



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANÁLISE AGUDA DA CAPACIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DOS
PRATICANTES DE MUAY THAI DE DUAS ACADEMIAS DA CIDADE DE
TRINDADE - GOIÁS**

Weverson Alves Rodrigues

Orientador: Prof. Esp. Vinícius Ramos Rezende.

Trindade - GO
2018

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ANÁLISE AGUDA DAS CAPACIDADES FÍSICAS E COMPOSIÇÃO CORPORAL
DOS PRATICANTES DE MUAY THAI DE DUAS ACADEMIAS DA CIDADE DE
TRINDADE - GOIÁS**

Weverson Alves Rodrigues

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito à obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Vinícius Ramos Rezende.

Trindade - GO
2018

Weverson Alves Rodrigues

**ANÁLISE AGUDA DA CAPACIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DOS
PRATICANTES DE MUAY THAI DE DUAS ACADEMIAS DA CIDADE DE
TRINDADE - GOIÁS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Esp. Vinicius Ramos Rezende (Orientador)
Faculdade União de Goyazes

Prof. Me. Taysa Cristina dos Santos Neiva (Membro Interno)
Faculdade União de Goyazes

Ipore Jose dos Santos Filho (Membro Externo)

Prof. Me. Catia Rodrigues dos Santos (Sulpenste)
Faculdade União de Goyazes

Trindade – GO

2018

Dedico este trabalho aos meus pais pelo apoio e incentivo constante e por sempre estarem ao meu lado, pois a eles devo esta minha conquista.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, pois através da fé no criador e de cada oração, pude obter forças para enfrentar as inúmeras dificuldades enfrentadas.

Aos meus pais pelo companheirismo, que foi de suma importância na minha formação como ser humano, pessoas a quem devo tudo que conquistei na vida.

A minha irmã, pelo apoio e incentivo, estando sempre ao meu lado.

Ao meu orientador professor Esp. Vinicius Ramos Rezende, pelo suporte dado no pouco tempo que a mim coube, pelo apoio na elaboração deste trabalho, pelas suas correções e incentivos, e por nunca desistir do seu orientando por atribuições comuns do cotidiano.

ANÁLISE AGUDA DA CAPACIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DOS PRATICANTES DE MUAY THAI DE DUAS ACADEMIAS DA CIDADE DE TRINDADE - GOIÁS

Weverson Alves Rodrigues¹

Vinicius Ramos Rezende²

RESUMO

O *Muay Thai* traz vários benefícios para os praticantes de academia, como ter disciplina, coragem, autoconfiança, força, obtenção de massa gorda e marga, melhora a coordenação motora, passa a ter melhor flexibilidade, agilidade mental, perda de peso, além de passar a ter novos relacionamentos com outras pessoas. O presente estudo tem como objetivo realizar uma análise aguda das capacidades físicas e composição corporal dos praticantes de *Muay Thai*, de duas academias da cidade de Trindade-Goiás. Trata-se de um estudo transversal, exploratório, com abordagem quantitativa, realizado em duas academias de musculação que realizam a prática do *Muay Thai*. A população do estudo é de 20 indivíduos de ambos os sexos que realizam a prática do *Muay Thai*. A coleta de dados ocorreu nos meses de outubro e novembro de 2018. A prática do *Muay Thai* ajuda na capacidade física e composição corporal de cada indivíduo. Conclui-se que a prática do *Muay Thai*, traz vários benefícios aos indivíduos, pois foi confirmado que ocorre melhoria na flexibilidade, diminuição da gordura corporal, perda de peso, melhor condicionamento físico e qualidade de vida.

Palavras-chave: Muay Thai. Capacidade Física. Gordura corporal. Atividade física. Saúde.

ACUTE ANALYSIS OF THE PHYSICAL ABILITY AND BODY COMPOSITION OF MUAY THAI PRACTICERS OF TWO ACADEMIES OF THE CITY OF TRINDADE - GOIÁS

ABSTRACT

Muay Thai brings a number of benefits to academics, such as having discipline, courage, self-confidence, strength, fat mass and loin, improving motor coordination, improved flexibility, mental agility, weight loss, and passing to have new relationships with other people. The present study aims to perform an acute analysis of physical abilities and body composition of Muay Thai practitioners from two academies in the city of Trindade-Goiás. This is a cross-sectional exploratory study with a quantitative approach carried out in two bodybuilding academies that practice Muay Thai. The population of the study is 20 individuals of both sexes who practice Muay Thai. The practice of Muay Thai helps in the physical capacity and body composition of each individual. It is concluded that the practice of Muay Thai, brings several benefits to individuals, as it was confirmed that there is improvement in flexibility, decrease of body fat, weight loss, better physical conditioning and quality of life.

Key-words: Muay Thai. Physical Ability. Body fat. Physical activity. Cheers.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientador, Professor Especialista do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes e de outras instituições.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente a necessidade de se ter hábitos saudáveis aumenta a procura e a frequência por academias de ginástica. Para tanto, as pessoas estão cada vez mais se preocupando com seu corpo e saúde, aderindo à prática de atividades físicas. Deste modo, o principal objetivo dos praticantes de academia, é a busca de um corpo saudável e melhor qualidade de vida (MACHADO; MEDEIROS, 2017).

Segundo o Ministério da Saúde (MS), uma das metas da área da saúde, é o estímulo e incentivo aos hábitos regulares de atividades físicas, devido ao grande número de indivíduos sedentários atualmente em todo o mundo (BRASIL, 2011).

