Brazilian Journal of Development

A participação da mulher no muay thai

Women's participation in muay thai

DOI:10.34117/bjdv6n4-106

Recebimento dos originais: 04/03/2020
Aceitação para publicação: 07/04/2020

Roberto Ferreira Brito
Bacharel em Educação física pelo Centro Universitário Fametro
Instituição: UNIFAMETRO
Endereço: Rua Conselheiro Estelita 500 - Centro, Fortaleza – CE, Brasil
E-mail: robertobritolobo@bol.com.br

Paulo Andrey de Holanda Bastos
Mestre em Gestao do Desporto pela Universidade SEk -CL/Americana- PY.
Rua Livreiro Edésio, 180. Apt 501. Dionisio Torres, Fortaleza-CE, Brasil.
E-mail: pauloandrey2005@yahoo.com.br

Felipe Cavalcante Brasileiro
Mestre em Educação pela Universidade Estadual do Ceará (UECE)
Instituição: Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará(IFCE)
Endereço: Rua Estevão Remígio de Freitas, 1145 - Monsenhor Otávio, Limoeiro do Norte
E-mail: felipebrasileiroedf@gmail.com

RESUMO

Com o aumento da expectativa de vida das mulheres uma das temáticas em discussão é a qualidade de vida deste público, desta forma, ocorre relativa procura por um esporte que se adéqüe aos seus objetivos, sejam estéticos, relacionados à saúde e bem estar. O Muay Thai se caracteriza como um exercício físico que além do desenvolvimento técnico promove também prepara físico, velocidade, força, flexibilidade e resistência. O presente estudo objetivou verificar o contexto da participação feminina, motivações, bem como o perfil dessas praticantes, através de entrevistas realizadas com as mesmas. Caracteriza-se por uma pesquisa descritiva, exploratória do tipo transversal de abordagem quanti-qualitativa, no qual 30 mulheres praticantes de Muay Thai de duas academias de Fortaleza responderam a um questionário de 9 questões. Observaram-se resultados referentes aos benefícios ofertados no esporte, sendo relatados aspectos como emagrecimento, delineamento corporal, autoconfiança, além de boas sensações como felicidade e relaxamento, que já eram esperados pelas mesmas ao procurar sua inserção nesta arte marcial. O estudo mostrou ainda que o perfil das praticantes do esporte são em sua maioria mulheres solteiras e com nível médio de escolaridade. Todas as entrevistadas reconheceram mudanças visíveis em seu corpo, compatíveis ao esperado e objetivado (perda de peso), o que se leva a considerar que o Muay Thai tem sido mais procurado pela questão emagrecimento saudável que pelo próprio aprendizado da técnica em si. Este aspecto confere maior responsabilidade ao profissional, que deve estar apto e habilitado no que concerne à saúde, observadamente um educador físico. Alguns contratempos foram relatados na pesquisa, entre eles a restrição de tempo por parte de algumas, que as levaram a desistir antes, mas voltaram em seguida. No tocante ao esporte em si, relatam lesões já sofridas durante a prática. Um aspecto

Brazilian Journal of Development

positivo encontrado no estudo refere-se à queda na questão do preconceito direcionado a mulheres na prática de atividades pesadas consideradas masculinas. Esta característica confere evolução na opinião da sociedade quanto à ideologia de gêneros no esporte.

Palavras-chave: participação feminina, arte marcial, muai thay, motivação.

ABSTRACT

With the increase in the life expectancy of women, one of the topics under discussion is the quality of life of this public, in this way, it is relative demand for a sport that is in line with its goals, be it aesthetic, related to health and well being. Muay Thai is characterized as a physical exercise that besides technical development promotes also prepares physical, speed, strength, flexibility and endurance. The present study aimed to verify the context of female participation, motivations, as well as the profile of these practitioners, through interviews with them. It is characterized by a descriptive, exploratory cross-sectional quantitative-qualitative survey in which 30 Muay Thai women from two Fortaleza academies answered a questionnaire of 9 questions. Results regarding the benefits offered in sports were observed, with aspects such as weight loss, body design, self-confidence, and good feelings such as happiness and relaxation, which were already expected by them when looking for their insertion in this martial art. The study also showed that the profile of the practitioners of the sport are mostly single women with a high schooling level. All the interviewees recognized visible changes in their body, compatible with the expected and objectified (weight loss), which leads to consider that Muay Thai has been more sought after by the issue of healthy weight loss than by learning the technique itself. This aspect confers greater responsibility on the professional, who must be fit and qualified with regard to health, observing a physical educator. Some setbacks were reported in the survey, among them the restriction of time by some, which led them to give up before but came back then. Regarding the sport itself, they report injuries already suffered during the practice. One positive aspect found in the study refers to the fall in the issue of prejudice directed to women in the practice of heavy activities considered masculine. This characteristic confers evolution in the opinion of the society regarding the ideology of genders in the sport.

Keywords: Wellness, martial art, motivation

1.INTRODUÇÃO

Atualmente, a mulher tem sido alvo de muitas pesquisas, uma vez que ela exerce múltiplas funções na sociedade. Os interesses são diversos, perpassando desde a sua trajetória de vida ou o seu nascimento, desenvolvimento, doenças peculiares ao gênero, até a menopausa.

Com o aumento da expectativa de vida das mulheres uma das temáticas em discussão é a qualidade de vida deste público. Os mais recentes estudos referentes a esse assunto definem que a mulher brasileira vive em média 79,4 anos, contrapondo-se ao homem, com expectativa de vida de 72,2 anos (IBGE, 2018). A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção que cada indivíduo tem de sua posição na vida, considerando seus valores e cultura, de acordo com seus objetivos, preocupações, expectativas e padrões (CUNHA et al., 2017).

