**Universidade Salgado de Oliveira**

**Hebert Ribeiro Veloso**

**Manoel L. da Costa Junior**

PERFIL DO PRATICANTE DA MODALIDADE DE MUAY-THAI DA

CIDADE DE GOIÂNIA-GO

Goiânia 2015

**Hebert Ribeiro Veloso**

**Manoel L. da Costa Junior**

PERFIL DO PRATICANTE DA MODALIDADE DE MUAY-THAI DA

CIDADE DE GOIÂNIA-GO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física, bacharelado, da Universidade Salgado de Oliveira – Universo, da cidade de Goiânia-Go, como requisitoparcial para a aprovação.

Orientador: Prof. Gilberto Reis Agostinho Silva

Goiânia 2015

TERMO DE APROVAÇÃO

**Hebert Ribeiro Veloso**

**Manoel L. da Costa Junior**

PERFIL DO PRATICANTE DA MODALIDADE DE MUAY-THAI DACIDADE DE GOIÂNIA-GO

Este trabalho de conclusão de curso foi julgado e aprovado para obtenção do titulo de Bacharel em Educação Físicada Universo - Universidade Salgado de Oliveira, aprofundamento em Treinamento Desportivo.

Goiânia, 26 de novembro de 2015.

Alcyr Alves Viana Neto

Coordenador do Curso de Educação Física

Gilberto Reis Agostinho Silva

Orientador

**RESUMO**

Esta pesquisa desenvolvida teve como objetivo geral verificar o perfil dos praticantes da modalidade de Muay Thai das academias no Centro, Sul, Sudoeste, Leste, Noroeste, Norte e Oeste de Goiânia. A amostra foi composta por 63% praticantes da modalidade do sexo masculino e 37% do sexo feminino, com idades entre 16 e 50 anos. Foi utilizada a metodologia de pesquisa descritiva com a utilização de questionário, fundamentado na resposta dos praticantes, que responderam as questões elaboradas, para caracterizar o perfil do praticante de Muay Thai na cidade. Os resultados obtidos mostraram que a maioria dos praticantes treina a menos de um ano, de três a quatro vezes por dia, no mínimo duas horas diária. Os entrevistados moram no Centro ou em bairros próximos, e praticam o Muay Thai para melhora de seu condicionamento físico, auto-defesa, psicológico ou para combater o stress.

Palavras Chaves: Muay Thai; personalidade; praticante; Goiânia; thai boxing.

**SUMÁRIO**

|  |  |
| --- | --- |
| INTRODUÇÃO.................................................................................................1 HISTÓRIA DO MUAY THAI..........................................................................* 1. O muaythai no Brasil.................................................................................
	2. O muaythai em Goiás................................................................................
	3. Treinamento do muay thai..........................................................................

1.4 Benefícios do muay thai..............................................................................2. METODOLOGIA...........................................................................................3 Resultados e discussão..............................................................................CONSIDERAÇÕES FINAIS..............................................................................REFERÊNCIAS.................................................................................................APÊNDICE......................................................................................................................................... | 0608101111131516272829 |
|  |  |

**INTRODUÇÃO** O MuayThai é uma arte marcial Tailandesa conhecida mundialmente como A *Arte das Oito Armas*, uma vez que se caracteriza pelo uso combinado dos dois punhos + dois cotovelos + dois joelhos + dois “canelas e pés”, e associado a uma forte preparação física que a torna uma luta de contato total poderosa e eficiente.

O MuayThai é também conhecido como Boxe Tailandês ou ThaiBoxing. Sua origem foi na Tailândia por volta de 2000 anos atrás. Castellano (2005) cita que certamente seu surgimento se deu entre imigrantes chineses, que eram chamados de Tribo Ao-Lai que foram à Tailândia em busca de terra fértil e liberdade.

Conforme Andrade (2000) quando a Dinastia Hun veio a se expandir, a TriboAo-Lai se direcionou para o Sul, divididos em três grupos: Shans, Ahon e Lao-Thai. A fim de defender seu território os Thais guerreavam sempre com os birmaneses, tibetanos e chineses. Desse modo era necessário garantir a segurança da região. Para tanto, reuniram os melhores homens, que registraram suas técnicas de lutas. Assim novas técnicas foram registradas após esses terem provado em campo de batalha. Conforme o mesmo autor acima citado, havia um manual de nome “Chupsart” que era utilizado para preparar o guerreiro Thais, sendo este um método de autodefesa que utiliza materiais como espadas, facas, bastões, lanças, machados, entre outros.