Compreende-se a atividade física como todo movimento realizado com o corpo ao longo do dia, que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso. Portanto, é tudo que o indivíduo concretiza no seu dia a dia quando não está descansando, como andar dentro de casa, desempenhar tarefas domésticas, brincar em contrapartida com seus filhos, entre outros (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

Dentre os tipos de exercícios físicos existentes, tem a prática de *Muay Thai*, sendo bastante requisitada pelos praticantes de academia atualmente. O *Muay Thai*, o qual também é conhecido como *Thai Boxing* em alguns países, é muito conhecido no Brasil como boxe tailandês, uma arte marcial tailandesa com mais de dois mil anos de idade. O *Muay Thai* é um esporte originário da Tailândia e considerado o esporte do país, tendo ainda um dia nacional, 17 de março (NAGATA, 2012).

Na Tailândia a rotina em um ginásio é muito diferente da rotina do ocidente. Os lutadores geralmente começam seu treinamento com a idade de 6 ou 7 anos. Eles quase sempre se mudam para o ginásio morando em alojamentos junto com os outros lutadores. A parte do treinador é providenciar: comida, roupas, acompanhamento médico e estudo para os lutadores, e, troca disto, o lutador deve simplesmente treinar arduamente e também cuidar da limpeza do ginásio. (NAGATA, 2012).

O *Muay Thai* traz vários benefícios para os praticantes de academia, como ter disciplina, coragem, autoconfiança, força, obtenção de massa gorda e magra, melhora a coordenação motora, passa a ter melhor flexibilidade, agilidade mental, perda de peso, além de passar a ter novos relacionamentos com outras pessoas (SANTOS; DA VEIGA, 2012).

A prática de *Muay Thai* colabora de maneira positiva para todos que almejam ter uma vida saudável, deste modo, é obtido um bom condicionamento físico, adquire-se força e resistência, além de combater doenças e o sedentarismo (NETO; GARCIA; VOTRE, 2016).

Além disso, o *Muay Thai* tem contribuição na evolução espiritual e mental dos indivíduos, tendo em vista as técnicas empregadas promovem, especialmente, autoconhecimento e autocontrole, pois o corpo de um indivíduo não age sem a influência da mente e esta, por sua vez, é quem coordena e acalma as pressões as quais o corpo é submetido quando se pratica esta arte marcial (MORTATTI, 2013).

Tal prática possibilita com que o indivíduo tonifique o seu corpo, o que pode ser muito eficaz para impulsionar o seu sistema imunológico, assim mantendo o corpo em forma, e, principalmente, reduzindo a possibilidade de doenças. Além disso, o *Muay Thai* contribui para a formação de uma melhor aptidão estratégica, assim favorecendo a mente para lutar e se defender de forma rápida e eficiente (BATAVO, 2014).

Através de sua prática, os indivíduos passam a ter um melhor poder de concentração nas suas atividades paralelas, sendo uma luta capaz de desenvolver concentração, autoconfiança além de condicionamento físico (MORTATTI, 2013).

A prática do *Muay Thai* faz com que os indivíduos tenham mais agilidade, ou sejam, são capazes de realizar movimentos rápidos com mudança de direção e sentido, seus principais fatores influenciadores no desempenho são a força, velocidade flexibilidade e coordenação. Sendo totalmente visualizadas quando da realização da esquivas do lutador ao tentar não ser atingido pelo adversário (SANTOS; DA VEIGA, 2012).

A flexibilidade é aqui definida como grau de amplitude de uma articulação. Diversos fatores estão diretamente ligados a ela: superfície óssea, músculos, ligamentos, tendões, maleabilidade da pele entre outros. Porém, dificultam ainda mais o desempenho da flexibilidade a idade, o sexo, o aquecimento, temperatura ambiental e principalmente a tolerância a dor. Tornando-se esta última, fator relevante no treino e aquisição dessa valência física (BATAVO, 2014).

A força muscular é uma das atividades físicas é um elemento indispensável na realização de qualquer tipo de movimento, do mais elementar ao mais complexo, sendo no contexto das artes marciais, 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 (MORTATTI, 2013).

No *Muay Thai*, a resistência, velocidade de movimento, força e flexibilidades são de extrema importância para suportar o desgaste físico e a aplicação do golpe, além de prevenir lesões tanto no treinamento quanto na hora do combate (SANTOS; DA VEIGA, 2012).

A proposta desse estudo é analisar de maneira aguda as capacidades físicas e composição corporal dos praticantes de *Muay Thai*

O controle do peso e principalmente a busca por programas que garantam a qualidade de vida é uma preocupação que atinge com mais frequência todos os públicos, seja ele masculino ou feminino. Por este fato os indivíduos sempre estão a procura por programas de treinamento que melhorem os índices de aptidão física e composição corporal nas academias e demais locais propícios para as práticas de exercícios físicos (FARO, 2015).

Para tanto, a escolha pelo presente tema justifica-se pelo fato de obter melhores conhecimentos sobre a capacidade física e composição corporal dos praticantes de *Muay Thai*, surgindo assim o interesse de investigar sobre a análise aguda destes componentes.

As várias ênfases postuladas por estudos que abordam o efeito da atividade física sobre as capacidades físicas e na composição corporal dos indivíduos revelam a necessidade de se adotar um estilo de vida ativo, com atividades físicas regulares, reiterando a busca por saúde e qualidade de vida. Esse novo estilo deve alcançar não só os jovens, mas a população como um todo, pois é a forma mais saudável de prevenir e controlar vários males que nos assolam.

Dessa maneira, a necessidade de estudar a composição corporal e as capacidades físicas se justifica. Estas informações permitirão aos profissionais da Educação Física uma melhor compreensão a respeito da influência do *Muay Thai* nas capacidades físicas assim como na composição corporal.