Segundo Shiroma e Im (2010) a atividade física é um dos principais agentes aliados da manutenção da boa saúde. Estudos têm sido realizados fundamentados nesse sentido, obtendo-se resultados positivos mostrando que a atividade física e o exercício físico além de promover a redução de doenças crônicas (HAROTI et al., 2010), o combate a obesidade e o controle do peso (DONNELLY et al., 2009) ele tem contribuído para diminuir o índice de doenças cardiovasculares e conseqüentes óbitos (ZHAO et al., 2014).

Entende-se por atividade física gasto de energia preconizada por qualquer movimento do corpo ao exercitar os músculos e esqueleto ósseo, mesmo que associado ao lazer (caminhadas, corridas, esportes), atividades de rotina (deslocamento), domésticas ou ocupacionais (HAGSTRÖMER; SJÖSTRÖM, 2006). Já exercícios físicos são definidos como um tipo de atividade física, no qual se diferencia pelo objetivo, estruturação e sistematização (CHODZKO-ZAJKO et al., 2009).

O Muay Thai se caracteriza como um exercício físico que além do desenvolvimento técnico promove também preparo físico, velocidade, força, flexibilidade e resistência. Os movimentos requeridos durante o treinamento exigem do atleta razoável condicionamento físico, do contrário haverá dificuldade na obtenção de resultados satisfatórios. Os movimentos baseiam-se em princípios físicos e biomecânicos, nos quais se aproveita a habilidade, entretanto, requer treinamento em período de longo prazo seguido ininterruptamente. A técnica precisa ser aperfeiçoada e aplicada de forma racional e responsável. (BARBANTI, 1979).

Se pelo lado físico praticantes de Muay Thai são beneficiados, a literatura também evidencia o estímulo ao auto-controle, considerado caminho filosófico que harmoniza o corpo e a mente, amenizando os stress diários, por esse motivo é escolhido pela maior parte dos tailandeses, não apenas como arte marcial, mas como enriquecimento mental e físico, ainda que sua prática seja caracterizada por técnicas agressivas, como chutes, socos, joelhadas e cotoveladas (ROCHE, 2006). Outro aspecto importante é retratado pela forma estética, principalmente por parte das mulheres que desejam ter um corpo bem esculpido e com músculos tonificados (PESSINA, 2017).

Desta forma esta pesquisa tem como norte a seguintes indagações: O Muay Thai promove realmente benefícios as suas praticantes? Se sim, quais seriam eles? Qual é a principal motivação das mulheres para sua prática? Qual o perfil de suas praticantes? Eles alcançaram os resultados esperados?

Como citado anteriormente, apesar do Muay Thai ser considerada uma modalidade de luta com movimentos pesados, existe uma parcela de mulheres que optam por desenvolverem essa atividade. Sendo assim, o presente estudo objetivou, portanto, verificar os benefícios da

participação feminina, as motivações e motivos de permanência, bem como, o perfil dessas praticantes, através de entrevistas realizadas com as mesmas.

Acredita-se que este estudo contribuirá para reflexão da temática, que devido a grande procura das mulheres pelo Muay Thai, desmistificando que a pratica desta arte ainda seja hegemônica pelos homens no universo das artes marciais.

2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1. SAÚDE FEMININA ALIADA À ATIVIDADE FÍSICA

A boa saúde consiste em uma resultante de vários aspectos que devem ser cuidados e observados, tratam-se de variáveis biológicas, psicológicas, sociais e funcionais. Os seres vivos mostram-se vulneráveis a alterações físicas e fisiológicas durante o processo de envelhecimento, por vezes apresentando doenças crônicas e declínio das capacidades físicas e mental. Diante destas considerações, as mulheres são desfavorecidas em virtude das várias fases nos quais ocorre desequilíbrio hormonal, desde a puberdade, gravidez e menopausa, que acarretam sintomas físicos e psicológicos. (SOUZA et al., 2011).

A qualidade de vida, retratada não apenas como a ausência de doenças, mas um conjunto de bem estar mental, social e físico, por vezes sofre a interferência negativa do estresse, podendo acarretar alterações no comportamento de indivíduos nos setores familiar, afetivo, nas amizades e até no trabalho (RIOS, 2006). A prática de atividade física é estudada de forma terapêutica para aliviar sintomas decorrentes do estresse, mau humor, insônia e até dores musculares, cauda ainda a liberação de hormônios estimulantes da felicidade e relaxamento, essenciais para o bem estar feminino, o que aumenta a capacidade de enfrentar a rotina muitas vezes composta pelo trabalho profissional e o expediente de dona de casa e mãe (CARVALHO et al., 2010).

As mulheres praticantes de qualquer modalidade esportiva conseguem por vezes melhorar suas relações sociais, eximindo-se do isolamento e do ócio, o que se torna eficaz no estabelecimento da saúde mental. Em consonância aos benefícios físicos, social e mental, pode-se ocasionar ainda elevação da auto-estima e conseqüente resgate de amor próprio (MELO et al., 2014).

2.2. MUAY THAI

O Muay Thai surgiu há milhares de anos na Tailândia como forma de defesa e utilização em batalhas, a técnica necessitava da utilização do próprio corpo como armas (punhos, cotovelos, joelhos e pés), sendo considerada, portanto, “a luta das oito armas”, afim de formalizar as regras, desenvolveu-se o “Chupasart”, um manual de guerra escrito com tais fundamentos. Por justar o a

mente e o corpo, consegue promover a harmonia do espírito do lutador, que por sua vez, torna-se mais habilidoso no combate além das batalhas, nas adversidades cotidianas (MOORE, 2004).