A partir do XVII o MuayThai ganhou ênfase no reinado de Naresuan "O Grande", que veio a se tornar guerreiro, passando sua vida no ofício de aprender a arte da guerracom os birmaneses. Quando retornou passou a ensinar para o seu povo. Para tanto fez a divisão do treinamento em duas partes: KrabeKrabong, sendo este um método com armas e o MuayThai cuja técnica utilizava apenas golpes e bloqueios. Disso surgiu o nome, Muay que significa mãos e Thai que significa livres, os qual se refere à luta pela liberdade ao retratar o espírito tailandês, cultivado pela tradição através das gerações. (ANDRADE, 2000)

Ao longo dos séculos esta prática foi se tornando conhecida e hoje, vem ganhando mais praticantes em razão de ser uma luta que contribui para o desenvolvimentodo condicionamento físico e mental, concentração e autoconfiança. Além disso, o treinamento ajuda as crianças e adolescentes a terem maior poder de concentração nas suas atividades paralelas. (CASTELLANO, 2005)

Distanciando-se de alguns dos objetivos originalmente perseguidos (os associados à questão territorial, por exemplo), o MuayThai manteve-se como prática desportiva e agregou novos elementos à modalidade. Considerando a escassez de estudos relacionados a um desses elementos, qual seja, o perfil de praticantes de MuayThai. Para a realização desta pesquisa participaram 59 pessoas sendo 37 do sexo masculino e 22 do sexo feminino. A faixa etária dos participantes é entre 15 e 50 anos.

 O presente estudo busca contribuir com a literatura atinente, a partir do levantamento e análise de dados para o delineamento das características dos indivíduos, tais como aspectos referentes à saúde, socialização, bem-estar físico e mental, que praticam a modalidade em Goiânia.

**1 HISTÓRIA DO MUAY THAI**

De acordo com Mortatti et al (2013) o Muay Thai é uma arte marcial tailandesa derivada das táticas de guerra dos campos de batalha siameses. É uma arte marcial com mais de 2000 anos de existência, que emprega técnicas de ataque com pés, mãos e braços.

Existem várias versões sobre a origem do Muay Thai. A mais aceita pela maioria dos Mestres de Muay Thai e também por vários historiadores Tailandeses é a de que segundo os Tailandeses, a origem de seu povo é a província de Yunnam, nas margens do rio Yang Tsé na China Central. Muitas gerações atrás eles migraram da China para o local onde atualmente é à Tailândia em busca de liberdade e de terras férteis para agricultura. Do seu local de origem, a China, até o seu destino, os Tailandeses foram constantemente hostilizados e sofreram muitos ataques de bandidos, de Senhores da Guerra, de animais, e também foram acometidos de muitas doenças. (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI, 2013)

Ainda segundo a Confederação Brasileira de muay thai (2013) para se proteger e manter a saúde, eles criaram um método de luta chamado "Chupasart".  Tal método de luta e autodefesa fazia uso de diversas armas como: espadas, facas, lanças, bastões, escudos, machados, arco e flecha, dentre outras. No treinamento do "Chupasart", frequentemente ocorriam acidentes que causavam algumas vezes graves ferimentos aos praticantes. Para que eles pudessem treinar sem ferir-se, os tailandeses criaram um método de luta sem armas, o percursor do atual Muay Thai.  Desse modo, eles podiam exercitar-se e treinar mesmo em tempos de paz e sem o risco de ferir-se.

De acordo com antigos escritos, as oito armas básicas do Boxe Tailandês são os punhos, os cotovelos, os joelhos e os pés. Algumas modalidades de luta semelhantes, mas menos conhecidas também são praticadas em outros países asiáticos, como Birmânia, Laos e Camboja. (STOCKMANN, 1979).

No início, o Muay Thai era muito parecido com o Kung Fu Chinês. Um fato normal levando-se em conta à origem do povo Tailandês. O antigo Muay Thai utilizava-se de golpes com as palmas das mãos, ataques com as pontas dos dedos, imobilizações e mãos em garras para segurar o oponente. Com o tempo, ele foi modificando-se e transformou-se no estilo de luta que é hoje. (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI, 2013)

Na descrição da história desta arte marcial  Kraitus (1988) retoma um período ainda mais antigo. Segundo este mesmo autor o muaythai surgiu quando a raça humana ainda era primitiva e as necessidades e as pressões naturais humanas exigiam a luta pela sobrevivência. A necessidade de se proteger o tempo todo, armas naturais se desenvolveram como ferramentas de ataque e defesa, esse é o começo da história como os humanos começaram a utilizar pés, joelhos, cotovelos e punhos para se defender.

Já Moore (2004) cita que a origem do muay thai está ligada às tribos ao Lai que migraram do sul da China para as planícies centrais do Sião, hoje conhecido como Tailândia.  Para o autor acima citado é difícil comprovar conclusivamente quando e onde a arte se originou, porque todos os documentos da história tailandesa foram destruídos no período de Ayuddhaya, quando Burma invadiu e saqueou a capital. A história do muay thai, assim, foi juntada pedaço a pedaço por informações que escaparam da destruição, e foram passadas através de gerações, boca a boca, professores para alunos.

Na versão apresentada por Barbant (1979), o muay thai surgiu durante os repetidos combates entre os Tailandeses e seus vizinhos da Birmânia, do Khmer e do Vietnã. Uma antiga lenda tailandesa conta a história de um lutador chamado Nhai-Khon-Don, que após ser capturado pelos birmaneses, conseguiu se libertar de 12 espadachins. Em homenagem a este homem se realizam anualmente torneios de Muay Thai.

