

Os benefícios da prática do Muay Thai na qualidade de vida: uma perspectiva feminina

The benefits of practice Muay Thai on quality of life: a female perspective

Los beneficios de la práctica de Muay Thai en la calidad de vida: una perspectiva femenina

Recebido: 19/07/2023 | Revisado: 29/07/2023 | Aceitado: 31/07/2023 | Publicado: 02/08/2023

Bethânia Helena Silva de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7284-6046>

Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil

E-mail: bethanyahso@unipam.edu.br

Clarisse Queiroz Lima de Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6202-7530>

Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil

E-mail: clarisselima@unipam.edu.br

Luciana Mendonça Arantes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1171-2121>

Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil

E-mail: lucianama@unipam.edu.br

Resumo

O Muay Thai representa uma arte marcial que otimiza o condicionamento físico e estimula o desenvolvimento psicossocial por meio de sua ideologia. Sendo assim, proporciona aos seus praticantes, benefícios nas diversas esferas que envolvem a promoção da qualidade de vida. Atualmente, nota-se um interesse acentuado do público feminino em praticar esse esporte em busca de promoção de saúde e bem-estar. Dessa forma, objetiva-se investigar e compreender os benefícios alcançados por meio da prática do Muay Thai na qualidade de vida da população feminina. Foi realizada uma pesquisa descritiva, exploratória do tipo transversal de abordagem quanti-qualitativa afim de coletar dados sobre a temática. Os resultados analisados neste estudo foram coletados em uma amostra composta por mulheres que praticam tal luta em uma academia de Muay Thai em Minas Gerais. Nesse contexto, foram aplicados dois questionários, um de autoria própria e o WHOQOL-bref, na tentativa de elucidar tais objetivos. Após a discussão, torna-se evidente que o Muay Thai representa uma ferramenta capaz de propiciar, de maneira integral, esses aspectos de manutenção da boa saúde às mulheres, envolvendo aspectos biopsicossociais.

Palavras-chave: Muay Thai; Sexo feminino; Qualidade de vida.

Abstract

Quality of life. Muay Thai represents a martial art that optimizes physical conditioning and stimulates psychosocial development through its ideology. Therefore, it provides its practitioners with benefits in the various spheres that involve the promotion of quality of life. Currently, there is a strong interest of the female public in practicing this sport in search of health and well-being promotion. Thus, the objective is to investigate and understand the benefits achieved through the practice of Muay Thai in the quality of life of the female population. A descriptive, exploratory cross-sectional research with a quantitative and qualitative approach was carried out in order to collect data on the subject. The results analyzed in this study were collected from a sample composed of women who practice this fight in a Muay Thai gym in Minas Gerais. In this context, two questionnaires were applied, one of their own authorship and the WHOQOL-bref, in an attempt to elucidate these objectives. After the discussion, it becomes evident that Muay Thai represents a tool capable of providing, in an integral way, these aspects of maintaining good health to women, involving biopsychosocial aspects.

Keywords: Muay Thai; Women; Quality of life.

Resumen

Muay Thai representa un arte marcial que optimiza el acondicionamiento físico y estimula el desarrollo psicossocial a través de su ideología. Por lo tanto, brinda beneficios a sus practicantes en las diversas esferas que involucran la promoción de la calidad de vida. Actualmente, existe un fuerte interés del público femenino por practicar este deporte en busca de la promoción de la salud y el bienestar. Así, el objetivo es investigar y comprender los beneficios que se logran a través de la práctica del Muay Thai en la calidad de vida de la población femenina. Se realizó una investigación descriptiva, exploratoria de corte transversal con enfoque cuantitativo y cualitativo y con el fin de recolectar datos sobre el tema. Los resultados analizados en este estudio fueron recogidos de una muestra compuesta por mujeres que practican este combate en un gimnasio de Muay Thai en Minas Gerais. En este contexto, se aplicaron dos cuestionarios, uno de autoría propia y el WHOQOL-bref, en un intento de dilucidar estos objetivos. Luego de la discusión, se evidencia que

el Muay Thai representa una herramienta capaz de brindar, de manera integral, estos aspectos de mantenimiento de la salud a la mujer, involucrando aspectos biopsicosociales.

Palabras clave: Muay Thai; Sexo femenino; Calidad de vida.

