

RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA DE ACADEMIA

Artes Marciais (Muay Thai)

Ariane Sthefany Da Silva¹

Felipe Rodrigues Alves De Sousa¹

Jessica Kimberlly Aguiar Moser¹

Juliana Silva Campos Melo¹

Matheus De Moraes Santos¹

Raphael Filipe Moreira Gonzaga¹

Ronaldo William De Paula Junior¹

Prof. Ms. Aída Linhares Barboza²

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho se constrói a partir de uma pesquisa com entrevista semiestruturada realizada nos meses de agosto e setembro do ano de 2022, atendendo a proposta de VT da disciplina de Estágio Supervisionado 4 do Bacharelado. As entrevistas ocorreram nas academias das regionais de Belo Horizonte e grande BH. Propusemo-nos a levantar dados sobre as práticas de ginásticas coletivas mais vivenciadas pela população, nas diferentes faixas etárias e os motivos que levaram seus praticantes a escolha da modalidade.

Dentre as modalidades mais praticadas de acordo com a tabulação dos dados, encontram-se as Artes Marciais e em específico a luta Muay Thai. Dada a sua praticidade de ser trabalhada, seja pelo espaço, pelo material necessário, ou seja, pelos resultados e benefícios em praticá-la, esta prática é um coadjuvante para qualidade da saúde e segurança pessoal. Buscou-se a partir deste resultado, pesquisar sobre esta modalidade e verificar a possibilidade de ser uma prática vivenciada pelo grupo de funcionários do Centro Universo/BH, conscientizando-os da importância desta atividade física para qualidade de vida e para sua autodefesa.

Após entrevista, buscou-se pesquisar sobre a história e origem da modalidade, como é vivenciada, qual a infraestrutura para sua aplicabilidade, público-alvo e as possibilidades

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo/BH

² Professora da disciplina Estágio Supervisionado 4 Bacharelado do Centro Universo/BH

e/ou dificuldades de implementação nos espaços da academia, ou outros mais. Na sequência e finalizando a atividade de VT preparou-se uma aula para a vivência junto aos funcionários do Centro Universo/BH.

2 DESENVOLVIMENTO

Realizada as entrevistas, completando a proposta da atividade, buscou-se conhecer sobre a modalidade quando surge, quem foi o idealizador/introdutor, onde, a que público atende diretamente, materiais necessários à prática, possibilidades e/ou dificuldades para ser implantada na academia, além de seus benefícios, completando o ciclo de informação elaborou-se uma aula da prática da modalidade.

O Muay Thai é uma modalidade esportiva que surgiu a mais de 2.000 anos na Tailândia como uma técnica de defesa e de guerra, desenvolvida pelos tailandeses para sua proteção e para a defesa do seu território contra os inimigos (JUNIOR,2020). É conhecida como a “arte de oito membros” uma vez que utiliza várias técnicas de clinch e que combina o uso de 2 punhos, 2 cotovelos, 2 joelhos e 2 caneleiras para lutar eficientemente contra o adversário.

O Muay Thai se apresentava como um dos principais métodos de defesa pessoal, usados pelos combatentes tailandeses nos campos de batalhas, de conflitos e guerras que ocorreram ao longo da história da nação. Após se desenvolver como esporte de combate, a modalidade até então desconhecida pelos brasileiros, chega ao país no final da década de 1970. Através da experiência curitibana, difundiu-se para outros estados. O responsável pela introdução do Muay Thai no Brasil foi Nélio Borges de Souza, mais conhecido no meio da luta por Nélio Naja (LIMA,2018).

O Muay Thai não se destina a um grupo específico, ele pode ser praticado por ambos os sexos e todas as idades, mas tem ganhado cada vez mais adeptos jovens entre 15 e 19 anos.

O mercado de trabalho nessa modalidade tem ampliado muito, com a crescente busca por essa modalidade, as academias, não apenas, a de artes marciais, tem colocado na sua grade de aulas tal modalidade. O que tem se tornando interessante a especialização nessa área. O Muay Thai é uma arte marcial que traz vários benefícios para os seus praticantes, além de ensinar defesa pessoal, melhora condicionamento físico, flexibilidade, sistema cardiorrespiratório, ajuda na perda de peso, melhora concentração, autoconfiança, autocontrole, diminui ansiedade.

A vivência do grupo na modalidade aconteceu nas aulas ministradas na faculdade na matéria de Lutas, onde tivemos um primeiro contato com a modalidade, com o professor Leonardo, que nos ensinou um pouco da história e alguns golpes.

Muay Thai é distinta de qualquer outra arte marcial, existem estilos diferentes, ou seja, atenção à determinada técnica, ou jeito específico do atleta lutar. O Muay Thai tem como objetivo imobilizar o adversário utilizando golpes certos, como socos, golpes com os pés, joelhadas ou cotoveladas.

A modalidade se propagou entre os adultos e os pequenos, sendo que a partir de quatro anos as aulas já podem ser iniciadas, cada um no seu ritmo e com aulas adequadas para cada idade. É importante manter os exames em dia e ter autorização médica. Para alcançar os benefícios já citados as aulas devem ser praticadas regularmente, pelo menos duas vezes por semana, a prática de qualquer atividade pode ser feita todos os dias, mas o mais indicado é que haja uma pausa.

Muay Thai é uma arte marcial de alto impacto, para ter um resultado saudável, é preciso ficar atento nas escolhas dos alimentos que fazem parte da dieta para quem o pratica. É indicado que o aluno faça uma alimentação de três a quatro horas antes do treino, optando por alimentos ricos em carboidratos.

3 CONCLUSÃO

Assim sendo, após apresentarmos a proposta a turma e a tentativa de vivência desta modalidade junto aos funcionários do Centro Universo/BH, verifica-se a possibilidade desta modalidade ser cultivada, como uma prática que contribui para com seus afazeres do dia a dia na melhora cardiovascular, motora e defesa pessoal. Mas, é preciso que eles entendam a sua importância e a contribuição dela para qualidade de vida.

Percebe-se que ainda há uma timidez por parte do grupo de funcionários em participar das atividades, mas concluímos que se a empresa investir nesta proposta colherá bons frutos e funcionários mais ativos e envolvidos com a visão da empresa. Este trabalho foi realizado pelos acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado, como projeto de extensão da disciplina Estágio Supervisionado 4, campo de atuação ginástica em academias.

REFERÊNCIAS

JUNIOR, I. L. M. **Memórias e tradições do Muay Thai** – da Tailândia ao Brasil. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal Do Paraná (UFPR). Curitiba, 2020. Disponível em: < <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/71561/R%20-%20D%20-> Acesso em 22 set, 2022.

LIMA, R. **Estilos de Muay Thai. Existe?** Disponível em: <<https://rochalimamuaythai.wordpress.com/2018/03/26/estilos-de-muay-thai-existe/>> Acesso em 20 set, 2022.