Antes de 1929, os lutadores lutavam apenas com cordas enroladas nas mãos, as quais eram mergulhadas em cola com vidro moído ou areia. Com o tempo, o uso da cola e o vidro/areia foram eliminados e as cordas continuaram a ser utilizadas, até que foram substituídas pelas luvas (KRAITUS, 1988).

Outra parte que não pode ser esquecida do muay thai é o ritual da pré luta chamado de Waikruh, acompanhado por música. Este ritual/dança é realizada em homenagem ao professor com movimentos em câmera lenta, o lutador de joelhos com o rosto em direção ao seu campo, casa ou lugar de nascimento, cobrindo seus olhos com as luvas diz uma pequena oração enquanto efetua três movimentos, os quais movimentam os braços abertos para frente e para trás. Após a apresentação do Waikruh é iniciado o Ram Muay que serve como um aquecimento e alongamento onde o lutador anda em volta do ringue com uma mão sobre as cordas, com olhar furioso em direção a plateia, mas a sua expressão de fúria significa para manter os espíritos do mal a distancia, em cada corner ele para e abaixa a cabeça em direção a corda e bate seu pé varias vezes, enche o corner com sua aura, nenhum corner ira prover refugio para seu oponente (STOCKMANN, 1979).

**1.1 O muay thai no Brasil**

Conforme a Confederação Brasileira de Muay Thai(2013) 1979 Nelio Naja introduziu o muaythai na época mais conhecido como Boxe Tailandês no Brasil. Reuniu um grupo de faixas pretas de TaeKwonDo, entre eles os Mestres Luiz Alves, Flavio Molina (em memória), Narany, em Curitiba RudimarFedrigo. No ano de 1980 foi fundada a primeira associação de muaythai onde tinha como Presidente o Grão Mestre Flavio Molina (em memória).

Um ano mais tarde aconteceu o primeiro campeonato Interestadual no Rio de Janeiro no Bérro Dágua onde hoje é academia Nobre Arte, entre Rio de Janeiro e Curitiba, no qual o Rio de Janeiro foi a campeã. Ainda em 1981 o Fundador e Presidente da CBMT Grão Mestre Luiz Alves fazia a sua estreia como lutador de muay thai, foi no desafio Rio Curitiba, onde venceu por pontos o atleta de Curitiba.

Em 1982 aconteceu o segundo Interestadual no Rio de Janeiro no Clube Morisco no bairro de Botafogo entre Rio de Janeiro e São Paulo quando a cidade do Rio de Janeiro foi a campeã. Dois anos depois foi realizado o primeiro torneio Carioca de Muay Thai e nesse mesmo ano aconteceu mais um interestadual na cidade de em Curitiba entre Rio de Janeiro e Curitiba sendo que a  cidade campeã foi esta última. Ainda na década de 80, começa a nascer a primeira turma de atletas do Grão Mestre Luiz Alves entre eles estava o Mestre Artur Mariano.  Em 1987 foi fundada a primeira Federação da Historia do Brasil de Muay Thai, a Federação Carioca de Muay Thai, fundada pelo Grão Mestre Luiz Alves. O Muay Thai vinha crescendo de uma forma muita forte e sólida. (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI, 2013)

O muay thai no Brasil é um esporte que está em constante ascensão, tanto para os que praticam como esporte/lazer quanto para os que praticam, visando o rendimento dos atletas, direcionado para competições com retorno financeiro.

**1.2 O muay thai em Goiás**

A história do muay thai no Estado de Goiás está relacionada à Associação de Muay Thai Dragões Dourado fundada em 1981 na cidade de Goiânia tendo como professor o Mestre Marlon Felício, que na época ministrava aulas de muay thai nesta região.

Esta Associação depois de muito esforço e dedicação dos alunos e professores há algum tempo vem se chamar Federação de Muay Thai do Estado de Goiás. Após, muita luta pelo desenvolvimento do muay thai no estado, ela se tornou uma federação juridicamente reconhecida.  A Fegom se ampliou e passou a ser denominada de Federação de Boxe Tailandês do Estado de Goiás - FEGOM que representa na atualidade mais de 20 organizações relacionadas às artes marciais e é a responsável pela introdução do muay thai em Goiás. (FEDERAÇÃO DE MUAY THAI DO ESTADO DE GOIAS, 2014)

**1.3 Treinamentos do muay thai**

Para Kraitus (1988), o muaythai é uma forma de combate praticado por crianças e adultos, homens e mulheres. Usando várias partes do corpo como arma durante a luta, o combatente poderá morder chutar, socar, agarrar e dar cabeçadas, movimentos esses comuns ao ser humano.

Muay thai é uma arte marcial, um método de autodefesa com regras diferentes das outras artes marciais. No muay thai nenhuma parte do corpo permanece inativa, força física e o intelecto são qualidades necessárias que cada lutador deve possuir. Os lutadores devem ser ágeis e capazes de combater com agressividade.

 O perfil do atleta independe muito, pois a personalidade representa, segundo Hermann (1976:25), “um conjunto de características individuais, as quais são relativamente permanentes e estáveis".