1. Introdução

A prática de atividade física está intimamente ligada ao estado harmônico da fisiologia do organismo e dos fatores psicossociais. De forma regular, possui papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, favorecendo melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida, em todas as fases da vida (Faustino & Neves, 2020). Além desse aspecto, constitui-se uma ferramenta de prevenção e de promoção de saúde que pode ser empregada para liberação de hormônios estimulantes da felicidade e relaxamento, essenciais para o bem-estar. Como forma terapêutica é capaz de aliviar mau humor, insônia, desconfortos musculares e até sintomas decorrentes de situações estressoras (Brito, et al., 2020).

Dentre as modalidades de exercícios físicos destaca-se o Muay Thai, uma arte marcial milenar, originada na Tailândia e praticada mundialmente. Essa atividade estava relacionada ao treinamento da população para as guerras, tornando-os mais aptos para o combate físico, visto que trabalhava na utilização do próprio corpo como arma por meio de seus punhos, cotovelos, joelhos e pés (Lima, 2021). Ou seja, tal luta otimiza o condicionamento físico, além de estimular o cognitivo, devido às técnicas que necessitam força corporal e autoconhecimento (Santos, et al., 2019).

A chegada dessa modalidade esportiva no Brasil ocorreu mais tardiamente, na década de 1970, já não sendo relacionada apenas como uma luta, mas encarada como um esporte, presente em competições, além de configurar uma forma de autodefesa e de promoção do bem-estar daqueles que a praticam (Amarilla, 2018).

Historicamente, as mulheres foram excluídas da realização de quaisquer práticas esportivas, especialmente de artes marciais, como o Muay Thai. As justificativas para tal censura consistiam em ideias errôneas do senso comum da época, como a hipótese da fragilidade e da incapacidade biológica desse sexo, bem como a necessidade de preservar sua condição materna. Além disso, existia um certo receio de que ocorresse uma masculinização corporal ou que despertasse um questionamento da sua heterossexualidade (Rosa et al., 2019).

Entretanto, assim como em outras esferas sociais, as mulheres conquistaram o seu espaço nesse esporte. Essa inserção representa uma maior igualdade de gênero e uma nova forma de representar a feminilidade e a força das lutadoras, o que quebra diversos paradigmas e tabus. Nesse sentido, a grande procura de mulheres pelo Muay Thai desmistifica a ideia de que esta prática se restringe ao universo masculino (Silva, 2022).

Essa adesão se dá tanto com o propósito competitivo quanto em busca de criar hábitos saudáveis (Santos, et al., 2021). Dessa forma, é plausível afirmar que o Muay Thai é capaz de melhorar a qualidade de vida de seus adeptos ao manter corpos e mentes em equilíbrio, uma vez que acarreta benefícios físicos, morais, comportamentais e psicológicos (Pessina, 2017).

No que tange ao desenvolvimento físico, a arte marcial em questão gera consideráveis melhoras, dado que auxilia no combate do sedentarismo, da obesidade e de outras doenças crônicas. Isso ocorre em função de uma ampliação da velocidade, força, flexibilidade, coordenação motora e resistência, logo contribui para tornar a lutadora mais ativa fisicamente (Santos, et al., 2019). Esse exercício trabalha diversos grupos musculares de forma intensa, o que pode resultar na perda de até mil calorias durante apenas uma hora de aula (Duarte & Alvim, 2019).

Além disso, essas mudanças proporcionadas são alvos das mulheres no âmbito estético, particularmente, visando ao emagrecimento, corpos bem esculpidos e músculos tonificados. Esse desejo, frequentemente, é moldado pela ideia de um corpo ideal veiculado pela mídia, que é capaz de convencer, persuadir e vender ideias (Pessina, 2017).

Outro benefício que o Muay Thai tem o poder de promover refere-se aos comportamentos morais positivos propagados pela ideologia desse esporte. Há uma preocupação em aliar o aprendizado dos golpes à formação da personalidade do indivíduo. Assim, o Muay Thai vai além da instrução física, pois visa também a moldar o caráter e a identidade do praticante. Nesse sentido,

a filosofia dessa arte é repassada às alunas, que aprendem, com os treinos, virtudes como honestidade, respeito, trabalho em equipe, disciplina, lealdade e autocontrole (Sousa, 2017). Moralmente, as praticantes tornam-se capazes de lidar com ganhos e perdas, de agir com humildade, de respeitar seus oponentes e de serem disciplinadas não apenas no esporte, mas em outros setores da vida (Brito, et al., 2020).