A modalidade esportiva chegou ao Brasil na década de 70, não sendo utilizado apenas como luta, mas no formato de esporte, competição e autodefesa. Passou a ser apreciado por seus resultados estéticos que envolvem um corpo forte e modelado (ALVES; MARIANO, 2007). Os elementos utilizados durante a realização dos treinos e luta são protetores bucal, coquilha, tornozeleiras, luvas, bandagem nos punhos e nas mãos e calção, no caso das mulheres uma vestimenta confortável para o busto. Existe um período de 15 dias de adaptação da atividade, já que iniciantes podem sofrer lesões, os exercícios iniciam-se de forma limitada e são ampliados de forma gradativa (KRAITUS, 1988).

A postura correta é de fundamental importância, pois gerencia as articulações do corpo do atleta e define posições no intuito de amortecer impactos e sobrecargas, estabelecendo o equilíbrio dos músculos e ossos. Se durante o treino, o atleta não consegue uma postura adequada, o próprio corpo procura uma adaptação compensatória, que ocorrendo de forma corriqueira poderá ocasionar lesões (SWOBONA, 1995). Outro ponto importante refere-se à tática, na qual se define estratégias de defesa e ataque, garantindo a eficiência durante o combate (KRAITUS, 1988). No treinamento, a tática envolve o aprendizado de métodos como marcação de pontos e obtenção de desempenho específico através de teorias previamente aceitas e inseridas de acordo com seu desporto, visando à vitória (MOORE, 2004).

2.3 TÉCNICAS E BENEFÍCIOS DO MUAY THAI

A execução da técnica consiste no mais importante passo nas artes marciais e depende da habilidade do praticante. Exige-se eficiência no sentido de não se exceder nos movimentos, o que provocaria desgaste desnecessário de energia e tempo. O treinamento consiste em repetições dos movimentos de forma lenta, até se adquiri o domínio e coordenação da técnica. No Muay Thai gira-se quadril e tronco com a finalidade de chutar e socar, o que demanda bastante força da maior parte dos músculos do corpo na realização dos golpes (CASTELLANO, 2005).

Basicamente alguns movimentos são utilizados no Muay Thai, o golpe com maior demanda de força e utilizado abundantemente consiste na aplicação de chute (Te) na cabeça, costela, coxas, joelhos e abdome do adversário. O frontal (Teep) também é um chute, só que utilizado como artifício de defesa. Quando o adversário se encontra perto, a joelhada (Kao ou Knee) pode ser aplicada nas mais diversas direções, sendo em clinche (trow) ou de forma direta. Também à curta distância, só que de forma mais perigosa, a cotovelada (SokiElbow) foca na cabeça, no entanto, é possível atingir outras partes do corpo. Entre os socos, tem-se o Upper e o

Cruzado usados à média distância, ambos atingem o queixo, só que o primeiro de baixo pra cima e o segundo lateralmente. O soco Jab (Jujon) utiliza a mão posicionada na frente para marcar a distância ou derrubar o adversário e o soco direto (Chook) visa o ataque ou contra-ataque com a mão de trás (ROCHE, 2006).

A prática do Muay Thai enumera benefícios nos quesitos morais, físicos e psicológicos. Moralmente, o praticante adquire a habilidade de lidar tanto com vitorias como com derrotas, comportar-se com humildade, respeitar o adversário e ser disciplinado não apenas no esporte, como em outros setores da vida. Sabe-se que os exercícios de forma geral fazem o cérebro produzir hormônios relacionados à felicidade e relaxamento, desta forma, o envolvimento com o Muay Thai combate os efeitos do stress, proporciona melhor desenvolvimento do raciocínio, diminui as tensões psíquicas e auxilia na autoconfiança, sendo estes os benefícios psicológicos. Em relação aos benefícios físicos, o mais requerido por atletas está no fato de se ganhar massa muscular, atribui-se ainda, desenvolvimento cardiovascular, melhoria da psicomotricidade e da coordenação motora (MOORE, 2004).

2.4. A PARTICIPAÇÃO DA MULHER NO MUAY THAI

Inicialmente as práticas esportivas baseadas em lutas e artes marciais eram consideradas específicas para o uso masculino, haja vista agressividade e alta demanda de energia e força denotada historicamente aos homens (ELIAS; DUNNING, 1992). Como nas mais diversas áreas, as mulheres também ganharam seu espaço nos esportes pesados, entrando em disputas de modalidades como Artes Marciais Mistas (MMA), caratê, boxe, judô, taekwondo, jiu-jitso e muay thai. Este advento proporciona maior igualdade entre os gêneros e exibe as diversas formas de representar a feminilidade, quebra preconceitos e mostra a força de vontade da mulher em desafiar a sociedade (PESSINA, 2017).

Atualmente, na sociedade atual, são corriqueiras discussões a cerca da igualdade de gênero, bem como empoderamento feminino, nesse sentido se faz necessária autoconfiança por parte das mulheres para combater o preconceito e a discriminação, de modo que ousem praticar o esporte desejado e se tornem protagonistas de suas próprias conquistas. Outro ponto a ser abordado refere-se à sensação de insegurança relacionada à violência pública e assédios sofridos pelas mulheres, sendo estes suprimidos com a prática do Muay Thai, que confere segurança na autodefesa de praticantes que dominam a técnica (LIMA, 2008).