A força muscular é uma das valências físicas a mais importante de todas, pois ela é elemento indispensável na realização de qualquer tipo de movimento, do mais elementar ao mais complexo, sendo no contexto das artes márcias, elemento primordial quando na realização dos golpes. No que se refere à competição quando há enfrentamento, dar-se-á para “decidir” quem é o mais forte, no caso do Muay Thai, o confronto geralmente ocorre visando além da impressão de golpes precisos no adversário o nocaute. (KRAITUS, 1988)

Platonov eBulatova (2003) esclarecem que a preparação física é um dos aspectos primordiais no desenvolvimento das qualidades motoras. Sendo assim o treinamento ajuda os praticantes a terem maior poder de concentração nas suas atividades paralelas, sendo uma luta capaz de desenvolver concentração, autoconfiança além de condicionamento físico promove um desenvolvimento de suas valências físicas.

Segundo Carnaval (1997) suas principais valências físicas do muaythai são agilidade força e flexibilidade, pois se faz necessário para a precisão e melhor desenvolvimento de seus golpes. A agilidade e a capacidade que o indivíduo tem de realizar movimentos rápidos com mudança de direção e sentido, os principais fatores influenciadores no desempenho são a força, velocidade flexibilidade e coordenação. Sendo totalmente visualizadas quando em uma luta de muay thai é exigido do atleta que execute inúmeros ataques, defesas, contragolpes e esquivas de forma sistemática e em um ritmo e momento apropriado, normalmente são executados ataques e bloqueios simultâneos e ainda são utilizados ataques combinados que utilizam lados opostos do corpo necessitando de grande agilidade, que aqui já foi definida por CARNAVAL (1997) como a capacidade que o indivíduo tem de realizar movimentos rápidos com mudança de direção e sentido.

O muay thai utiliza inúmeros golpes com os membros inferiores, tendo assim a flexibilidade como valência física indispensável para execução correta desses movimentos, Barbanti (1997), afirma quanto mais elevada for a exigência de desempenho, mais atenção deve ser dada à flexibilidade. A flexibilidade age diretamente no resultado do desempenho, mostrando-se imprescindíveis principalmente nos chutes altos como o *thed tad* (chute circular altura do rosto), e o *thed tawad glab lang (*chute giratório com a sola do pé na altura do rosto) que exigem uma maior amplitude de movimento na articulação do quadril e uma maior flexibilidade e alongamento dos músculos bíceps femorais, semibrenaceo, semitendineo, os ísquios tibiais, assim como os adutores. (PLATONOV e BULATOVA (2003)

As valências físicas agilidade, flexibilidade e força, pré-treinamento sistematizado de muay thai apresentam diferenças significativas dos seus resultados pós-treinamento do grupo estudado, onde tais valências foram exigidas, podendo assim ser sugerido que a prática de tal modalidade esportiva possa ser pressuposto de possível melhora. Trazendo consigo a necessidade de outros estudos com um número maior de indivíduos para que possam ser generalizados os resultados. (MORTATT, et al., 2013)

**1.4 Benefícios do muay thai**

O muay thai traz benefícios em níveis físicos, psicológicos e morais. Os benefícios físicos envolvem: desenvolvimento  da coordenação motora, melhoria da psicomotricidade, desenvolvimento  do sistema cardiovascular e aumento da massa magra muscular. (PLATONOV e BULATOVA, 2003)

Conforme Ganesha (2015) em nível físico o muay thai promove através da transpiração a queima de muita energia. Segundo ao autor dependendo do estágio e do preparo físico, o gasto chega até a 1.500 calorias por aula. Segundo os especialistas, a média de iniciantes fica na casa de 750 calorias por sessão.

 Outras contribuições estão diretamente ligadas ao coração, pois, os chutes e os socos dilatam os vasos sanguíneos. Desse modo mais oxigênio e nutrientes passeiam pelo corpo. As câmaras cardíacas, exigidas, ficam fortes.  Além disso, os músculos também se beneficiam. Mas, diversamente de outros exercícios localizados, o muay thai prepara o corpo de uma forma global. Há um aumento do tônus e da resistência muscular.  (PLATONOV e BULATOVA, 2003)

O treinamento físico no muay thai é de extrema necessidade, o qual influenciará na força, velocidade, flexibilidade, explosão e resistência do atleta, sem contar que esta diretamente ligada ao desenvolvimento técnico e tático. Sem a condição física ideal o atleta terá dificuldades em realizar os movimentos técnicos e táticos, o que influenciará diretamente no resultado das lutas. (FALKENBACH, 2015)

 Em termos psicológicos diminui tensões psíquicas, desenvolve o raciocínio, o autocontrole, autoconfiança, além de combater o estresse.

