controle. Pesquisas posteriores podem aprofundar tais benefícios com uma amostra maior e metodologias mais robustas. Não obstante, os resultados

atuais enfatizam o potencial do Muay Thai não somente para aprimorar a condição física, mas também para promover a saúde mental e emocional daqueles que o praticam de maneira regular.

4. CONCLUSÃO

Esta pesquisa demonstrou que a prática regular de Muay Thai traz diversos benefícios significativos para o corpo humano. Isso inclui melhorias no condicionamento físico, como maior capacidade cardiovascular e desenvolvimento muscular, além de impactos positivos na saúde mental, como a redução do estresse e o aumento do bem-estar emocional. Os resultados ressaltaram a eficácia do Muay Thai não apenas como exercício físico, mas também como uma forma de melhorar a qualidade de vida dos praticantes.

Estudos futuros poderão explorar mais a fundo esses benefícios, considerando diferentes grupos de pessoas e variáveis adicionais, para confirmar e expandir os resultados encontrados. A prática regular de Muay Thai não só fortalece o corpo, mas também a mente e o espírito dos praticantes. Durante o estudo, ficou evidente que os benefícios vão além da aptidão física, com os participantes relatando aumento da autoconfiança e melhor capacidade de lidar com o estresse cotidiano após semanas de treinamento dedicado.

Esses aspectos são essenciais em um mundo onde equilibrar trabalho, vida pessoal e saúde mental é cada vez mais importante. Além disso, o Muay Thai oferece uma comunidade de apoio e motivação, tão importantes quanto os aspectos físicos do treinamento. Portanto, ao considerar os benefícios do Muay Thai, é crucial reconhecer seu impacto integral na qualidade de vida e bem-estar dos praticantes. Este estudo reforça a necessidade de incorporar atividades físicas dinâmicas e culturalmente enriquecedoras, como o Muay Thai, em iniciativas de promoção da saúde, visando não só a melhoria física, mas também o fortalecimento emocional e psicológico dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Arthur José Medeiros de; ALMEIDA, Dulce Maria Filgueira de; GRANDO, Beleni Salete. As práticas corporais e a educação do corpo indígena: a contribuição do esporte nos jogos dos povos indígenas. *Revista brasileira de ciências do esporte*, Florianópolis, v. 32, n. 2-4, p. 59-74, dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/My79QZWJYsZmQ7bdjvXJjn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 01. 04.2024.

ALVES NETO, Luis (2003). Artes Marciais como expressão corporal e qualidade de vida. Disponível em: <https://www.yumpu.com/pt/document/view/16976083/asartemarciais-no-auxilio-doartigo-cientifico>. Acesso em: 01. 04.2024

BATISTA, J.I.; de Oliveira A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. 2016. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974/2886>. Acesso em: 01. 04.2024.

Carvalho, R. S. Lutas, um Conteúdo para Educação Física Escolar: contribuições e perspectivas. [Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade Pitágoras de São Luís] (2019). Disponível em: <https://unigra.com.br/arquivos/30-artigos-cientificossobreoensino-das-lutas-na-educacao-fisica-escolar-.pdf>. Acesso em: 01. 04.2024.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. 2007 *Psicol.*, UFF, 19(01). Niterói, RJ. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/>. Acesso em: 01. 04.2024

FERREIRA, L.; LIMA, M. Impactos da prática de Muay Thai na flexibilidade e coordenação motora. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 34, n. 2, p. 155-168, 2020.

GRAÇA, Romulo Luiz Da.; SILVA, Alisson Vidoto Da. MUAY THAI: benefícios comportamentais nas crianças praticantes na cidade de cocal do sul –SC. 2014. Disponível em: <http://Repositorio.Unesc.Net/Bitstream/1/3095/1/Alisson%20Vidoto%20da%20Silva.Pdf> Acesso em: <http://Repositorio.Unesc.Net/Bitstream/1/3095/1/Alisson%20Vidoto%20da%20Silva.Pdf> . Acesso em: 01. 04.2024.

LIMA, A.; ALMEIDA, R. Efeitos da prática de Muay Thai na saúde mental e emocional. *Jornal de Psicologia do Esporte*, v. 22, n. 3, p. 245-260, 2021.

Lima, K. E. S., de Medeiros Lima, L. C., & de Almeida, M. T. P. (2017) As lutas, artes marciais e esportes de combate, como conteúdo curricular e educativo nas aulas de

educação física. In J. A. F. P. Junior (Org.), Conhecimentos do professor de educação física escolar (pp. 422-442). EdUECE.
https://bdm.unb.br/bitstream/10483/22828/1/2017_AndreLimaSantos_tcc.pdf. Acesso em: 01. 04.2024.

MORTATTI, Arnaldo Luis et al. **Efeitos da simulação de combates de muay thai na composição corporal e em indicadores gerais de manifestação de força.** CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, v. 11, n. 1, p. 218-234, 2013. Tradução. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/conex.v11i1.8637639>. Acesso em: 04 abr. 2024. Acesso em: 01. 04.2024

OLIVEIRA, S.; SANTOS, F.; SOUZA, A. **Benefícios do Muay Thai no fortalecimento muscular e resistência.** Revista de Ciências do Esporte, v. 31, n. 4, p. 201-215, 2019.

OLIVEIRA, S.; SANTOS, F.; SOUZA, A. Benefícios do Muay Thai no fortalecimento muscular e resistência. *Revista de Ciências do Esporte*, v. 31, n. 4, p. 201-215, 2019.

PEREIRA, A. S. M.; GOMES, D. P.; CARMO, K. T.; SILVA, E. V. M. Aplicação das leis 10.639/03 e 11.645/08 nas aulas de Educação Física: diagnóstico da rede municipal de ortaleza/CE. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, v. 41, n. 4, 412-418, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/HXRhDQFhTV4MTFphJySk8Ps/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 01. 04.2024

SANTOS, J. et al. Efeitos do Muay Thai na capacidade aeróbica e anaeróbica. *Revista de Medicina do Esporte*, v. 26, n. 1, p. 35-42, 2018.

SANTOS, J. et al. Efeitos do Muay Thai na capacidade aeróbica e anaeróbica. *Revista de Medicina do Esporte*, v. 26, n. 1, p. 35-42, 2018.

SOUZA, D. J. dos S.; SANTOS, A. R. M. dos; Os benefícios físicos e comportamentais da prática do Muay Thai. Revisão Bibliográfica. Disponível em: <https://brutus.unifacol.edu.br/assets/uploads/base/publicados/cfaf959c024c2233fc0546097275b095.pdf>. Acesso em: 01. 04.2024.

VEIGAS, J.; GONÇALVES, M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. 2009 Psicologia.com.pt O portal dos psicólogos. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf>. Acesso em: 01. 04.2024.