Desse modo, ao realizar as técnicas de maneira adequada, as praticantes adquirem a consciência de que as lutas e o seu caráter agressivo limitam-se ao espaço do tatame, enquanto fora dele o comportamento moral e ético deve prevalecer. Sob esse viés, ao equilibrar sentimentos físicos e morais, o Muay Thai desperta a coragem e a força necessárias no ambiente de combate, ao passo que contribui para o autocontrole e para a formação de cidadãos afáveis e com alta sociabilidade. Assim, é evidente que essa prática esportiva auxilia no desenvolvimento de interações interpessoais, ao seguir um código de honra que se baseia na razão, no caráter, no respeito e, acima de tudo, na contestação da violência (Sousa, 2017).

De forma semelhante, essa atividade física também se mostra uma grande aliada à saúde mental, uma vez que equilibra aspectos físicos e psicológicos e contribui para a conquista da qualidade de vida por meio da mudança de pensamentos (Duarte & Alvim, 2019). Verifica-se que a força corporal combinada ao autoconhecimento, ambos necessários durante o treino do Muay Thai, estimulam o intelecto. Esse estímulo contribui, significativamente, no alcance de domínio emocional durante situações adversas, como, por exemplo, aquelas que desencadeiam sentimentos de raiva e que exigem uma adaptação imediata (Santos, et al., 2019). A fim de reagir a esses eventos de tensão, que demandam esforço físico e mental, o corpo humano inicia o fenômeno do estresse em resposta a essa tribulação enfrentada. Em alguns casos, quando não há um manejo adequado desse conflito, tal situação pode gerar quadros de ansiedade e de depressão. Sendo assim, a arte marcial elucidada mostra-se eficaz na função de aliviar as tensões e o estresse. Isso se dá devido à grande liberação do hormônio endorfina e ao relaxamento muscular no momento de seu exercício (Duarte & Alvim, 2019).

Pode-se ponderar, portanto, a periodicidade das práticas poderá influenciar diretamente no estabelecimento de uma harmonia da matéria e da alma, o que implica o amadurecimento de habilidades da lutadora. Entre essas competências, destaca-se a performance física responsável por romper com a hesitação relacionada à violência e aos assédios, ou seja, confere segurança na autodefesa dessas praticantes que dominam a técnica desenvolvida (Brito, et al., 2020).

A partir disso, é evidente a contribuição do Muay Thai para a expressão da autoestima, do autocontrole e da autoconfiança feminina. Essas ferramentas são responsáveis pela construção do caráter forte exigido na sua inserção, de forma digna e plena, no contexto social. Destaca-se, também, os resultados satisfatórios no desenvolvimento das suas capacidades mentais, visto que as mulheres exercem acentuados esforços nas suas múltiplas funções na sociedade (Duarte & Alvim, 2019).

Em face do exposto, é evidente que além do rigor técnico trabalhado fisicamente no Muay Thai, outros objetivos também são alcançados por meio dessa luta. Isso se comprova ao analisar as trocas de experiências proporcionadas às praticantes, bem como a aquisição de valores éticos e morais e o incremento da qualidade de vida no âmbito biopsicossocial (Graça & Silva, 2015). Dessa forma, tendo em vista o crescente interesse na modalidade, torna-se relevante investigar os benefícios atrelados à prática do Muay Thai na população feminina. Assim, espera-se compreender que esses benefícios ultrapassam meramente aspectos físicos, mas que também englobam melhorias na qualidade de vida, redução dos níveis de estresse e ascensão nas interações sociais.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória do tipo transversal de abordagem quanti-qualitativa. O caráter descritivo possui como finalidade principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno, bem como o estabelecimento de associações entre variáveis. No enfoque qualitativo os dados coletados são descritivos e o significado que os indivíduos estabelecem com os objetos de estudo e a sua vida são focos de atenção do pesquisador. A abordagem quantitativa

coleta informações de natureza numérica e que serão analisadas usando métodos estatísticos, com posterior elaboração de tabelas (Pereira, et al., 2018). A coleta direta dos dados ocorreu em uma academia de Muay Thai em Patos de Minas - Minas Gerais. Foi utilizada uma amostra de 26 participantes, dentre as quais incluíram-se praticantes do sexo feminino, com mais de 3 meses de atividade na academia e idade superior a 18 anos.