Já em termos morais o muay thai promove: disciplina, respeito, humildade, convivência pacífica com a vitória e a derrota e ainda ajuda emagrecer, pois o gasto calórico é grande,  aumento da autoestima, autoconfiança para situações do dia-a-dia, melhora a capacidade cardiovascular, defesa pessoal de alta eficiência usada no momento certo, aumento da força física, melhora de percepção a situações suspeitas, tônus muscular e emagrecimento e grande válvula de escape para stress. (ANDRADE, 2000)

**2. METODOLOGIA**

Para a construção deste trabalho dois métodos foram utilizados: o bibliográfico e a pesquisa de campo. O primeiro prevê o levantamento, seleção e documentação de materiais publicados sobre o assunto ou que está sendo pesquisado em livros, enciclopédias, revistas, jornais, folhetos, boletins, monografias, teses, dissertações e material cartográfico com o intuito de colocar o pesquisador em contato direto com material já escrito sobre o mesmo (LAKATOS; MARCONI, 2001)

A pesquisa de campo procede à observação de fatos e fenômenos exatamente como ocorrem no real, à coleta de dados referentes aos mesmos e, finalmente, à análise e interpretação desses dados, com base numa fundamentação teórica consistente, objetivando compreender e explicar o problema pesquisado. (CERVO e BERVIAN, 2006)

Foi realizada uma pesquisa de campo para melhor compreender a estatística de praticantes de muaythai em academias de Goiânia. Os elementos escolhidos para a realização do questionário foram de aspectos sociais no qual estabeleceu características pessoais e sociais pelo qual levaram essas pessoas a prática da arte marcial em prol da competição.

O questionário foi de caráter objetivo, no qual, foram realizadas onze perguntas de forma geral, destinando a caracterização por gênero, idade atual, idade que iniciou os treinamentos, renda salarial, estado civil, motivos pelo qual levou o indivíduo a prática, estilo de vida (ativo ou sedentário), nível de escolaridade, zona geográfica em que reside, quanto tempo de prática, dimensões motivacionais, no qual, o critério que prevaleceu foi um mínimo de 6 semanas de treinamento para que o entrevistado fosse capaz de responder as perguntas com objetividade e clareza (vide APÊNDICE).

O instrumento de realização foi o uso do Microsoft Word e Excel, para desenvolver o questionário com base no TCLE e organizar de forma plausível e de fácil entendimento, assim como os gráficos, onde foi especificado cada um por perguntas e os resultados obtidos por porcentagem, para um melhor entendimento.

O método de tratamento estatístico, foi subdividido pela zona geográfica de Goiânia, coletando dados de pesquisa de determinadas academias de artes marciais existente em cada região para traçar assim um perfil dos praticantes de muaythai em Goiânia, levando em consideração cada elemento contextualizado no questionário. O questionário realizado teve 10 perguntas feitas com 5 questões abertas 5 questões fechadas. Com 6 perguntas com critério de inclusão e 4 perguntas com critério de exclusão. Utilizando o TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO TCLE.

3. Resultados e discussão

**Gênero:**

Partido presente estudo, identifica-se que em 63% dos entrevistados são do sexo masculino e 37% do sexo feminino.

**Estado Civil:**

Quanto ao estado civil os resultados mostram que 76% estão solteiros é 24% estão casados. Devido ao maior índice de entrevistados com idade até 30 anos com uma cultura tardia de casamento.

Gráfico 1: Classificação por Idade

O gráfico 1 traz os resultados de classificação por idade dos praticantes de muaythai. Os índices mostram que a menor parte dos entrevistados tem idade entre 15 e 22 os que representam 20% da amostra. Os que se se encontram na faixa etária entre 26 e 30 anos representam 24% do total. Já os que estão na faixa etária entre 21 e 25 anos representam 27% sendo que os valores considerados foram relativos, pois muitas idades variam.

Na classificação por idade, pode-se identificar que a menor parte da pesquisa está entre 15 a 22 anos, sendo assim e plausível avaliar que os praticantes do muay thai atualmente estão em uma determinada faixa de idade aonde se se inicia na adolescência e percorre até á idade adulta. Na maior pesquisa feita já estão na idade adulta que está 21 a 25 anos de idade, que já utilizam a prática do muay thai.

**Gráfico 2:** Idade que iniciou os treinamentos

Em relação à idade em que se iniciou os treinamentos, o gráfico 2 mostra que nas academias de Goiânia teve-se inicio da modalidade praticada, entre 16 a 20 anos, sendo que os participantes realizaram a atividade atualmente.

Pode-se identificar na pesquisa que a maior parte dos entrevistados foi de pessoas jovens que iniciaram a pratica do muay thai entre 15 á 16 anos de idade, que atualmente buscam na luta uma hipótese de trazer bons benefícios.

**Grafico3:** Renda salarial

No que diz respeito à renda salarial dos participantes os resultados do gráfico3 indicam que 3% não possuem renda, 24% recebem um salário mínimo mensal, 24% têm renda de mais dois salários mínimos, 19% deles ganham três salários mínimos e 30% possuem uma renda maior que três salários.

Em analise a pesquisa feita, como índice maior dos entrevistados foram de 15 á 16anos de idade, identificamos que a maior parte se encontra hoje em sua renda salarial tendo entre um a dois salários mínimos, e por outra analise identificamos que as faixa etária de 21 á 25 anos de idade hoje possui mais de 3 salários mínimos.

**Grafico5:** Motivos que levaram o indivíduo a prática

 O gráfico5 traz os resultados da motivação para a prática de muay thai. Na pesquisa realizada 21% disseram fazer á prática do muay thai por lazer, com 32% buscaram na prática da luta um bem estar físico, com 8% identificamos um Autocontrole, 14% utilizaram o muay thai como uma defesa pessoal, 10% optou por um alto rendimento, 11% já diz querer uma boa estética de vida, 4% ficaram com aspectos cognitivos.

