

# LUTAS EM FOCO: O MUAY THAI E A MUDANÇA DE COMPORTAMENTO DOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

WALLYSON MOREIRA CAMPOS<sup>1</sup>  
JOÃO AIRTON DE MATOS PONTES<sup>2</sup>

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ – FORTALEZA – CEARÁ – BRASIL  
[airtonpontes@bol.com.br](mailto:airtonpontes@bol.com.br)

## INTRODUÇÃO

A ideia de que as artes maciais são um tipo de prática esportiva em que os dois combatentes desferem golpes uns contra os outros, até que um deles não possa continuar mais a batalha, está naturalizada na sociedade atual de forma bastante ignorante. Tendo visto esse problema, torna-se extremamente necessário que essas modalidades de luta mostrem sua vasta utilidade para o ser humano de forma ampla. É inegável que as artes marciais têm origem milenar e foram utilizadas ao longo desse tempo para guerras, autodefesa e promoção da saúde. Muitos dogmas estão envolvidos em seu processo de transmissão e precisam ser questionados filosoficamente e cientificamente. As Artes Maciais sofrem alterações ao longo do tempo, modificando-se com as sociedades em que estão inseridas, mas, alguns aspectos tradicionalistas persistem enraizados, principalmente nas de origem oriental.

O Muay Thai é uma arte marcial tailandesa que é derivada das táticas de guerra dos Campos de batalha siameses. Nos combates de Muay Thai ou Thai Boxing, é permitida a utilização de socos, chutes, joelhadas e cotoveladas, sendo que o sucesso está associado ao desenvolvimento da inteligência tática, bem como da maior variedade de habilidades técnicas e da sua utilização por parte do lutador. Oficialmente, os combates são caracterizados por fases dinâmicas de três minutos por um de descanso, durante as quais os lutadores tentam nocautear seu oponente, bem como se defender dos golpes desferidos por eles. Durante as lutas, os atletas utilizam luvas de boxe e diversos equipamentos ofensivos e defensivos. Geralmente, as aulas ou treinamentos de Muay Thai são iniciados com um aquecimento de 15 a 30 minutos, composto de alongamentos específicos e ginástica calistênica, seguidos de educativos de chutes, socos, joelhadas, cotoveladas, exercícios com sacos de pancada e com *sparring*. Mortatti et al.(2013), afirma que a prática do Muay Thai, tem aumentado especialmente entre os jovens, e o envolvimento sistemático com as modalidades de lutas tem sido associado a benefícios tais como: o aumento da capacidade aeróbica.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Muitos atributos são elencados para as artes marciais e seus benefícios para a saúde, esses benefícios são provenientes da prática da modalidade de forma prazerosa, forma essa que vai se desenvolvendo no decorrer do tempo que o praticante se envolve mais com a modalidade, e passa a entender que por trás da atividade física, há uma gama filosófica enorme que deve ser respeitada e assimilada para o bem do aspecto social da arte marcial.

Sabemos que as Artes Marciais foram sendo sistematizadas no formato que hoje as conhecemos somente a partir, da metade do século XIX até a metade do século XX. Neste trajeto, elas também não estiveram desvinculadas dos conflitos políticos, culturais e religiosos dos povos de que se originaram. (YONEZAWA, 2010, p.3)

<sup>1</sup> Aluno do curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes – IEFES da UFC. Instrutor de Muay Thai. Atleta campeão cearense da modalidade. .

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes \_ IEFES da UFC. Mestre e Doutor em Educação. Especialista em Treinamento Desportivo e Didática da Educação Física. Faixa Preta de Karatê – 2º. Dan.

Dentre a diversidade de benefícios da prática das artes marciais, muitos deles são evidenciados em artigos que estudaram a modalidade Muaythai, em especial a perda de peso que é proporcionada pela duração de um treino, e pelas atividades propostas pelo mestre/professor.

Geralmente, as aulas ou treinamentos de Muay Thai são iniciados com *um aquecimento de 15 a 30 minutos, composto de alongamentos* específicos e ginástica calistênica, seguidos de educativos de chutes, socos, joelhadas, cotoveladas, exercícios com sacos de pancada e com *sparring*. Já no que diz respeito aos combates, o Muay Thai é uma atividade física intermitente, cuja intensidade do esforço varia entre máxima e submáxima com pequenos intervalos de recuperação. Dessa forma, ambas as vias metabólicas, tanto a glicolítica quanto a oxidativa parecem estar envolvidas nessa atividade.(MORTATTI et al. 2013, p.3)

A perda de peso é algo bastante complexo e deve ter um rigoroso acompanhamento médico, cada aluno possui uma especificidade corporal e fisiológica, com isso a atenção do professor deve ser redobrada em relação ao aluno que, entrou na modalidade com esse objetivo. É bom alertá-los que a perda da massa gorda é aliada também da perda da massa muscular, se o processo de emagrecimento for rápido.