Sabendo-se que os treinos de Muay Thai são mais focados em treinamentos aeróbicos, ocorre a perda quase que imediata de peso, além da tonificação muscular de barriga, costas, ombros, braços, pernas, panturrilhas e glúteos, características estéticas tão desejadas pelas

mulheres. Como outros exercícios, o Muay Thai confere ampliação do condicionamento físico, combate ao sedentarismo, maior densidade óssea, flexibilidade articular, além de aliviar o estresse e elevar a autoestima (UNICENTRO, 2019).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória do tipo transversal de abordagem quanti-qualitativa. Define-se a pesquisa descritiva como forma de se observar, analisar e registrar fatos e em seguida correlacioná-los, de forma que não aja interferência por parte do pesquisador (CERVO; BERVIAN, 1983). O fato de ser exploratória visa construir hipóteses sobre o assunto, utilizando entrevista com pessoas que convivem no ambiente estudado (GIL, 2007).

O tipo transversal confere a possibilidade de investigação dos motivos que levam as mulheres a praticarem o Muay Thai e os efeitos da prática esportiva em sua vida, considerando ainda suas vantagens e desvantagens (SITTA et al., 2010). A abordagem quanti-qualitativa, além de fazer uso de dados estatísticos, ainda interpreta a realidade social das praticantes da luta em questão (SOUZA; KERBAUY, 2007).

3.2. PERÍODO E LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa se deu na Academia Evolution Fitness, (Rua São Bernardo, 1111 Bairro Barra do Ceara, a outra academia escolhida trata-se da CT Blackthai Sede Central (Avenia Leste Oeste, 3162 Bairro Carlito Pamplona). Ambas têm localização discreta e bem equipadas com salão de lutas para a prática esportiva do Muay Thai e ringue para a execução de treinos e até campeonatos, possuem ambiente acolhedor e salutar com pessoal treinado e capacitado para um ótimo atendimento aos alunos e ao público em geral.

O estudo realizou-se ao longo do mês de fevereiro de 2019 ao mês de maio de 2019, de acordo com a disponibilidade das mulheres entrevistadas.

3.3. AMOSTRA

Os sujeitos da pesquisa foram escolhidos de forma randômica, no qual selecionaram-se 15 mulheres praticantes de Muay thai da Academia Evolution Fitness e 15 da Academia CT Blackthai Sede Central, resultando em um universo de 30 mulheres.

Brazilian Journal of Development

3.4 SUJEITO DA PESQUISA

As participantes da amostra foram convidadas a participarem da pesquisa pelo autor do estudo em seus ambientes de treino, depois de devida autorização das instituições através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Tratam-se mulheres com perfis variados, diferentes níveis de escolaridade, profissionais de várias áreas e algumas dedicadas somente ao lar e a família, o que torna o grupo heterogêneo.

3.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO / EXCLUSÃO

Incluíram-se na amostra as praticantes com mais de 2 meses de atividade com um índice de 70% de freqüência nas aulas e que aceitarem assinar o TCLE.Foram excluídos da amostra menores de idade.

3.6 COLETA DE DADO E INSTRUMENTO DE COLETA

Os dados foram coletados através de questionário, técnica essa que permite relacionar as variáveis de forma analítica por meio da coleta de dados (GIL, 2007).

A aplicação dos instrumentos realizou-se no cenário de pesquisa de cada participante, perante a disponibilidade de tempo da envolvida e após a assinatura do TCLE, após uma breve explicação a respeito da aplicação do questionário. as mulheres tiveram o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas e responderam de forma individual, ao término da aplicação do questionário todos os resultados foram guardados em envelopes que impossibilitaram a identificação das entrevistadas.

3.7 ASPECTO ÉTICO

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estão presentes no TCLE devidamente assinados por todas as pesquisadas de forma espontânea e voluntária, e com devida autorização dos responsáveis por meio da assinatura no TCLE, vale reforçar que as participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que trata de pesquisas e testes em seres humanos publicada no dia 13 de junho, no Diário Oficial da União. A resolução foi aprovada pelo Plenário do Conselho Nacional de Saúde (CNS) na 240ª Reunião Ordinária, em dezembro de 2012.

Brazilian Journal of Development

3.8 ANÁLISE DOS DADOS

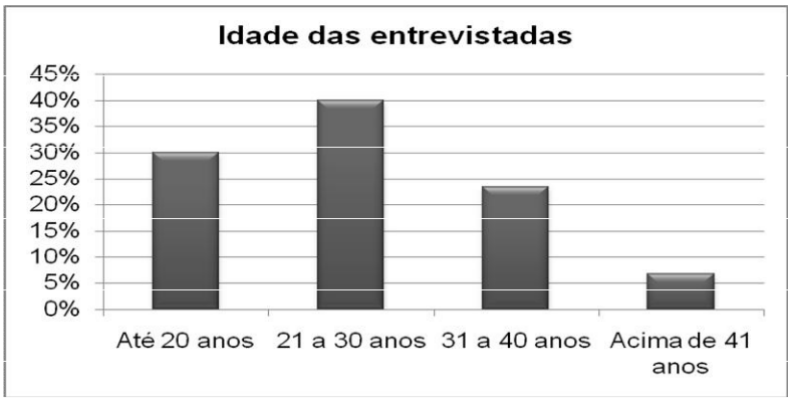
Os resultados correspondentes às questões objetivas foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos e quadros e quando se trataram das questões abertas, por meio da análise de conteúdo das respostas, que foram categorizadas e discutidas a luz da subjetividade. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O atual capítulo trata da exibição dos resultados coletados por meio de entrevistas as mulheres praticantes de Muay Thai, sendo que através das respostas adquiridas e de suas estatísticas, trabalhos com resultados semelhantes ou controversos são comparados e discutidos, procurando de forma coerente apontar e estabelecer respaldos científicos que justifiquem tais relatos. Os resultados que caracterizam os perfis das entrevistadas e os que respondem as perguntas que tratam sobre a motivação, benefícios, lesões, desistências e mudanças,sensações emocionais, preconceitos e lesões, estão inseridos nos gráficos a seguir.