 De acordo com Fernando Falkenbach (2006): “Que das pessoas entrevistadas 48% escolheram o Muay Thai como autodefesa, 38% para acompanhar algum amigo, 14% por outros motivos como família, complexidade, prazer, psicológico e autoconhecimento. “E nenhum dos entrevistados pratica por influência da mídia, o que seria importante, pois através do vale-tudo, o Muay Thai vem crescendo bastante nos dias de hoje”.
 Na pesquisa realizada nas academias de Goiânia podemos identificarque o que levaram nossos entrevistados a prática do muay thai é considerada por um bem estar físico, uma proporção de se sentirem bem pela pratica.

**Grafico6:** Nivel de Escolaridade

Em relação ao nível de escolaridade o gráfico 6 mostra que 5%dos entrevistados tem o ensino fundamental, 33% cursaram o Ensino Médio, 58% já concluíram o ensino superior, 4% são mestrados e nenhum deles fez doutorado.

 De acordo com Fernando Falkenbach (2006):“No gráfico acima dele nos mostra que 43% das pessoas estão completando o ensino médio, 32% possui o ensino superior incompleto e 25% completou o ensino superior. Podemos perceber que o nível de escolaridade é bastante alto, que pertence a uma classe média alta da população, onde todos os praticantes estudam ou já estão formados.”

 Na pesquisa realizada em Goiânia foram identificados que grande parte dos entrevistados já possui Ensino Superior.

**Gráfico 7:** Zona Geográfica em que reside

O gráfico 7 traz os resultados da zona residencial dos entrevistados. 29% residem no Centro de Goiânia, 9% moram no Sul, 5% no lado Sudoeste, 12% na Região Leste da cidade, 22% são da Região Noroeste, 3% da Região Norte de Goiânia e 20% da Região Oeste.

 Na pesquisa realizada em Goiânia foram identificados que as maiorias dos entrevistados residem no centro de Goiânia, moram mais próximos das academias, isso facilitando ainda mais á pratica do muay thai.
 De acordo com Fernando Falkenbach (2006): “Que 48% das pessoas residem a bairros próximos do Centro de Curitiba, 26% reside no Centro, 21 % das pessoas em bairros distantes e apenas 5% na Região Metropolitana de Curitiba. Podemos observar que 74% dos entrevistados, moram em bairros próximos ou no próprio bairro da academia, mesmo assim, 26% moram em bairros longes nos mostrando que a distância não dificultou na escolha da academia.”

**Gráfico 8:** Tempo de Prática

Identificado no gráfico8 o tempo da prática do muaythai. 46% responderam que está há menos de 1 ano, 39% praticam entre 2 e 5 anos, 10% entre 6 e 9 anos e 5% entrevistados praticam muaythai a mais de 10 anos.

Em nossos resultados feitos, podemos analisar também que nossos pesquisadores como os da cidade de Curitiba também tem menos de 1 ano que iniciaram a pratica do muay thai.
 De acordo com Fernando Falkenbach (2006): “Mostra que 50% dos entrevistados praticam a modalidade a menos de 1 ano, 35% treinam a mais de 4 anos, 10% das pessoas praticam de 2 a 4 anos, e apenas 5% pratica de 1 a 2 anos. Isso nos mostra que a maioria dos praticantes são iniciantes no Muay-Thai, afirmando a proposta que o Muay-Thai é um esporte que está evoluindo cada vez mais no nosso país.”

**Grafico9:** Dimensões Motivacionais

 Identificado no gráfico 9 os motivos que levaram os praticantes a participarem do muaythai. 29% responderam que é devido ao bem estar físico, 20% porque tem prazer pela prática, 21% pela disciplina é concentração que o esporte viabiliza8% disseram que é pelo autocontrole, 9% por defesa pessoal, 1% disseram que são por afiliação, 12% por competição.

 Em estudos realizados nas pesquisas realizada em Goiânia, pode-se identificar que a grande maioria dos entrevistados demonstrou que a pratica do muay thai traz pra suas vidas um bem estar físico, que a luta em si e uma forma de se sentirem bem consigo mesmo, uma forma de estar bem fisicamente e tendo um índice de vida melhor.

**Gráfico 10:** Aspectos de personalidades com a prática do Muay Thai

Identificado no gráfico 10 os aspectos que influenciam a personalidade com a pratica do muaythai. 1% respondeu que dica mau humorado, 18% disseram que ficam bem humorados, 13% disseram que ficam mais pacientes, 2% afirmaram que não ficam pacientes, 11% que ficam mais carismáticos,16% consideram que ficam mais sociáveis, 13% mais comunicativos, 7% tem maior facilidade para tomar decisões, 12% ficam mais otimistas, 2% responderam que ficam mais pessimistas, 2% ficam agressivos e 3% se sentem passivos.