A coleta de dados ocorreu, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, por meio da aplicação de dois questionários. O primeiro, elaborado pelos pesquisadores, era composto por questões de múltipla escolha e por questões discursivas que contemplavam a perspectiva de mulheres a respeito da prática do Muay Thai e as mudanças que vivenciavam por meio dela. Além desse questionário, também foi aplicado o WHOQOL-bref, um instrumento globalmente empregado para avaliar a qualidade de vida.

Os resultados correspondentes às questões objetivas foram tabulados e tratados de forma quantitativa, organizados em tabelas e gráficos através do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0 e Microsoft Office Excel e submetidos à análise descritiva. Além disso, tais dados foram comparados com achados da literatura.

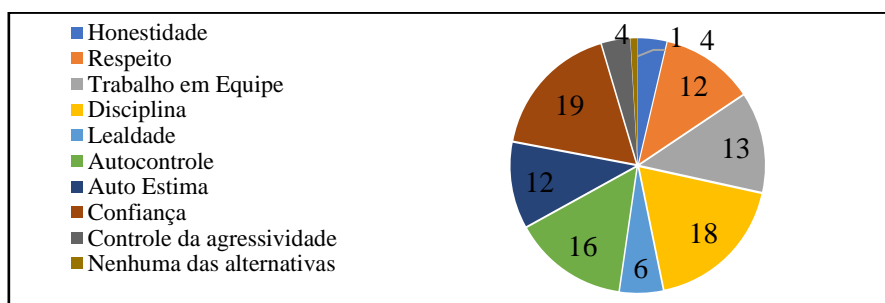
3. Resultados e Discussão

Por meio da utilização do questionário autoral e do método WHOQOL-bref, foi realizado o estudo a respeito dos benefícios da prática do Muay Thai na qualidade de vida de mulheres praticantes desse esporte. Foram respondidos 29 questionários, contendo as duas versões, sendo que 3 foram descartados por não se enquadrarem nos critérios de inclusão previamente estabelecidos.

Sendo assim, a amostra dessa pesquisa foi composta por 26 participantes do sexo feminino. Em relação a idade, a maioria (20) estava compreendida na faixa etária entre 18 e 27 anos, seguida pelas idades entre 28 e 37 anos (4). Já o intervalo entre 38 e 47 anos foi representado por apenas 2 participantes. Em relação à raça, 13 delas declararam-se brancas, 3 pretas, 4 pardas e 6 preferiram não responder. Dentre as variáveis de estado civil, 19 participantes indicaram ser solteiras, 4 eram casadas, 1 divorciada, 1 viúva e 1 não respondeu. Na análise do perfil de escolaridade, foi observado que 11 delas concluíram o ensino superior, além de uma outra que possuía pós-graduação. Além disso, uma participante possuía curso técnico. As demais ainda não haviam concluído o ensino superior (4), bem como 5 das questionadas haviam concluído o ensino médio. Não responderam a essa interrogação 4 participantes. A respeito do tempo de prática do Muay Thai, a média de meses foi de 9,3 (variando entre 3 e 48 meses).

O primeiro questionário, elaborado pelos autores, abordou sobre a contribuição multidisciplinar da luta na vida das praticantes, visto que a filosofia do Muay Thai está voltada para a formação da personalidade e do caráter do indivíduo. Nesse sentido, é possível pontuar certas características desenvolvidas simultaneamente à prática desse esporte (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Características desenvolvidas simultaneamente à prática desse esporte segundo a perspectiva das participantes.



Fonte: Dados de pesquisa (2022). Elaborado pelas autoras.

Nesse gráfico, observa-se uma heterogeneidade que demonstra as várias habilidades desenvolvidas simultaneamente à prática desse esporte. Dentre as características observadas, a que mais se destacou foi o acréscimo da confiança, sendo assinalada por 19 lutadoras (73,07%). Outras habilidades otimizadas foram a disciplina (69,22%), o autocontrole (61,53%), trabalho em equipe (53,84%), o respeito (50,00%), a autoestima (46,15%), a lealdade (23,07%), entre outros.