Como observado a partir do gráfico 1, dentro do universo de 30 participantes da entrevista, observou-se que sua maioria (40%) compõe-se de mulheres com idade inserida entre 21 e 30 anos.

Gráfico 1. Idade das participantes entrevistadas

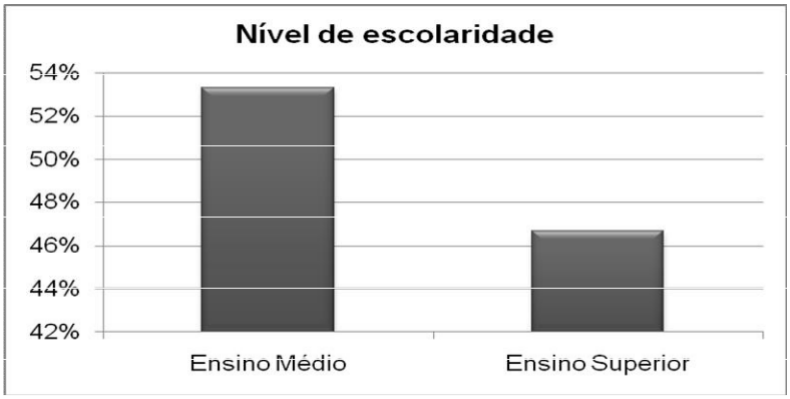


Este mesmo resultado foi observado por Silva et al. (2015), os autores estudaram perfil e motivações das mulheres na prática do boxe, também considerado esporte masculino. Ao analisar os perfis de praticantes de Muay Thai na cidade de Curitiba, Roche (2016) observou que a maioria das mulheres praticantes da atividade inseria-se entre 20 e 24 anos, dados estes que corroboram aos encontrados no presente estudo.

Brazilian Journal of Development

Das 30 mulheres entrevistadas, a maioria (53,3%) tem apenas o ensino médio (Gráfico 2).

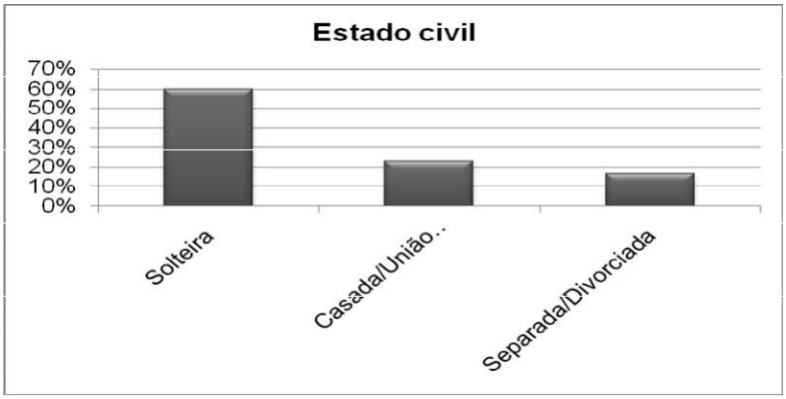
Gráfico 2. Nível de escolaridade das participantes da pesquisa



O resultado relativo ao nível de escolaridade mostrou-se compatível ao analisado por Wacquant (2002), que aborda em seu livro as características de praticantes de boxe. O autor menciona que o público com menor escolaridade busca através do esporte, ascender socialmente. O mesmo resultado foi obtido por Roche (2006), quando investigava o perfil de também praticantes de Muay Thai, tem-se que as pessoas vêem como uma forma de serem vistas de forma diferenciada em seu círculo familiar e de amizades, adquirindo reconhecimento por fazer um esporte alternativo à musculação ou caminhada, que são mais comuns. Muitas vezes direcionadas por mídia televisiva ou internet, não obstante ainda da aderência de moda. Neste aspecto social, os praticantes sentem-se muitas vezes admirados pelos demais e até questionados sobre o esporte que praticam.

Quanto ao estado civil, a maior parte das entrevistadas (60%) encontra-se até o momento de responderem ao questionário solteiras, 23,3% estavam em um relacionamento estável e apenas 16,7% eram separadas ou divorciadas (Gráfico 3).

Gráfico 3. Estado civil das mulheres participantes da pesquisa



Brazilian Journal of Development

Diante destas considerações, entende-se que mulheres solteiras dispõem de maior tempo para a prática do esporte, além de visualizarem aspectos estéticos que favoreçam uma possível conquista. Já as casadas podem além da restrição do tempo, provável interferência da família, o que pode ainda se agravar com as mulheres separadas, uma vez que em sua maioria são as únicas responsáveis pela atenção da casa e dos filhos, reduzindo seu tempo disponível para sair de casa fora do horário de expediente de trabalho ou por outro lado, a exaustão do trabalho e cuidados com a casa não lhes permita usufruir de um esporte.

Dentre as 29 mulheres que responderam sobre a motivação da escolha do Muay Thai, 7 delas esperava o emagrecimento (Gráfico 4), o que era esperado, já que esportes ligados a luta costumam exercitar ao mesmo tempo várias partes do corpo, implicando em maior gasto calórico.

