



## A PRÁTICA DO MUAY THAI COMO QUALIDADE DE VIDA E OS BENEFÍCIOS QUE A MODALIDADE TRÁS A SAÚDE DOS PRATICANTES

Everton da Silva Souza<sup>1</sup>  
Instituição de Ensino Superior Faculdade Sant' Ana

**Resumo:** *O crescimento da modalidade Muay Thai é o principal ponto de partida para realização do estudo, que tem como proposta uma pesquisa bibliográfica, mostrando alguns pontos históricos da modalidade e benefícios que podem impactar na busca de qualidade de vida do praticante. Além de apontar esses pontos que podem fazer a diferença diretamente na saúde do indivíduo, objetiva entender o aumento de praticantes na modalidade, essa que também é de extrema importância para profissionais de Educação Física, pois é um exercício físico que serve para melhorar aptidão física e prevenir doenças, mais apresenta outros inúmeros benefícios para educação dos praticantes.*

**Palavras-chave:** Muay Thai, benefícios do Muay Thai, qualidade de vida.

### Introdução

A prática de qualquer esporte pode trazer benefícios à saúde do indivíduo, quando falamos especificamente do Muay Thai (MT) é um dos que aumentou expressivamente a procura, pelos mais diversificados públicos sejam eles jovens, crianças, idosos, adolescentes, masculino ou feminino, etc.

Segundo Dos Santos Sousa et al, o MT é um esporte que trabalha de forma harmonizada o corpo e a mente objetivando a vitória dos seus participantes, o mesmo relata que a modalidade foi usada por muito tempo como forma de defesa, na atualidade serve como estratégia para melhorar o físico com os treinamentos, a resistência, onde exige de seu praticante esforço, controle e eficácia.

Além de que o desporto prevenir doenças pode trazer outros benefícios como aumentar a autoestima, melhorar a disposição e por ser trabalhado a maioria das vezes em grupo aumenta a relação social.

O fato de que a modalidade age de forma produtiva na saúde dos seus praticantes é um fator a ser considerado, outro fator que se mostra presente é a relação com o corpo saudável imposto pela sociedade, já que muitos procuram o esporte para se beneficiar com emagrecimento rápido.

### Objetivos

Entender sobre o crescimento da modalidade e sua relação com a busca por qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Bacharelado em Educação Física, Cursando, IESSA, [evertonsilvasouza526@gmail.com](mailto:evertonsilvasouza526@gmail.com).

## **Metodologia**

O seguinte estudo de revisão literária objetiva a busca em compreender como a modalidade MT pode contribuir para a qualidade de vida e trazer benefícios à saúde dos praticantes, usando os seguintes meios de investigação a seguir.

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica utilizando fundamentos exploratórios, em relação à função objetiva, para orientação da temática trabalhada.

Uma pesquisa bibliográfica procura responder um problema, uma hipótese, através de trabalhos e outros meios de estudos publicados, assim analisando sobre a contribuição que trará para literatura científica, de modo que explica o autor BOCCATO (2006, p. 266).

## **Resultados/Resultados parciais e discussão**

O MT é uma modalidade de luta, praticado por dois atletas que tem o objetivo de vencer um aos outro, não podendo acertar apenas as partes genitais do adversário é permitido usar mãos, cotovelos, pernas e joelhos, quando um combatente não nocauteia o adversário a decisão é realizada por pontos, explica Baptista (2015).

O MT é conhecido como boxe tailandês, surgiu na Tailândia há aproximadamente dois mil anos, teve influência do Kung Fu chinês, também chamado de boxe chinês que ao longo dos tempos sofreu mudanças, conforme mostra DOS SANTOS (2021).

A modalidade MT apresenta um crescimento enorme com diversos públicos envolvidos, sendo eles crianças, jovens, adultos, idosos de ambos os sexos. Com grandes aparições no cinema e em eventos nomeados com, por exemplo, o UFC aumenta a visibilidade do esporte e continua o processo de crescimento.

A modalidade de luta pode ser usada de diversas maneiras podendo acrescentar melhoras na vida de quem pratica, a arte educa o praticante não apenas para o esporte como também na sua vida pessoal.

## **Considerações finais**

A luta é uma arte que qualquer individuo pode fazer, quando se trata do MT apesar de muitos ainda visualizarem como um esporte violento devido o contato entre os atletas, pode muito bem servir como um promotor de saúde aos praticantes. Ou seja, se você não pretende ser um atleta ainda assim pode treinar e usufruir dos benefícios que a modalidade proporciona.

O MT acrescenta muito na saúde de quem pratica, o simples fato de quebrar uma rotina diária estressante serve como uma terapia e distração, o que toda e qualquer pessoa deveria ter ao final de um dia de trabalho. Pois a saúde deveria ser priorizada na vida de todo cidadão, uma vez que, cada dia que passa a correria da sociedade aumenta juntamente o stress e os diversos problemas comuns.

Como visto as vantagens acrescentadas pelo esporte podem ser muito benéficas para os praticantes desde que pratiquem de forma correta respeitando sempre suas limitações.

Os benefícios encontrados no meio esportivo são de total interesse de quem busca qualidade de vida, no entanto a pratica correta deve ser priorizada, incluir um bom profissional que oriente essa pratica acrescentará muito para uma saúde com qualidade através do exercício físico.

## **Referências**

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

BAPTISTA, Tiago Mendes. **Caracterização do perfil lesional do praticante de muay thai em Portugal**. 2015. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/11595/1/Tiago%20Mendes%20Baptista-Perfil%20Lesional%20do%20Atleta%20de%20Muay%20Thai%20em%20Portugal.pdf>

BOCCATO, Vera Regina Casari. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

DOS SANTOS SOUSA, Diego José; DOS SANTOS, Ana Raquel Mendes. **OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E COMPORTAMENTAIS DA PRÁTICA DO MUAY THAI: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**.