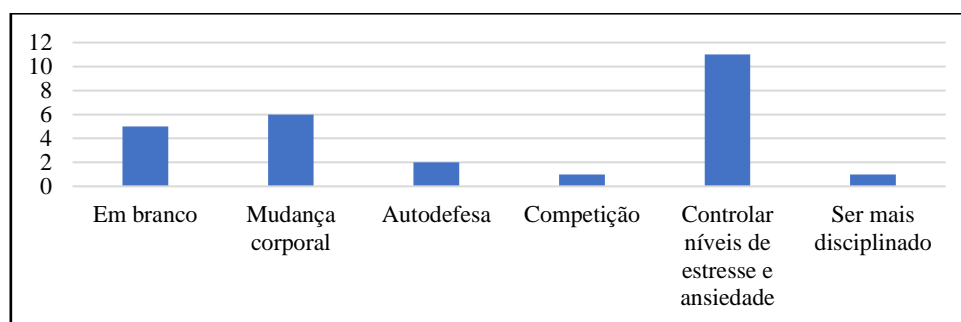
A respeito do item confiança, é possível notar que pode ser favorecido devido à crescente conquista feminina por espaço na sociedade, como por meio da inserção das mulheres no âmbito esportivo, principalmente em um esporte considerado tipicamente masculino. Inclusive, Contessoto *et al.* (2021), além de evidenciar essa característica atrelada à prática do Muay Thai, encontrou diferença significativa ($p=0.043$) em relação ao sexo, mostrando que as atletas do sexo feminino são mais autoconfiantes que os do sexo masculino.

Paralelamente a isso, diversos estudos publicados reafirmam que o Muay Thai é uma prática eficaz em promover condicionamento físico, bem como o desenvolvimento das faculdades mentais, visto que exige autocontrole e autoconhecimento na busca de corpo e mente em equilíbrio (Souza, 2022). Além disso, de acordo com Junior *et al.* (2020), essa arte marcial também promove engrandecimento moral, dado que os instrutores enfatizam constantemente valores como a disciplina, o respeito e a espiritualidade.

Em relação à condição de saúde das participantes desse estudo, apenas uma delas referiu apresentar doença crônica, sendo assinalado o acometimento asmático. Sabe-se que os adeptos desse esporte conseguem a redução do risco de muitas patologias, como o controle da obesidade, da hipertensão arterial, da diabetes, da osteoporose e de outras doenças (Tagliani, 2020). Desse modo, acredita-se que o Muay Thai associado a um estilo de vida saudável, contribuirá para manter a baixa incidência de patologias crônicas no público estudado.

Outro fator importante a se destacar contempla a habilidade almejada pelas participantes com o início da prática desse esporte (Gráfico 2).

Gráfico 2 – Fatores que motivaram a busca pelo treinamento do Muay Thai segundo as participantes.



Fonte: Dados de pesquisa (2022). Elaborado pelas autoras.

Nesse sentido, ao analisar os fatores que motivaram a busca pelo treinamento do Muay Thai, observou-se que o principal critério apontado foi controlar níveis de estresse e ansiedade, assinalado por 11 participantes (42,3%). O segundo objetivo destacado foi a mudança corporal, sendo elegido por 6 participantes (23,0%). A autodefesa ocupou a terceira posição com 2 participantes (7,7%), seguida por competição e por incremento da disciplina, ambos elencados por apenas 1 participante cada (3,8%). Além disso, 5 participantes (19,2%) deixaram o questionamento em branco.

Comparativamente, o estudo realizado por Diniz *et al.* (2014) evidenciou a busca pelo condicionamento físico como o principal objetivo da prática desse esporte, simbolizado por 30% da sua amostra. Em sequência, notou-se a definição muscular (22%), redução dos níveis de estresse (16%), fatores estéticos (14%), autodefesa (8%), indicação de amigos (6%) e bem estar mental (4%). Dessa forma, verifica-se que, apesar de variações quantitativas, os fatores motivacionais são coincidentes em sua maioria em ambos os estudos.