Diante ao tema exposto, o objetivo geral deste estudo é de realizar a análise aguda da capacidade física e composição corporal dos praticantes de *Muay Thai*, de duas acadêmicas da cidade de Trindade-Goiás.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, exploratório, com abordagem quantitativa, realizado em duas academias de musculação que realizam a prática do *Muay Thai*.

Trata-se de um estudo explicativo-descritivo, pois demonstra as causas de uma determinada realidade problemática e visa descrever as características de um fenômeno ou de um fato, estabelecendo relações entre eles (SANTOS; CANDELORO, 2006).

A pesquisa é de natureza qualitativa, pois permite o levantamento de dados subjetivos a partir de depoimentos dos entrevistados, ou seja, permite buscar informações pertinentes ao universo a ser investigado (SANTOS; CANDELORO, 2006).

O estudo foi realizado em duas academias localizadas na cidade de Trindade – Goiás. A população do estudo é de 20 indivíduos de ambos os sexos que realizam a prática do *Muay Thai*.

Para o cálculo da amostra foi considerada o nível de significância de 99%, utilizamos o OpenEpi versão 3, utilizando a formula $n = [EDFF * Np(1-p)] / [(d^2 / Z^2_{1-\alpha/2} * (N-1) + p * (1-p)]$ com tamanho da população de 20 indivíduos, que equivale a frequência de 50%, nível de significância de 5% com intervalo de confiança de 95%, tendo o resultado do tamanho da amostra de 20 indivíduos.

Primeiramente foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo 1), aos participantes da pesquisa, sendo duas vias, para privacidade do participante. Posteriormente a coleta de dados foi realizada por meio de uma ficha de anamnese, onde foram coletados dados referentes ao sexo, idade, estado civil, renda familiar, escolaridade, altura, peso, IMC. Posteriormente verificou-se os hábitos diários de cada indivíduo, histórico clínico, o objetivo de praticar *Muay Thai* e por último foi realizada a avaliação física, através da aplicação de testes, pelo banco de Wells, Dinamômetro, balança bioimpedância, teste abdominal e teste de apoio para análise aguda da capacidade física e composição corporal dos praticantes de *Muay Thai* realizada em ambas academias da cidade de Trindade-Goiás. A coleta de dados ocorreu nos meses de outubro de novembro de 2018.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população da pesquisa é composta por 20 indivíduos, sendo 10 de cada academia. Dentre os indivíduos, 55% do sexo masculino e 45% do sexo feminino (Tabela 1).

Tabela 1 - Dados sócio demográficos praticantes de *Muay Thai* realizada em ambas academias da cidade de Trindade-Goiás. (N = 20).

Características	N	%
Sexo:		
Masculino	11	55
Feminino	9	45
Faixa Etária:		
10 a 15 anos	5	25
16 a 20 anos	9	45
21 a 25 anos	4	20
Acima de 26 anos	2	10
Estado Civil:		
Solteiro (a)	20	100
Casado (a)	0	0
Separado (a)	0	0
Viúvo (a)	0	0
TOTAL	20	100

Fonte: Autor (2018).

A maioria da população do estudo é do sexo masculino e com faixa etária entre 16 a 20 anos de idade (45%). O estado civil de todos é solteiro (a). Dando sequência a pesquisa, abaixo mostra como são os hábitos diários dos praticantes de *Muay Thai*.

Tabela 2 – Hábitos diários dos praticantes de *Muay Thai* realizada em ambas academias da cidade de Trindade-Goiás. (N = 20).

Características	N	%
Tabagismo:		
Sim	1	5
Não	19	95
Ingere bebida alcoólica:		
Sim	6	30
Não	12	60
Às vezes	2	10
Funcionamento intestinal regular:		
Sim	20	100
Não	0	0
Qualidade do Sono:		
Boa	12	60
Ótima	7	35
Péssima	1	5
Ingestão de água durante o dia:		
Sim	20	100
Não	0	0

TOTAL	20	100
--------------	-----------	------------

Fonte: Autor (2018).

Quanto ao histórico clínico de cada participante do estudo, encontra-se demonstrado na tabela 3.

Tabela 3 – Histórico Clínico dos praticantes de *Muay Thai* realizada em ambas academias da cidade de Trindade-Goiás. (N = 20).

Características	N	%
Algum tipo de doença:		
Sim	5	25
Não	15	75
Antecedentes alérgicos:		
Sim	2	10
Não	18	90
Antecedentes Cirúrgicos:		
Sim	1	5
Não	19	95
Costuma permanecer muito tempo sentado:		
Sim	7	35
Não	13	65
TOTAL	20	100

Fonte: Autor (2018).

A maioria dos indivíduos envolvidos no estudo disseram que o principal objetivo e necessidade pela prática do *Muay Thai* é definição muscular (40%) (Tabela 4).

Tabela 4 – Objetivo e necessidade pela prática do *Muay Thai* dos praticantes de *Muay Thai* realizada em ambas academias da cidade de Trindade-Goiás. (N = 20).

Características	N	%
Emagrecimento	4	20
Definição muscular	8	40
Qualidade de vida	6	30
Condicionamento físico	1	5
Alívio do estresse	1	5
Reconhecimento pela arte milenar	0	0
TOTAL	20	100

Fonte: Autor (2018).

Dentre os objetivos pela população do estudo, os que tiveram mais destaque foi a definição muscular e qualidade de vida. Posteriormente o emagrecimento (20%).

Alguns dos indivíduos tem interesse em praticar outro tipo de atividade física sem ser o *Muay Thai* e interesse de competir profissionalmente (Tabela 5).

Tabela 5 – Outro tipo de atividade de interesse fora o *Muay Thai* e interesse de competir profissionalmente (N = 20).