Com base nos dados, a pesquisa mostra que os entrevistados se sentem bem humorados e que a pratica do muay thai traz uma forma fácil de dinâmica com funcionalidade alem de ser uma forma de tirar o estresse do dia a dia e uma forma tática de se despojar na aula dada mantendo uma convivência com seus parceiros de treino.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O muay thai é uma arte marcial tailandesa, no qual, vem se difundindo cada vez mais no ocidente, mesmo perdendo alguns aspectos culturais da arte, ela tem sido trabalhada de uma maneira benéfica, quando se relaciona a saúde física e mental, devido aos seus exercícios e ensinamentos que partem de um principio individual para se alcançar um coletivo de maneira respeitosa e disciplinada. Sobretudo, na Tailândia o treinamento do MuayThai se baseia em um trabalho individual. (REBAC, 1991). “Seu desempenho em luta é resultado da sua forma de treinar”. (REBAC, 1991, pg. 103).

A maior parte dos entrevistados em relação ao gênero é do sexo masculino, sendo que as mulheres preenchem uma grande parcela dos praticantes de muay thai nas academias de Goiânia, tendo um crescimento cada vez maior desse quantitativo feminino.

O objetivo desse artigo foi de traçar o perfil dos praticantes de Muay Thai antes e após iniciar a prática do mesmo e analisar as diversidades do treinamento, abrangendo seus benefícios tanto no bem estar físico quanto na prevenção e cuidado com a saúde física e também seu suporte mental. Identificamos que apesar de ser uma prática esportiva de um extremo condicionamento físico, o muay thai proporcional um suporte nos aspectos cognitivos, sendo de grande valia ressaltar que o mesmo contribui para a autoconfiança, um quesito de grande importância, pois o mesmo está vinculado às outras questões, física, emocional e social, de forma que, a partir do questionário aplicado, podemos notar que os praticantes entrevistadosobtiveram uma melhora significativa na tomada de decisões, no autocontrole em situações complexas do dia a dia e na socialização, sendo um individuo menos egoísta, pois umas das grandes virtudes do treinamento do muay thai é o respeito com o próximo e a disciplina acima de tudo, conceitos que são de grande aproveito não só nas aulas de muay thai, mas para a vida fora dos centros de treinamento.

A escolha do muay thai como tema do projeto foi realmente gratificante, pois apesar de ser um tema trabalhoso onde tivemos dificuldade para locomover em varias academia da cidade de Goiânia, dificuldade de encaixar horários e pegar a maior dos alunos em pratica na aula, onde o tempo e o espaço foram curtos, mas apesar dos contratempos podemos afirmar que foi um trabalho onde tivemos um aprendizado mutuo. Acreditamos que todos deveriam incentivar e contribuir para que as outras pessoas trabalhem na monografia com o temaque gostem para poder aplicar os seus conhecimentos no curso de Educação Física e outros cursos extensivos.

Depois da realização deste trabalho podemos perceber há um amplo mercado para desenvolvimento de novos produtos para treino de artes marciais, pois é um mercado de em expansão no Brasil e no mundo, porém, com poucas referências cientifica sobre a mesma.

Recomendamos a procura por novos materiais que possam melhorar o uso dos equipamentos atuais e o desenvolvimento de novas técnicas a fim de contribuir para rendimento dos praticantes, sejam eles atletas ou não, aplicando as novas formas de treinamento as quais trabalhem características que beneficiem a técnica, como a força, velocidade, entre outras características do praticante de muay thai.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ANDRADE, Luciano. A história do MuayThai. **Revista Tatame**, setembro de 2000.

**Aspectos Multidisciplinares das Artes Marciais.**Jundiai: Paco editorial, 2013.

BARBANTI, V. J. Teoria e prática do treinamento esportivo. São Paulo. Edgard BlucherLtda, 1979. 2ª ed.

BOMPA, T. O. **Treinando atletas de desporto coletivo**. São Paulo. Phorte, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI. **História do muay thai** (2013) Disponível em < http://www.cbmuaythai.com.br/cf/extra.asp?id=1#.VfNp59JVhHw> Acesso em 11 set. 2015.

DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física**. Rio de Janeiro. Shape, 1998. 4ª ed.

DELGADO FERNÁNDEZ, M. **Treinamento Físico-Desportivo e Alimentação**: da infância à idade adulta. Porto Alegre. Artmed, 2002. 2ª ed.

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

FALKENBACH, Fernando. **Treinamento de muay thai**: Bangkok x Curitiba. Revista Eletrônica de Educação Física, 2015.  Disponível em < www.uniandrade.br/pdf/edfisica/2005/fernando\_falkenbach.pdf> Acesso em 9 set. 2015.

FEDERAÇÃO DE MUAY THAI DO ESTADO DE GOIAS. **Muay thai** (2014) Disponível em < http://www.muaythaifegom.com.br/muaythai.html> Acesso em 11 set. 2015.

FILGUEIRAS, Alberto. A Psicologia do Esporte e as Artes Marciais. In: ANTUNES, Marcelo Moreira; IWANAGA, Carla Carvalho (Orgs). **Aspectos Multidisciplinares das Artes Marciais.** Jundiai: Paco editorial, 2013.

FOX / FOSS, MERLE L. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte.** Rio de Janeiro. Guanabara Koogan S.A., 2000. 6ª ed.