Vale ressaltar que o objetivo da composição corporal é controlado por todos os fatores que interferem sobre o balanço calórico, como a ingestão de calorias diárias. Desse modo, a percepção da mudança corporal pode não ser alcançado com facilidade (Batista, 2019). Apesar disso, todas as participantes desse estudo, evidenciaram que foi notória a mudança física decorrente dos treinos. Sendo assim, possivelmente, essa prática também coopera para a otimizar a visão de hábitos saudáveis e de alteração do estilo de vida que, em conjunto, podem garantir a mudança corporal.

Nessa análise, buscou-se, com o questionário, elencar os benefícios psicossociais relacionados à prática do Muay Thai por mulheres. Na perspectiva psicológica, ao serem questionadas sobre se sentem ansiosas ou estressadas se não realizarem o exercício de forma regular, 13 participantes (50,00%) confirmaram sempre experienciar essa sensação, enquanto 2 (7,69%), frequentemente; 10 (38,46%), às vezes; e 1 (3,84%), nunca. Desse modo, de forma comparativa, é evidente que o objetivo relacionado à diminuição da ansiedade por meio da prática do Muay Thai foi alcançado. Tal relação é corroborada pelo fato de que a grande maioria das envolvidas sente-se ansiosa quando não realiza o exercício.

Esse alívio significativo dos níveis de ansiedade ocorre, pois, exercícios físicos intensos, como o Muay Thai, praticados de forma regular, além de otimizar as funções cerebrais, possuem papel protetor que reduz drasticamente os riscos de distúrbios mentais em pessoas ativas. Isso ocorre ao gerar um processamento cognitivo mais acelerado e desenvolvido que resulta em uma melhor circulação cerebral e no aumento da liberação de neurotransmissores. Entre eles, estão serotonina, endorfina, dopamina, adrenalina, além de destacar-se a norepinefrina, que é capaz de influenciar no humor, na ansiedade, na alimentação e no sono (Ripardo & Paraguassú, 2022).

Ademais foram notadas grandes contribuições a respeito do bem-estar das lutadoras durante os treinos. Toda a amostra questionada, 26 participantes (100%), considerou o Muay Thai uma atividade divertida e prazerosa. Além disso, todas mencionaram se sentem bem e satisfeitas durante os treinos, sendo que 22 (84,61%) alegaram que essa sensação sempre se manifesta, enquanto outras 4 (15,38%) mencionaram-na de forma frequente. Em consonância a isso, 12 lutadoras (46,15%) expuseram sempre parar de pensar nos seus problemas durante os treinos. Outras 9 participantes (34,96%) relataram ter esse sentimento de forma frequente, seguida por outras 3 mulheres (11,53%) que apontaram tal situação às vezes. Entretanto, 2 interrogadas (7,69%) negaram esse benefício.

Como exemplo desse benefício relacionado ao bem-estar, o estudo de Ripardo e Paraguassú (2022) ressaltou o papel do Muay Thai como uma possível ferramenta eficaz no tratamento da dependência química. Isso se dá porque essa arte marcial atua de forma direta no treinamento do autocontrole. Por meio disso o indivíduo torna-se capaz de lidar com frustrações cotidianas e com o tratamento em si de forma resiliente, apresentando menores níveis de raiva, ansiedade e comportamentos inadequados.

Em relação aos aspectos de sociabilidade, as participantes foram questionadas quanto ao cultivo de amigos e ao estabelecimento de relações sociais durante os treinamentos. A grande maioria delas, 16 participantes (61,53%), afirmaram que sempre apresentam esse objetivo. Uma das lutadoras (3,84%) apontou essa busca de forma frequente, enquanto outras 8 participantes (30,76%) elencaram que buscam essa oportunidade às vezes. Apenas uma participante (3,84%) negou almejar esse mérito durante os treinos.

As participantes também foram questionadas sobre aspectos desagradáveis que experimentaram desde o início da prática do Muay Thai. Dentre os citados, têm-se: dores (65,38%), dificuldade de relacionamento nos treinos (11,54%) e lesão física (7,69%). Sobre o aspecto de maior destaque, a dor, foi apresentada com frequências variáveis pelas participantes: sempre (7,69%), frequentemente (3,84%), às vezes (69,23%) ou nunca (19,23%). Todavia, mesmo as participantes referindo dor constante nos treinos, elas não foram impedidas de praticar o esporte. Isso fica nítido, durante o questionamento obtido no WHOQOL-bref, referente à dor física ser incapacitante para realização de suas atividades. Nesse contexto, observou-se que, em

30,77% das participantes, a dor não foi nada incapacitante; enquanto que, em 50,00%, a dor influenciou muito pouco; e, em outras 19,23%, a contribuição foi moderada (“mais ou menos”).