Características	N	%
Outro tipo de atividade de interesse fora o <i>Muay</i>		
Musculação	16	80
Ergometria	0	0
Dança	0	0
Pilates	0	0
Jum/step	0	0
Natação	0	0
Outros	0	5
Não respondeu	3	15
Interesse de competir profissionalmente		
Sim	5	25
Não	15	75
TOTAL	20	100

Fonte: Autores (2018).

A maioria dos participantes do estudo, disseram que se interessam pela musculação (80%) e 15% não responderam. A maioria não tem interesse de competir o *Muay Thai* profissionalmente.

O presente estudo encontra-se de acordo com o de Santos e Da Veiga (2012), a maioria dos praticantes de *Muay Thai*, tem interesse em praticar outras modalidades de atividades física, que compreende a musculação (58,4%).

Antes da realização da avaliação física, foi realizada a avaliação biométrica dos participantes do estudo, onde foi analisado a altura e peso de cada um e se os mesmos encontram-se com o peso ideal ou acima do peso.

Tabela 6 – Avaliação Biométrica

Sexo / Idade	Atura	Peso / kg	Peso Ideal / kg*	IMC	Sexo / Idade	Atura	Peso / kg	Peso Ideal / kg*	IMC
Fem. 22	1,61	63	48 a 64	24,30	Masc. 20	1,88	75	65 a 88	21,22
Fem. 29	1,59	68	47 a 63	26,90	Masc. 22	1,72	74	55 a 74	25,01
Fem. 24	1,75	81	57 a 77	27,76	Masc. 20	1,85	86	64 a 86	25,42
Fem. 20	1,83	89	62 a 84	26,58	Masc. 18	1,86	100	61 a 87	28,91
Fem. 10	1,56	68	34 a 47	27,94	Masc. 13	1,58	48	38 a 53	19,23
Fem. 10	1,60	60	47 a 64	23,44	Masc. 31	1,75	76	57 a 77	24,82
Fem. 24	1,50	57	42 a 56	25,33	Masc. 18	1,65	62	48 a 69	22,77
Fem. 20	1,70	75	54 a 72	25,95	Masc. 30	1,77	78	58 a 79	24,90
Fem. 17	1,59	52	42 a 63	20,57	Masc. 12	1,63	66	39 a 54	24,84
					Masc. 18	1,70	76	51 a 73	26,30
					Masc. 18	1,70	76	51 a 73	26,30

Legenda:

* O cálculo da altura e idade chega-se ao peso ideal, sendo realizado no site: <http://www.calculadorafacil.com.br/saude/calcular-imc>. Este peso é meramente indicativo e varia com a sua idade e atividade física.

Peso Ideal (saudável) (Em rosa)

Acima do peso (Em cinza)

O cálculo do IMC, neste estudo, foi realizado pela divisão do peso (kg) pelo quadrado da altura (m), onde foi mensurada a composição corporal de cada indivíduo do estudo.

Diante ao exposto na tabela 6, para crianças incluídas no estudo, o IMC normal seria de 13.6 a 19.1 e no estudo IMC de crianças de 10 anos deu 27,94. Crianças de 10 anos do sexo feminino tiveram seu peso elevado entre 60 a 68kg, sendo que o ideal seria de 33.1 a 46.5 Kg. Portanto, no presente estudo 50% das mulheres encontram-se acima do peso e 50% dos homens também (Gráfico 1).

Através do aumento do IMC segundo Paulo (2014), os indivíduos podem ser vítimas de problemas de saúde, relacionado a obesidade e sobrepeso. Para tanto um IMC entre 25 e 29,99 kg/m², para a maioria dos indivíduos, define excesso de peso e obesidade para valores superiores a 30 kg/m². Deste modo, no presente estudo não foi constada obesidade e sim excesso de peso.

Diante isso, cabem aos praticantes de *Muay Thai*, continuarem com sua pratica pois o mesmo traz grandes benefícios à saúde de cada um, podendo combater o excesso de peso, evitando assim a obesidade.

Os resultados demonstrado na tabela 6, mostra que 50% dos participantes do estudo apresentaram peso ideal (saudável) e 50% encontram-se acima do peso (Figura 1).

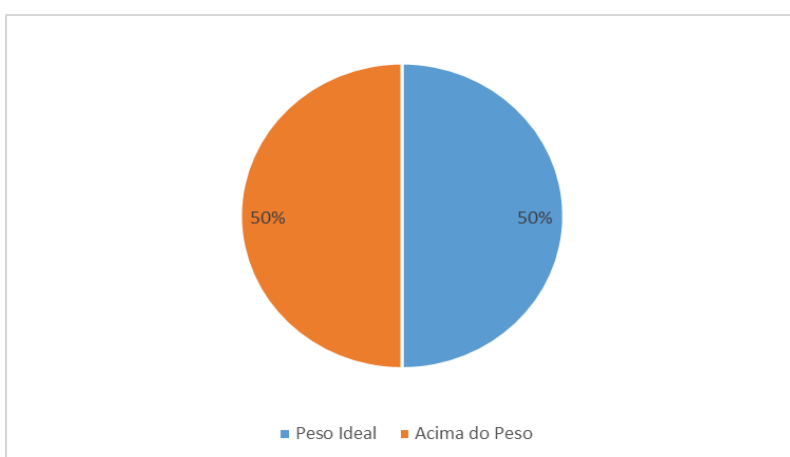


Figura 1: Peso dos praticantes de *Thay* de ambas academias.
Fonte: Autor do Trabalho (2018).

Dentre estes 20% das mulheres encontra-se no peso ideal e 25% não. A maioria dos homens encontra-se no peso ideal relacionados às mulheres. Ambos apresentaram 25%, acima do peso (Figura 2).