Gráfico 4. Motivação para a escolha do Muay Thai por parte das praticantes



Esta mesma motivação levou mulheres estudadas por Silva et al.(2015) a praticarem boxe. Entretanto, o fator relacionado à defesa pessoal só foi mencionado por 4 mulheres, levando-se a crer que o aprendizado de golpes e a obtenção de tais habilidades não sejam tão relevantes, este resultado direciona a responsabilidade a um instrutor que não somente entenda de luta, mas que também tenha conhecimento da educação física, já que pode implicar sobremaneira em aspectos relativos a saúde.

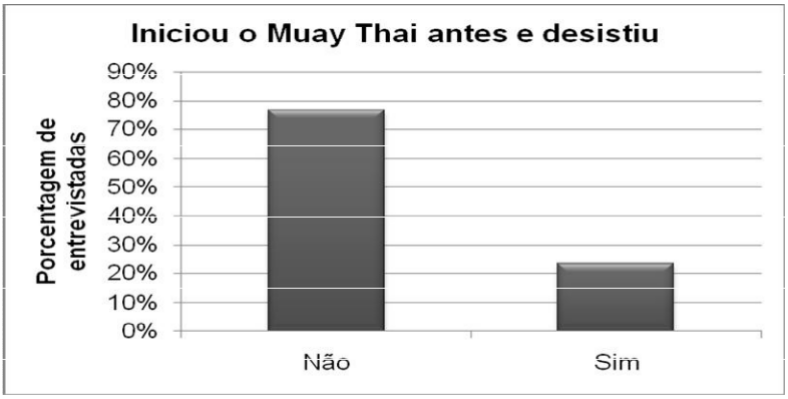
A motivação mencionada pela massiva parcela das entrevistadas nesse estudo, que dizem serem motivadas pela perda calórica proporcionada pelo esporte O resultado observado neste estudo se contrapõe a da monografia de Roche (2006), no qual indivíduos estudados também praticantes do Muay Thai o escolheram na intenção de aprenderem a se defender. O que direciona ao entendimento que ao longo dos anos, a visão desta atividade pode ter mudado. Outras 5 mulheres citaram o fator saúde como motivação, entendendo-se como uma forma de sair da estatística de pessoas sedentárias, além de melhorarem a pressão arterial, níveis de colesterol e de

Brazilian Journal of Development

açúcares (POSSILENE et al., 2014). Apenas 4 das questionadas se disseram motivadas pelo aprendizado da defesa pessoal.

Ao serem perguntadas se já haviam anteriormente iniciado o Muay Thai e desistiram em seguida, 23,3% das 30 mulheres que responderam ao questionário afirmaram que sim.

Gráfico 5. Percentual de entrevistadas que iniciaram o Muay Thai antes e desistiram



A maioria das entrevistadas que relataram os motivos para terem desistido anteriormente, alegaram falta de tempo, conforme pode ser visto no gráfico 6.

Gráfico 6. Motivos pelos quais houve desistência anterior da prática do Muay Thai



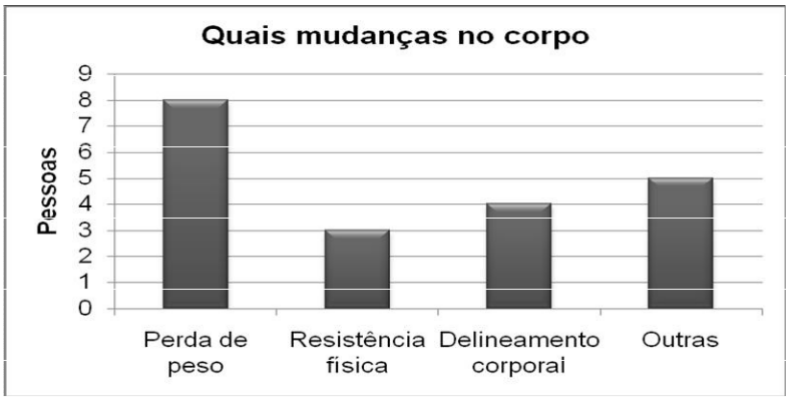
Talvez por se tratar de mulheres com idade produtiva, ativas profissionalmente e sujeitas ao desafio de conciliar todos os seus afazeres domésticos e laborais. Sabe-se que atualmente a mulher tem crescido muito na área profissional, algumas são inclusive a única provedora financeira da família, o que as leva a trabalhar três expedientes diários, reduzindo o tempo disponível para os cuidados pessoais e prática de atividades físicas.

Todas as envolvidas no estudo observaram mudanças no corpo após iniciarem a atividade física. Em sua maioria, 66,7% alcançaram os objetivos antes mencionados, ou seja,

Brazilian Journal of Development

perderam peso, também foi relatado aumento na resistência física e delineamento corporal (melhoramento estético), conforme pode ser observado no gráfico 7.

Gráfico 7. Mudanças observadas no corpo com a prática do Muay Thai



Graça (2015) enfatiza em seu trabalho que o benefício do Muay Thai vai além do emagrecimento que fica evidente nos praticantes, atua também no ganho de massa magra. No tocante a estética, vários autores identificaram a importância do quesito como fator primordial em vários esportes de acordo com Silva et al. (2015). Três das entrevistadas sentem que adquiriram melhor resistência e condicionamento físico, resultado este que corrobora ao de Roche (2006), no qual 26% de suas questionadas relataram o mesmo.

Metade das entrevistadas relatou ainda que sua sensação emocional ao final do treino é de autoconfiança, 33,3% das mulheres sentem-se relaxadas e 13,3% se sentem felizes (Gráfico 8).