Ao serem questionadas sobre a pretensão de continuar realizando o esporte a longo prazo, todas as participantes assinalaram de maneira favorável. Isso mostra que elas acreditam obter benefícios significativos com a prática do esporte, visto que a maioria considera que a sua qualidade de vida melhorou desde o início dessa prática.

O segundo questionário utilizado na pesquisa foi o World Health Organization Quality of Life, em sua forma abreviada WHOQOL-bref. Essa ferramenta, de 26 perguntas, avalia a qualidade de vida em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Nesse sentido, 24 perguntas compõem os domínios supracitados e há 2 perguntas iniciais que avaliam a qualidade de vida no geral (Gomes, et al., 2023). Todas as respostas obtidas seguem a Escala de Likert, na qual são atribuídos valores de 1 a 5, sendo que, quanto maior a pontuação, maior a qualidade de vida.

Desse modo, com esse questionário foi possível detalhar o contexto das participantes em cada domínio (Tabela 1).

Tabela 1 – Análise descritiva dos escores alcançados em cada domínio por todas as participantes do estudo.

Domínio	Média	Escore	Classificação
Físico	3,92	78,4	Regular
Psicológico	3,75	74,4	Regular
Relações Sociais	3,90	77,8	Regular
Meio Ambiente	3,98	79	Regular

Legenda: ruim (1,00 a 2,99); regular (3,00 a 3,99); boa (4,00 a 4,99); muito boa (5,0). Fonte: Dados de pesquisa (2022). Elaborado pelas autoras.

No estudo em questão, o domínio 1, nomeado físico, obteve média de 3,92, classificado como regular. O domínio 2, psicológico, também teve média regular, igual a 3,75. O domínio 3, relações sociais, obteve a classificação regular com média de 3,90. Já o domínio 4, meio ambiente, foi equivalente à média de 3,71, com classificação regular. Conclui-se dessa forma que, após analisar os 4 domínios, a média geral foi de 3,98. Esse valor retrata um nível de qualidade de vida regular entre os praticantes do Muay Thai.

Diante disso, é possível fazer uma análise detalhada das facetas de cada domínio (Tabela 2) para comparar as médias de cada uma delas.

Tabela 2 - Análise detalhada dos domínios e facetas encontrados na aplicação do WHOQOL-bref pelo estudo.

Domínio	Facetas	Média	Média geral
Físico	Dor e desconforto	4,12	3,92
	Energia e fadiga	4,00	
	Sono e repouso	3,42	
	Mobilidade	4,58	
	Atividades da vida cotidiana	3,46	
	Dependência de medicação ou de tratamentos	3,92	
	Capacidade de trabalho	3,96	
Psicológico	Sentimentos positivos	4,00	3,75
	Pensar, aprender, memória e concentração	4,08	
	Autoestima	3,73	
	Imagem corporal e aparência	3,73	
	Sentimentos negativos	3,69	
Relações Sociais	Relações pessoais	4,00	3,90
	Suporte (Apoio) social	3,69	
	Atividade sexual	4,00	
Meio Ambiente	Segurança física e proteção	3,54	3,98
	Ambiente no lar	3,72	
	Recursos financeiros	3,58	
	Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e Qualidade	4,19	
	Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades	3,96	
	Participação em, e oportunidades de recreação/lazer	4,35	
	Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)	4,23	
	Transporte	4,23	

Fonte: Dados de pesquisa (2022). Elaborado pelas autoras.

Em relação ao Domínio físico, o maior resultado constatado foi em relação à capacidade de se locomover, tendo uma média de 4,58, o que mostra que os participantes possuem uma boa mobilidade. Já o menor índice veio da verificação se o participante possui energia suficiente no seu dia-a-dia, tendo a média de 3,42, o que nos permite notar que a qualidade de sono e repouso em geral é regular.

No segundo domínio analisado, o psicológico, obteve-se melhor resultado na questão que indaga sobre o quanto a vida dos participantes tem sentido para eles mesmos: a média foi 4,08, sendo considerada uma média boa. Porém, a menor média (3,24), considerada regular, foi em relação à frequência quanto ao fato de elas possuírem pensamentos negativos, tais como desespero, mal humor, ansiedade e depressão.