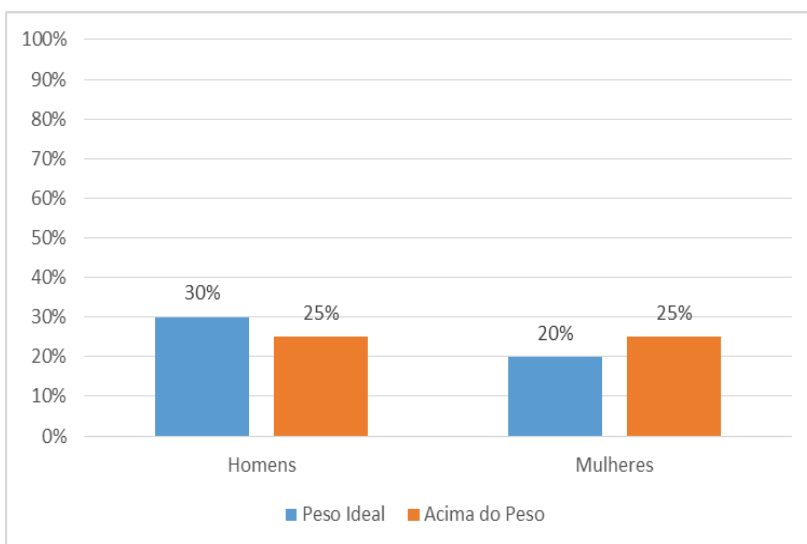


Figura 2: Peso dos praticantes de *Thay* de ambas academias.
Fonte: Autor do Trabalho (2018).

De acordo com Organização Mundial de Saúde (2017), a obesidade incide no excesso de gordura corporal aglomerada no tecido adiposo, cujas decorrências podem prejudicar a saúde dos indivíduos.

Dando sequência ao estudo, foram realizados com a população do estudo alguns testes de avaliação física, utilizando o Banco de Welss (Figura 3), onde foi medida a flexibilidade de cada um.



Figura 3: Modelo do Banco de Wells.
Fonte:
<https://hbfisio.commercesuite.com.br/banco-de-wells-sanny-pr-420-393794.htm>

O Banco de Welss também conhecido como teste de sentar e alcançar é usado na avaliação física, como um teste de flexibilidade para medir a amplitude do alongamento da parte posterior do tronco e pernas. A distância total alcançada representa o escore final, sendo que serão realizados 3 tentativas de alcance, conforme demonstrado na tabela 7. (RIBEIRO, et al., 2010).

Além do Banco de Welss, foi utilizado o dinamômetro de pressão palmar. (Figura 4), o qual teve como medir a força de preensão manual de cada indivíduo que praticam *Muay Thai*.



Figura 4: Modelo de um dinamômetro de pressão manual.
Fonte: <http://www.medcleanprodutohospitalar.com.br/>

O dinamômetro conta com alças que podem ser ajustadas em cinco posições diferentes. Esse dispositivo é o mais divulgado e recomendado para avaliação da força de preensão manual. É reconhecido como um instrumento padrão para medir força de preensão, apresentando bons índices de validade, confiabilidade e precisão (FERNANDES; MARINS, 2011).

Os resultados utilizando o Banco de Welss e dinamômetro, encontra-se expostos a seguir.

Tabela 7 - Valores normativos de flexibilidade (cm) para o teste de sentar e alcançar sugeridos com base nos dados do presente estudo.

		Faixas Etárias			
Sexo	Classificação	10 a 15	16 a 20	21 a 25	>26
M	Excelente	≥33	≥33	≥32	≥32
	Acima da média	27 - 32	27 - 32	26 - 31	26 - 31
	Média	21 - 26	21 - 26	20 - 25	20 - 25
	Abaixo da média	16 - 20	16 - 20	15 - 19	15 - 19
	Fraco	≤15	≤15	≤14	≤14
F	Excelente	≥37	≥37	≥35	≥35
	Acima da média	30 - 36	30 - 36	29 - 34	29 - 34
	Média	25 - 29	25 - 29	24 - 28	24 - 28

Abaixo da média	9 - 24	9 - 24	18 - 23	18 - 23
Fraco	≤18	≤18	≤17	≤17

Fonte: Ribeiro et al. (2010).

Tabela 8 - Resultados da avaliação Física (flexibilidade) por meio do Banco de Welss

Sexo	Idade	N	Média	Desvio padrão	Classificação
Masculino	10 a 15	2	29,6	7,7	Acima da média
	16 a 20	5	64,3	18,6	Excelente
	21 a 25	2	91,1	4,03	Excelente
	Acima de 26	2	59	43,8	Excelente
Feminino	10 a 15	3	84,4	12,5	Excelente
	16 a 20	3	58,6	14,5	Excelente
	21 a 25	3	70,1	20,5	Excelente
	Acima de 26	0	0	0	0

Fonte: Autor do Trabalho (2018).

(Tabela com todos os dados encontra-se em anexo 3)

Diante os dados apresentados na tabela 8, percebe-se o aumento na flexibilidade de cada praticante de *Muay Thai* (baseado na tabela 7), sendo comprovado assim, que tal pratica ajuda na flexibilidade e capacidade física dos indivíduos de ambos os sexos. Para tanto, as mulheres foram as que tiveram melhor flexibilidade em todas as faixas etárias.

A flexibilidade é compreendida como sendo a capacidade física a qual pode ser determinada a amplitude dos movimentos de uma articulação sem lhe acarretar alguma lesão. É analisada como importante elemento de aptidão física pertinente com a saúde e no desempenho atlético.