Gráfico 8. Sensação emocional ao final do treino



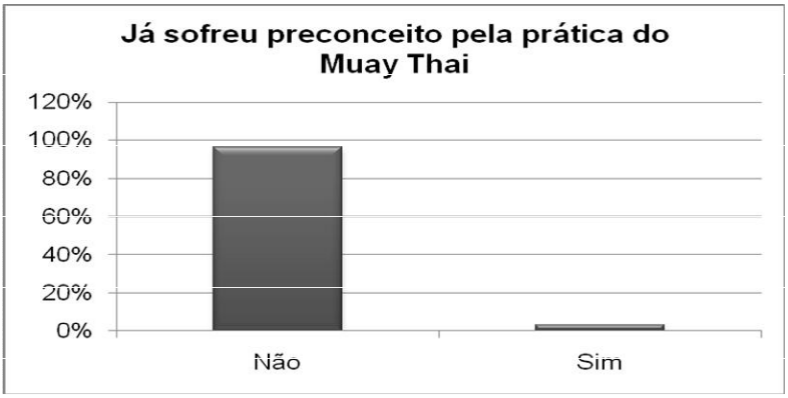
Esta autoconfiança está relacionada ao sentimento de segurança, por se tratar de uma luta, que confere à aluna uma possibilidade de autodefesa. Como já relatado anteriormente neste estudo, exercícios físicos podem estimular a produção de hormônios relacionados à sensação de

Brazilian Journal of Development

relaxamento e felicidade, que contribuem sobremaneira para o bem estar das mulheres (CARVALHO et al., 2010), o que se fez comprovar neste estudo.

Quando perguntadas se já sofreram algum tipo de preconceito por realizarem um esporte no qual se utiliza a força e popularmente é mais voltado para o público masculino, 96,7% responderam que não foram vítimas (Gráfico 9), o que se considera um avanço social.

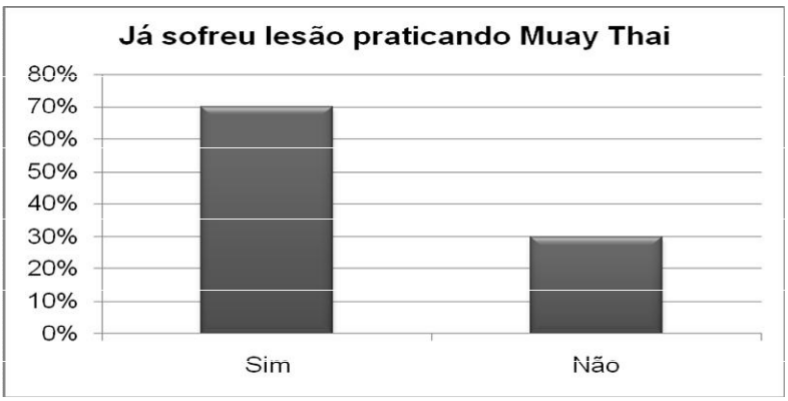
Gráfico 9. Entrevistadas que já sofreram preconceito por praticarem Muay Thai



O resultado obtido neste estudo é contrário ao encontrado por Hillebrond et al.(2008), que ouviu relatos de mulheres que sofriam preconceito dentro da própria família, onde muitas delas tentaram impedi-las de prosseguir com a atividade esportiva. Desta forma, considera-se que em 11 anos pode ter havido um salto positivo no que diz respeito à ideologia de gênero no esporte.

Um ponto negativo relacionado aos esportes de luta refere-se a lesões. Neste estudo, 70% das participantes relataram já terem sofrido lesões de algum tipo, sendo que a maioria reporta-se a hematomas pelo corpo (Gráfico 10).

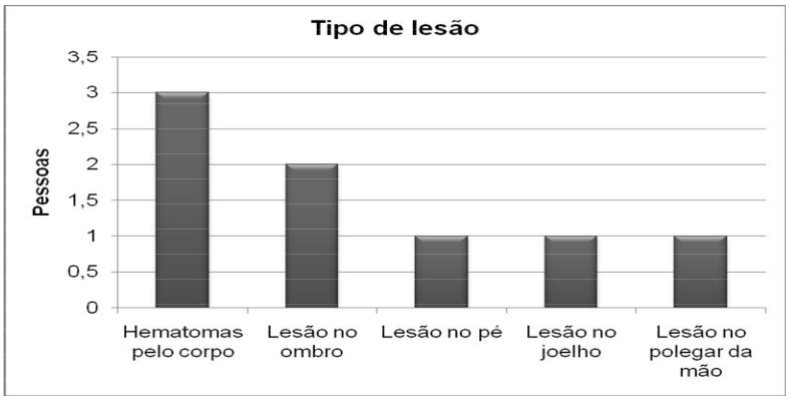
Gráfico 10. Percentual das entrevistadas que já sofreram lesão ao praticar o Muay Thai



Brazilian Journal of Development

Ao estudar a caracterização de lesões específicas dos praticantes de Muay Thai, Baptista (2015) descreve que os atletas profissionais desta modalidade definem as lesões de menor impacto como inerentes da prática e são comuns de aparecem com certa regularidade, tais como sangramentos nasais, lacerações, contusões e os hematomas (Gráfico 11).