Dentre os principais efeitos potencialmente prejudiciais à saúde estão: alteração na concentração de alguns hormônios, como aumento do GH e diminuição da testosterona; diminuição do fluxo sanguíneo renal e do volume de filtração glomerular; aumento da perda de eletrólitos; diminuição da atividade do sistema imunológico; e interrupção temporária do crescimento (ARTIOLI; FRANCHINI; JUNIOR, 2006, p.95)

Essa atenção deve ser voltada também com os atletas da modalidade, que às vezes pensam que a perda de peso já faz parte do dia a dia do esporte de combate, e perde o foco quando o assunto é saúde e, praticam sem conhecimento e de forma própria, talvez até pela maratona de competições, e maratonas de treinos, que podem não estar conciliadas corretamente. Segundo Artioli et al. 2006, p. 95, outra importante questão é a frequência com que esses atletas perdem e recuperam o peso rapidamente. Esse ciclo “ganhar-perder” peso é comumente chamado de *weight-cycling* (WC).

O rápido ganho de peso após rápida redução deve-se a adaptações fisiológicas pelas quais o corpo se torna mais eficiente na utilização e armazenamento de energia (aumento na eficiência alimentar). Aliado a esse aumento da eficiência alimentar há a diminuição da taxa metabólica basal (TMB), o que torna as próximas reduções cada vez mais difíceis e exige restrições energéticas cada vez maiores. (McCargar e Crawford apud. Artioli et al. 2006 p.95)

Grande parte da produção científica de tempos passados, direcionavam a educação física somente para o desporto, ora como fenômeno de saúde física da população, ora como instrumento de inquisição de políticas de produção de atletas, com finalidade de alcançar hegemonias em competições globais, como olimpíadas e torneios mundiais. Dantas, 1997, (apud Reis, 2001, p.31) afirma que no final da década de 70, e, em toda a década de 80,

surgiram muitos artigos voltados para saúde e fitness, logo em seguida na década de 90, surgiram outros com foco na qualidade de vida. Segundo o autor, o homem que tem maior grau de satisfação de suas necessidades, tem qualidade de vida, e ressalta que a partir da década de 90, surgiu a independência do homem em relação a suas práticas de atividade física. Segundo (Guedes, 1995 apud Reis, 2001, p.32), nas seguintes afirmativas contém iniciativas fundamentais para que uma atividade possa proporcionar qualidade de vida.

Primeiro promover modificações no paradigma da atividade física e da saúde – de uma conotação de treinamento esportivo com o objetivo de desempenho atlético, para uma ênfase nos exercícios físicos voltados para a promoção da saúde. É preciso afastar o mito de que, para exercícios físicos serem eficazes, deverá haver mudanças drásticas no estilo de vida das pessoas, levando-as, muitas vezes, a estresses incompatíveis com suas condições presentes. Além disso, é importante conscientizar as pessoas de que o objetivo dos programas de exercícios físicos não é provar quem é melhor, mais competente ou quem pode sempre estar se superando fisicamente, mas, sim, antes de mais nada, uma clara questão de preservação da saúde, e, portanto, de sobrevivência na sociedade atual.

(GUEDES, 1995 apud REIS, 2001, p. 32)

## METODOLOGIA

Na realização da pesquisa adotou-se do tipo qualitativa na condição que a mesma assume na sua forma de obtenção de dados no ambiente natural, procurando registros em contato direto. De acordo com (Bilken & Bogdan, 1994, p. 47), as ações podem ser mais bem compreendidas quando são observadas no seu ambiente habitual de ocorrência. Afirmam ainda, que a investigação qualitativa é descritiva. Assim, no ambiente do projeto as aulas acontecem no horário das 12:00 às 14:00, às terças e quintas, no Instituto de Educação Física e Esportes – IEFES, sempre conduzidas pelo professor Wallyson Campos, campeão cearense da modalidade e de larga experiência. Para iniciar nas atividades o aluno deve estar matriculado em algum curso de graduação ou licenciatura da Universidade Federal do Ceará e, efetuar sua matrícula no projeto. Em seguida, realiza os testes de avaliação física, além de responder a um questionário no início das atividades e alguns meses após o seu ingresso, como forma de análise do trabalho.