Conforme Nahas (2011), a flexibilidade varia de acordo com a idade e o nível de atividade física, assim sendo, indivíduos poucos ativos e com mais idade são, de maneira geral menos flexíveis, com menor mobilidade articular e elasticidade muscular.

As mulheres segundo Chagas e Bhering (2014), são mais flexíveis que os homens e a flexibilidade também varia de indivíduo para indivíduo e até mesmo no próprio indivíduo.

Quanto a avaliação física realizada pelo dinamômetro palmar, os resultados também foram satisfatórios, onde a frequência foi só de aumentar.

Além das técnicas realizadas utilizou-se a balança de bioimpedância, onde foram avaliados o Índice de Massa Corporal (IMC) (Já demonstrado na tabela 6), % da gordura corporal, % da gordura visceral e % do musculo esquelético (Tabela 9).

Tabela 9 - Resultados obtidos através da balança de bioimpedância

Sexo	Variáveis	Faixas Etárias			
		10 a 15	16 a 20	21 a 25	>26
M	% de Gordura corporal	21,7-23	18,5-29,9	39,2	21,1
	% da gordura visceral	7	8-21,8	9	6-8
	% do musculo esquelético	32,6-43,9	31,5-42,3	48,9	31,3-38,6
F	% de Gordura corporal	35-38%	27,1 – 31,2%	25,6-31%	0
	% da gordura visceral	10-28%	8-23,4%	9-18,3%	0
	% do musculo esquelético	29,3-36,6	28,5-39,7	29,3-36,2	0

No presente estudo, a maioria dos indivíduos da pesquisa apresentaram elevado índice de gordura corporal, conforme demonstrado no gráfico 1, 50% da população geral encontra-se acima do peso. Para atletas, como praticantes de *Muay Thai*, o percentual de 16% a 19% é bom, 20% a 28% normal e 29% a 31% elevado. Dentre estes praticantes, após a simulação de três combates seguidos de *Muay Thai*, teve indivíduos que tiveram redução da gordura corporal. Da mesma forma, a gordura visceral, que quando a % da gordura corporal encontra-se elevada, a mesma também é elevada.

Segundo Holanda et al. (2011), os principais fatores que provocam a gordura visceral, é o alto consumo de calorias, os hormônios sexuais, a produção de cortisol, os hormônios do crescimento e o açúcar.

Comparando com a teoria, segundo o estudo de Mortalli (2013), a redução de gordura e massa corporal após a prática de *Muay Thai*, se deve ao fato da perda de líquidos e consumo de substratos energéticos como ácidos graxos e glicogênio muscular. Portanto, a prática do *Muay Thai*, além de trazer benefícios na capacidade física, apresenta também contribuição na redução da gordura corporal.

Para tanto, por meio da simulação de combates, ocorre uma redução na capacidade dos atletas resistirem ao esforço, contudo com a manutenção da velocidade, recomendando a necessidade de desenvolvimento do volume dessa variável no programa de treinamento dos praticantes (MORTATTI, 2013).

A Impedância Bioelétrica ou Bioimpedância (BIA), segundo Medeiros et al. (2015), é um método amplamente utilizado por praticantes de atividades físicas, sendo caracterizado um método não invasivo e prático. De acordo com Parras et al.

(2014), esse método tem como objetivo medir a gordura corporal desde que seu protocolo seja correspondido de maneira criteriosa e equações características sejam aproveitadas. Já para Gonçalves e Mourão (2011), por meio da BIA, avalia-se a quantidade de água total no organismo, onde é aplicada uma corrente elétrica, contendo substâncias ionizadas responsáveis pela condução da corrente elétrica.

A utilização da BIA segundo Martins et al. (2011), pode ser benéfica para a avaliação da gordura corporal de praticantes de atividades físicas, de maneira especial os que praticam *Muay Thai*, por ser um método alternativo, estimando a porcentagem de gordura corporal.

Segundo Holanda et al. (2011), os principais indicadores antropométricos corresponde ao Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC é um método utilizado na avaliação nutricional, podendo apresentar limitações, não fornecendo informações sobre a distribuição e a quantidade da gordura corporal (LOBO et al., 2014).

Conforme visto neste estudo 50% (10), dos praticantes de *Muay Thai*, encontram-se com o IMC elevado, ou seja, estão acima do peso. Diante esse fato, é de suma importância que além de praticarem *Muay Thai*, realizem outros tipos de atividades físicas, como relatado pela maioria (80%) tem interesse em praticarem musculação. Além disso, é importante que os mesmos, realizem um acompanhamento com um nutricionista, procurando assim ter uma melhor qualidade de vida.

A gordura corporal segundo Rosa et al. (2017), encontra-se conexa a diversas alterações metabólicas, diante isso, é importante que indivíduos, passem a realizar uma avaliação da composição corporal, adquirindo deste modo, o conhecimento de como encontra o estado dos componentes que constituem a massa corporal total e, por conseguinte o seu diagnóstico para uma melhor prescrição e acompanhamento nutricional e físico.

No presente estudo foi demonstrado que 50% dos indivíduos encontra-se acima ou em cima do peso ideal, podendo assim ocasionar danos a sua saúde. Estudos como o de Medeiros et al. (2015) revelam que a composição corporal apontam um segmento de sobrepeso e obesidade em países desenvolvidos devido a aspectos nutricionais de pessoas tanto no contexto mundial como no nacional. O excesso de peso, mais exatamente como o excesso de gordura corporal vem aumentando nos países desenvolvidos pelo fato dos países industrializados em que existe uma alta abrangência de dietas hipercalóricas na alimentação das pessoas.