Gráfico 11. Tipo de lesão sofrida com a prática do Muay Thai



O autor relata ainda em sua dissertação que a maior incidência ocorre nas extremidades corporais (membros superiores e inferiores). As alunas entrevistadas em nosso estudo também delataram lesões no ombro, joelho, pé e dedão da mão (Gráfico 11), estando compatível com o trabalho comparado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as respostas obtidas por meio de questionário aplicado à mulheres praticantes de Muay Thai neste trabalho, observaram-se resultados referentes aos benefícios ofertados no esporte, sendo relatados aspectos como emagrecimento, delineamento corporal, autoconfiança, além de boas sensações como felicidade e relaxamento, que já eram esperados pelas mesmas ao procurar sua inserção nesta arte marcial.

O estudo mostrou ainda que o perfil das praticantes do esporte tratam-se em sua maioria de mulheres com idade entre 21 e 30 anos, solteiras e com nível médio de escolaridade. Todas as entrevistadas reconheceram mudanças visíveis em seu corpo, compatíveis ao esperado e objetivado (perda de peso). O que se leva a considerar que o Muay Thai tem sido mais procurado pela questão emagrecimento saudável que pelo próprio aprendizado da técnica em si. Este aspecto confere maior responsabilidade ao profissional, que deve estar apto e habilitado no que concerne à saúde, observadamente um educador físico.

Alguns contratempos foram relatados na pesquisa, entre eles a restrição de tempo por parte de algumas, que as levaram a desistir antes, mas voltaram em seguida e no tocante ao esporte em si, relatam lesões já sofridas durante a prática, que de acordo com trabalho antes realizado por outro autor citado no texto, fazem parte do exercício. Um aspecto positivo encontrado no estudo refere-se à queda na questão do preconceito direcionado a mulheres na prática de atividades pesadas consideradas masculinas. Esta característica confere evolução na opinião da sociedade quanto à ideologia de gêneros no esporte.

O trabalho realizado serve como ferramenta de ajuda para profissionais da área da educação física, bem como para gerenciadores de academias, profissionais que atuam no controle de peso (nutricionistas, endocrinologistas e afins) e para as próprias interessadas na arte marcial estudada.

Sugere-se a partir deste estudo, pesquisas que dêem prosseguimento, tanto na análise de mulheres nas artes marciais, como em outras atividades. Podem ser utilizados como objeto de estudo, seguimentos como formas de minimizar as lesões causadas durante a atividade do Muay Thai, considerando a forma de treinamento.

REFERÊNCIAS

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

BARBATI, V. J. Teoria e prática do treinamento esportivo. 2 ed. São Paulo:

Edgard Blucher Ltda. 1979.

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

BROWN H.; ROBERTS J. Exercising choice: the economic determinants of physical activity behaviour of an employed population. Soc Sci Med. v.73; n.3; p.383-390, 2011.

CARVALHO ED, VALADARES ALR, COSTA-PAIVA LH, PEDRO AO, MORAIS SS, PINTO-NETO AM. Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados. Rev Bras Ginecol Obstet. v.32; n.9, p.433-40, 2010.

CASTELLANO, D. Guia Prático de Defesa Pessoal - Muay Thai. Editora Escala. São Paulo, 2005.

CASTELLÓN, A.; PINO, S. Calidad de vida em la atención al mayor. Revista Multidisciplinar de Gerontologia, Barcelona, v. 13, n. 3, p.188-192, 2003.

CERVO, A.;BERVIAN, L. ALCINO, P. Metodologia Científica. 3 ed. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983.

CHODZKO-ZAJKO, W. J.; FIATARONE, M. A.; SINGH, M. D.; MINSON, C. T.; NIGG, C. R.; GEORGE, J.; SALEM, G. J.; JAMES, S.; SKINNER, J. S. Exercise and physical activity for older adults. ACSM Position Stand. Medicine & Science in Sports & Exercise.Special Comunications; p.1510-1530, 2009.

CUNHA, D. H. F.; MORAES, M. A.; BENJAMIN, M. R.; SANTOS, A. M. N. Percepção da qualidade de vida e fatores associados aos escores de qualidade de vida de alunos de uma escola de medicina. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. v.66; n.4, p.189-196, 2017.

DELGADO, F. M. Treinamento Físico-Desportivo e Alimentação: da infância à

idade adulta. 2. ed.Porto Alegre: Artmed, 2002.

DONNELLY, J. E.; BLAIR, S. N.; JAKICIC, J. M.; MANORE, M. M.; RANKIN, J. W.; SMITH, B. K. American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc.v.41; n.2, p.459-71, 2009.

DUMITH, S. C.; HALLAL, P. C.; REIS, R. S.; KOHL, H. W. 3rd. Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. Prev Med.v.53, n.1-2, p.24-8, 2011.

ELIAS, N.; DUNNING, E. (Orgs.) A busca da excitação. Lisboa: Difel, 1992.

GRAÇA, R. L.; SILVA, A. V. **MUAY THAI: BENEFÍCIOS COMPORTAMENTAIS NAS CRIANÇAS PRATICANTES NA CIDADE DE COCAL DO SUL – SC**. Santa Catarina, 2015.

GIL, A. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GUALDA, D. M. R.; PRAÇA, N.S.; MERIGHTI, M. A. B.; HOGA, L. A. K.; BERGAMASCO, R. B.; SALIM, N. R.; ORLANDI, F. S.; CALDEIRA, S. O Corpo e a saúde da mulher. Rev.Enferm.USP. v.43, n.2, p.1320-1325, 2009.

HAGSTRÖMER, M.; OJA, P.; SJÖSTRÖM, M. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. Public Health Nutr.v.9, n.6, p.755-62, 2006.

HARATI, H.; HADAEGH, F.; MOMENAN, A. A.; GHANEI, L.; BOZORGMANESH, M. R.; GHANBARIAN, A. et al. Reduction in incidence of type 2 diabetes by lifestyle