## ANÁLISE DOS RESULTADOS

O questionário aplicado aos alunos 35 alunos dos diversos cursos de graduação e licenciatura que participam das aulas de Muay Thai, constava de 6 perguntas que passamos a analisar em função das respostas.

Questão 1. Você conhece alguma arte marcial?

90% responderam que sim. 10% responderam não.

Questão 2. Você já praticou alguma arte marcial?

30% responderam que sim. 70% responderam não.

Questão 3. Você conhecia a arte marcial Muay Thai?

90% responderam que sim. 10% responderam que não.

Questão 4. Você já conhecia o Projeto Lutas em Foco?

30% responderam que sim. 70% responderam que não.

Questão 5. Qual o seu objetivo em participar do projeto?

44% responderam que é a busca na melhoria do condicionamento físico;

30% responderam que pretendiam aprender mais sobre arte marcial;

26% buscavam o lazer e defesa pessoal.

Questão 6. Cite qual (ais) mudança (s) você identificou após o seu início nas atividades do projeto referentes a:

a) Atividades cotidianas:

30% responderam que tiveram uma melhora a disposição para as tarefas diárias;

10% responderam que tiveram uma melhora na qualidade do sono;

20% responderam que obtiveram mais energia;

20% responderam que obtiveram mais paciência;

20% não detectaram melhoras.

b) Atividades acadêmicas:

40% alegaram melhora na concentração para os estudos;

30% alegaram mais disposição para estudar;

10% alegaram mais energia para participação em atividades;

10% melhora nas notas e avaliações acadêmicas;

10% não apresentaram melhoras.

c) Quanto à mudança no condicionamento físico:

20% responderam que melhoraram os reflexos;

20% responderam que melhoraram a força;

20% responderam que houve uma mudança geral;

10% responderam que houve uma diminuição das dores no corpo;

10% responderam que houve uma melhora na condição respiratória;

10% responderam que houve uma melhora na coordenação motora.

## CONCLUSÃO

O projeto Lutas em Foco – Muay Thai nos mostra que, apesar do preconceito que as lutas ou modalidades de combate sofrem pela sociedade, elas podem trazer muitos benefícios à qualidade de vida de seus praticantes. Isso pode acontecer, principalmente quando o aluno percebe que poderá se beneficiar desse trabalho, para obter melhorias em todos os aspectos. Em função das respostas advindas dos alunos que responderam ao questionário, observa-se que o projeto lutas em foco Muay Thai, vem correspondendo plenamente às expectativas, não apenas dos praticantes, mas da coordenação do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

EFEITOS FISIOLÓGICOS DA PERDA RÁPIDA DE PESO, São Paulo: Revista brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 2005-2006. ISSN 1415-8426

EFEITOS DA SIMULAÇÃO DE COMBATES DE MUAY THAI NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E EM INDICADORES GERAIS DE MANIFESTAÇÃO DE FORÇA, Campinas: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 2013. ISSN 1983-9030

PARASURAMAN, A. Marketing Research. 2. Ed. Addison Wesley Publishing Company, 1991.

REIS, André Luiz Texeira. **Educação física & capoeira: saúde e qualidade de vida**. Brasília: Thesaurus, 2001.

RIBAS et al, Cintia Cargini Cavalheiro. Manual de Metodologia. Curitiba. Coleta de dados: questionários *on-line*. Disponível em:  
[http://www.opet.com.br/biblioteca/PDF's/MANUAL\\_DE\\_MET\\_Jun\\_2011.pdf](http://www.opet.com.br/biblioteca/PDF's/MANUAL_DE_MET_Jun_2011.pdf) Acesso em 14 out. 2014.

YOZENAWA, Fernando Hiromi. (2010) **Algo se move: Um elogio filosófico-ético à prática do combate como arte e educação**. Campinas. A travessia das artes marciais. Disponível em:  
<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/3520/2969>. Acesso em 14 out. 2014.

Rua – Osvaldo Cruz, 1842 Apto. 901 – Meireles – Fortaleza – Ceará – Brasil  
Cep – 60.125 - 150  
airtonpontes@bol.com.br