Deste modo, ponderando as implicações que a alteração da gordura corporal pode ocasionar no estado nutricional dos indivíduos, avaliar e detectar alterações na composição corporal de maneira mais precoce, poderá colaborar que sejam reduzidos os efeitos decorrentes dos problemas de saúde acarretados (REZENDE et al., 2008). Diante isso a pratica de atividade física, de maneira especial o *Muay Thai*, é benéfico a saúde de cada indivíduo do estudo.

Conforme Antunez et al. (2012), é importante que os indivíduos que praticam *Muay Thai*, tenham conhecimento das variáveis antropométricas, contribuindo assim para o aperfeiçoamento de sua performance, pois essa modalidade de esporte, por ser uma luta dinâmica, determina que os atletas tenham uma boa preparação física para o combate.

Diante aos resultados do estudo e alta prevalência de sobrepeso entre os participantes do estudo, é importante que crianças, adolescentes e adultos, recebam melhores orientações sobre a importância e valor das atividades físicas, pois a não prática pode acarretar danos a sua saúde. Mesmo tendo essa alta prevalência que a pratica do *Muay Thai*, traz vários benefícios para seus praticantes, podendo assim conforme demonstrado, melhorar sua flexibilidade, diminuição de massa corpora e gordura corporal, ajudando em sua capacidade física.

No estudo de Faro (2015), aponta que praticantes de *Muay Thai*, necessitam que perder ou ganhar peso em algum momento de suas carreiras para que possam ser encaixados em categorias abaixo ou acima de seu peso atual. Deste modo, alguns participantes do presente estudo necessitam perder peso, por não estarem no peso ideal, assim poderá melhorar sua aptidão física, flexibilidade e performance.

Segundo o entendimento de Paulo (2014), é importante que o profissional da área do desporto e educação física, não passem aos seus alunos apenas orientações técnicas quanto a pratica de atividade física, mas que possa conscientizá-los sobre os seus benefícios e que poderão passar a ter melhor capacidade física e qualidade de vida.

4. CONCLUSÃO

Diante ao estudo apresentado, foi realizada a análise aguda da capacidade física e composição corporal dos praticantes de *Muay Thai*, de duas acadêmicas da cidade de Trindade-Goiás. Para tanto, foi comprovado que a pratica do *Muay Thai*,

traz vários benefícios aos indivíduos, pois foi confirmado que ocorre melhoria na flexibilidade, pode melhorar a qualidade de vida, diminuição da gordura corporal, perda de peso, melhor condicionamento físico, diminui o estresse.

Assim sendo fica comprovado que tal prática pode ser realizada por todos indivíduos de ambos e sexos e faixa etárias, melhorando assim sua saúde, onde poderá evitar alguns tipos de doenças, tendo assim uma melhor qualidade de vida.

No presente estudo foram encontradas algumas limitações relacionados a pratica do *Muay Thai*, onde não foram encontrados estudo voltados a análise aguda da capacidade física e composição corporal dos praticantes de *Muay Thai* e sim relacionados a outro tipo de atividade física. Mesmo tendo esta limitação bibliográfica, ficou comprovado que tal pratica é benéfica à saúde de cada indivíduo.

Este estudo não esgota-se por aqui, merecendo futuros estudos por parte de acadêmicos da área de Educação Física ou por professores de Educação Física que trabalham com a pratica do *Muay Thai*, podendo assim ser ampliados estudos na área, além de demonstrar que tal prática traz vários benefícios a saúde dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

BATAVO, F. ***Muay Thai como aliado para uma vida saudável***. 2014. Disponível em: <<http://www.swimex.com.br/treinamento/lutas/muay-thai-aliado-para-vida-saudavel/>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. VIGITEL Brasil 2011: **vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília-DF. 2011. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1521>. Acesso em: 10 abr. 2018.

CHAGAS, M.H.; BHERING, E. L. Nova proposta para avaliação da flexibilidade. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**. v. 18, n. 3, p. 239 – 248, 2014.

FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Freqüentadores de Academia. **Rev Bras Med Esporte**. v. 16, n. 1, Jan/Fev, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v16n1/a03v16n1.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

FERNANDES, A.A.; MARINS, J.C.B. Teste de força de preensão manual: análise metodológica e dados normativos em atletas. **Fisioter Mov**. v. 24, n. 3, p. 567-78,

jul/set, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fm/v24n3/21.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

GONÇALVES, F.; MOURÃO, P. A avaliação da composição corporal: a medição de pregas adiposas como técnica para avaliação da composição corporal. **Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto**. v. 4, n. 4, p. 13-21, 2011.

HOLANDA, L.G.M.; MARTINS, M.C.C.; FILHO, M.D.S.; ASSIM R.C.; LEAL, L.M.M. Excesso de peso e adiposidade central em adultos de Teresina-Pi. **Revista Associação de Medicina Brasileira**. v.51, n. 1, p. 50-5, 2011.

MARTINS, K.A.; MONEGO, E.T.; PAULINELLI, R.R.; FREITAS-JÚNIOR, R. Comparação de métodos de avaliação da gordura corporal total e sua distribuição. **Revista Brasileira Epidemiologia**. v. 14, n. 4, p. 677-87, 2011.

MACHADO, L.M.A.; MEDEIROS, K.C.M. Perfil nutricional dos praticantes de Muay Thai. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 65. p.558-569. Set./Out. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

MEDEIROS, K.F.; SILVA, A.L.S.; FERNANDES, A.C.C.F.F.; MARTINS, M.C.C. Composição Corporal e Avaliação Antropométrica de adultos. **Revista enfermagem UFPE on line**. Recife, v. 9, n. 10, p. 1453-60, 2015.