GANESHA, Dojo. **Alguns beneficios do muay thai.** Disponívelem< https://www. dojo.ganesha/posts> Acesso em 10 set. 2015.

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

MATVEEV, L. P. **Treino Desportivo:** Metodologia e Planejamento. Guarulhos. Larissa Ilaides. L.L Como Surgiu MuayThai: Metodologia de ensino e Desempenho. Phorte, 1997.

MCARDLE D., W. **Fisiologia do Exercício**. Energia, Nutrição e Desempenho Humano. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 1998. 4ª ed.

MENDONÇA, Samuel. Filosofia, saúde e arte marcial: A dimensão individual e interna da luta. In: ANTUNES, Marcelo Moreira; IWANAGA, Carla Carvalho (Orgs). **Aspectos Multidisciplinares das Artes Marciais***.* Jundiai: Paco editorial, 2013.

MOORE, K. T. **Muay-Thai**. Bangkok. New Holland Publishers Ltd, 20

MOORE, K. T. **Muay-Thai.** Bangkok. New Holland Publishers Ltd, 2004. REBAC, Z. Boxe

MORTATTI, Arnaldo Luis;CARDOSO, Anderson; PUGGINA, Enrico Fuini; COSTA, Rafael da Silva. Efeitos da simulação de combates de muay thai na composição corporal e em indicadores gerais de manifestação de força. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 11, n. 1, p. 218-234, jan./mar. 2013.

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

ROCHE, Renata Cristina. **Perfil do praticante da modalidade de Muay Thai da cidade de Curitiba.** 2006. 30 f.. Monografia (Graduação em Educação Física)- Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2006.

ROCHE, Renata Cristina. **Perfil do praticante da modalidade de muay thai da cidade de Curitiba** (2006) Disponível em <tcconline.utp.br/.../perfil-do-praticante-da-modalidade-de> Acesso em 9 set. 2015.

SANTOS, Pedro Paulo Pires dos. Autoestima e a prática de artes marciais:Aspectos da prática e do praticante. In: ANTUNES, Marcelo Moreira; IWANAGA, Carla Carvalho (Orgs).

StOCKMANN, H. **ThaiBoxing.**Bangkok. DuangKamol, 1979.

WILMORE, J. H. / COSTIL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício Barueri.** Manole Ltda, 1999.

MOORE, K. T. **Muay-Thai. Bangkok**. New Holland Publishers Ltd, 2004.

**APÊNDICE**

**QUESTIONARIO APLICADO**

No questionário aplicado entrevistamos as pessoas dos sexos

MASCULINO – 63%

FEMININO -37%

CLASSIFICAÇÃO POR IDADE ATUAL

Até 15 anos (5%) 16 - 22 anos (20%)

21 - 25 anos (27%) 26 - 30 anos ( 24% )

31 - 35 anos (11%) 36 - 40 anos (4% )

41 - 45 anos (5%) 46 - 50 anos (4%)

Mais de 50 anos ( )

IDADE QUE INICIOU OS TREINAMENTOS

Até 15 anos (27%) 16 - 20 anos (24%)

21 - 25 anos (15%) 26 - 30 anos (17%)

31 - 35 anos (7%) 36 - 40 anos (2%)

41 - 45 anos (5%) 46 - 50 anos (3%)

Mais de 50 anos ( 0% )

RENDA SALARIAL

1 salário mínimo (25%) 2 salários mínimos (24%)

3 salários mínimos (19%) Mais de 3 salários mínimos (30%)

Não tem renda (3% )

ESTADO CIVIL

Solteiro (76%) Casado (24%)

MOTIVOS QUE LEVARAM O INDIVÍDUO A PRÁTICA

Lazer (21%) Bem estar físico (32%) Auto Controle (8%)

Defesa Pessoal (14%) Alto Rendimento (10%) Estética (11%)

Aspectos Cognitivos (4% )

NIVEL DE ESCOLARIDADE

Ensino Fundamental (5%) Ensino Médio (33%)

Ensino Superior (58%) Mestrado (4%)

Doutorado (0%)

ZONA GEOGRÁFICA EM QUE RESIDE

Centro (29%) Sul (9%)

Sudoeste (5%) Leste (12%)

Noroeste (22%) Norte (3%)

Oeste (20%)

QUANTO TEMPO DE PRÁTICA

até 1 ano (46%) 2 - 5 anos (39%)

6 - 9 anos (10%) Mais de 10 anos (5%)

DIMENSÕES MOTIVACIONAIS

Bem Estar-Físico e/ou Psicológico (29%)

Prazer Promovido pela Prática (20%)

Disciplina/Concentração (21%)

Auto-Controle (8%) Afiliação (1%)

Defesa Pessoal (9%) Competição (12%)

ASPECTOS DE PERSONALIDADES COM A PRÁTICA DE MUAY THAI

Mal Humorado (1%) Bem humorado (18%) Tomada de decisão (7%)

Paciente (13%) Não Paciente (2%) Carismático (11%) Sociável (16%) Não Sociável (0% )

Comunicativo (13%) Otimista (12%) Pessimista (2%)

Agressivo (2%) Passivo (3%)