MORTATTI, A.L. **Efeitos da Simulação de combates de Muay Thai na composição corporal e em indicadores gerais de manifestação de força**. São Paulo, 2013. Disponível em: <<http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/740/pdf>>. Acesso em 03 abr. 2018.

NAGATA, J.K. **História do Muay Thai**. Sorocaba/SP – Brasil, 2012. Disponível em: <<http://kyokushinkaikan.com.br/historia-do-muay-thai/>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2011.

NETO, A.R.M.; GARCIA, R.A.; VOTRE, S.J. Artes marciais mistas: luta por afirmação e mercado da luta. **Rev Bras Ciênc Esporte**. v. 38, n. 4, p.407-413, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

PAULO, R.M.D. **Efeitos da Atividade Física na Composição Corporal e nos Parâmetros Fisiológicos com Impacto no Estado de Saúde, de Alunos do Ensino Superior**. Covilhã, junho de 2014. Disponível em: <[https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/4406/1/TESE_PhD_Rui_Paulo%20FINA L.pdf](https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/4406/1/TESE_PhD_Rui_Paulo%20FINA%20L.pdf)>. Acesso em: 22 nov. 2018.

REZENDE, F.; ROSADO, L.; FRANCESCHINNI, S.; ROSADO, G.; RIBEIRO, R.; MARINS, J.C.B. Revisão crítica dos métodos disponíveis para avaliar a composição corporal em grandes estudos populacionais e clínicos. **Arch Latinoam Nutr**. v. 57, n. 4, p. 327-34, 2008.

RIBEIRO, C.C.A. et al. Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.** v. 12, n. 6, p. 415-421, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n6/v12n6a04.pdf>>. Acesso em: 29 mai. 2018.

ROSA, F.M.M.; LINHARES, R.V.; QUARESMA, J.C.V.; CARVALFO, D.P.; BRAULIO, V.B. Perfil da composição corporal de mulheres com obesidade grau III pelo método de bioimpedância multipolar. **Revista Saúde Pública.** v. 19, n. 5, p. 631-634, 2017.

SANTOS, R.V.; DA VEIGA, R.A.D.R. Avaliação postural de praticantes da arte marcial *Muay Thai* no município de Erechim / RS. **PERSPECTIVA**, Erechim. v.36, n.133, p.163-178, março/2012. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/133_261.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2018.

ANEXO 1
FICHA ANAMNESE

Data___/___/___

Dados pessoais

Nome:_____ idade:_____

Endereço:_____ CEP:_____

Bairro:_____

Telefone: res: () _____ telefone: cel: () _____

Data de nasc.:___/___/___ Profissão:_____ Estado civil:_____

Renda familiar: ()ate um salario por mês ()ate dois salários por mês ()acima de três salários por mês

Escolaridade: ()1ºgral ()2ºgral ()graduação ()pós graduação

Altura :_____mt Peso:_____kg IMC:_____Kg/m²

Hábitos diários

Tabagismo: ()sim ()não Quantidades de cigarros ao dia:_____

Ingere bebida alcoólica: ()sim ()não Quantas vezes ao dia:_____

Funcionamento intestinal regular: ()sim ()não

Qualidade do sono: ()boa ()ótima ()péssima Quantas horas/noite:_____

Ingestão de agua: copos / dia:_____

Alimentação: ()boa ()regular ()péssima

Pratica atividades físicas: ()sim ()não Quais:_____

Histórico clinico

Algum tipo de doença: ()sim ()não Qual:_____

Antecedentes alérgicos: ()sim ()não Qual:_____

Antecedentes cirúrgicos: ()sim ()não Qual:_____

Costuma permanecer muito tempo sentado: ()sim ()não

Objetivo

Qual sua principal necessidade:

()Emagrecimentos ()definição muscular ()qualidade de vida ()condicionamento

()Alivio do estresse ()reconhecimento pela arte milenar, outros:_____

Tem alguma outra atividade de interesse fora do muay thai:

() musculação () ergometria () dança () pilates () jum/step () natação,
outros: _____

Interesse em competir profissionalmente: () sim () não () _____

ANEXO 2 AVALIAÇÃO FÍSICA

- Banco de wells

Medida de flexibilidade

1° medida _____

2° medida _____

3° medida _____

- Dinamômetro de preção palmar

Mão esquerda 1° medida _____ 2° medida _____ 3° medida _____

Mão direita 1° medida _____ 2° medida _____ 3° medida _____

- Balança de bioimpedância

IMC: índice de massa corporal

% Gordura corporal _____

% Gordura visceral _____

Idade corporal _____

% Musculo esquelético _____

Metabolismo basal _____

- Teste de abdominal. 1 minuto

Repetições máximas: _____

- Teste de apoio. 1 minuto

Repetições máximas: _____

ANEXO 3

Resultados da avaliação Física (flexibilidade) por meio do Banco de Welss

Sexo	N	Média teste	Idade	Classificação
Masculino	1	33	10 a 15	Acima da média
	2	26,3	10 a 15	Média
	3	74	16 a 20	Excelente
	4	89,3	16 a 20	Excelente
	5	65,3	16 a 20	Excelente
	6	50,6	16 a 20	Excelente
	7	42,3	16 a 20	Excelente
	8	94	21 a 25	Excelente
	9	88,3	21 a 25	Excelente
	10	90	>26	Excelente
	11	28	>26	Acima da média
Feminino	1	87	10 a 15	Excelente
	2	95	10 a 15	Excelente
	3	71,3	10 a 15	Excelente
	4	73,3	16 a 20	Excelente
	5	58,3	16 a 20	Excelente
	6	44,3	16 a 20	Excelente
	7	50	21 a 25	Excelente
	8	69,3	21 a 25	Excelente
	9	91	21 a 25	Excelente