Os resultados obtidos no domínio de relações sociais apontam que os participantes atingiram a média de maior pontuação em duas facetas. A média regular de 4,0 pontos foi obtida na interrogação sobre a satisfação com as suas relações pessoais entre amigos, familiares e conhecidos e na indagação sobre o quão satisfeitos os participantes estão com sua vida sexual. Também é regular a menor média (3,69), a qual questiona sobre o apoio social que recebe de seus amigos.

Em relação ao domínio do meio ambiente, nota-se que a melhor média (4,1) foi obtida na questão em que os participantes tiveram que avaliar o quão satisfeitos estavam com as condições do local onde moram. A menor média (3,54) retrata o quão seguro o participante se sente em sua vida diária.

Diante dessa avaliação, é proposto no instrumento utilizado analisar a percepção das participantes quanto a qualidade de vida e saúde (Tabela 3).

Tabela 3 – Análise da percepção das participantes quanto a qualidade de vida e saúde.

Pergunta	Média
01. Percepção da qualidade de vida	3,96
02. Satisfação com a saúde	3,73

Fonte: Dados de pesquisa (2022). Elaborado pelas autoras.

Quanto à percepção das participantes a respeito da qualidade de vida, avaliada na pergunta 01 do questionário, pode-se inferir que essa é maior do que a média obtida nos quatro domínios (3,61). Sendo assim, com base na resposta média dessa pergunta (3,96) é possível interpretar que as praticantes apresentam uma percepção de qualidade de vida levemente superior à realidade. Outro aspecto a ser analisado é a satisfação com a saúde, indagado na pergunta 02, que obteve média de 3,73. Esse valor classifica a autoavaliação da saúde pelas participantes da pesquisa como regular.

4. Considerações Finais

Em face do exposto, após a análise dos resultados encontrados verificam-se correlações expressivas entre a prática do Muay Thai e a otimização de aspectos multidisciplinares na população feminina. É notório que muitos dos objetivos almejados com o treinamento desse esporte foram alcançados, como, por exemplo, o controle da ansiedade e as mudanças corporais. Além disso, aspectos sociais foram fortalecidos entre as lutadoras. Ademais, ainda que alguns aspectos negativos tenham sido elencados, como a presença de dores, eles não se mostraram incapacitantes para a realização desse esporte. Nesse sentido, toda a amostra apresentou-se motivada a exercê-lo a longo prazo dados os incrementos na qualidade de vida.

Além disso, de acordo com os dados obtidos pela aplicação do WHOQOL-bref, constatou-se que o perfil de qualidade de vida das praticantes de Muay Thai se mostrou regular de acordo com os parâmetros avaliados. Assim sendo, as mulheres abordadas na pesquisa apresentaram escores consideráveis em todos os domínios, inclusive possuindo médias muito semelhantes entre eles. Tal resultado corrobora a influência positiva que esse esporte é capaz de gerar na qualidade de vida de seus praticantes.

Por fim, destaca-se a importância de novas pesquisas na área em questão, uma vez que são poucos os estudos que buscam analisar o perfil de qualidade de vida de praticantes de Muay Thai. São várias as possibilidades de novos projetos sobre esse assunto, como o foco em analisar a qualidade de vida das participantes antes do contato com o esporte e meses após a prática. Além de detalhar sobre o perfil antropométrico dessas participantes, bem como de perfil bioquímico de saúde. Ainda pode-se aplicar um estudo com acompanhamento nutricional, psicológico, médico e entre outras modalidades para uma avaliação multiprofissional e um diagnóstico biopsicossocial. Essa abordagem do assunto de caráter científico democratiza informações de qualidade entre a população como um todo, propagando ainda mais a realização de tal luta em busca desses benefícios biopsicossociais almejados.

Referências

- Amarilla, D. A. G. et al (2018). *Muay thai como promotor de saúde, bem-estar e integração social*. Anais. In: 1ª SIEPE - Semana Integrada Ensino, Pesquisa e Extensão, Universidade Federal da Integração Latino-americana, nov, Foz do Iguaçu.
- Batista, M. H (2019). *Perfil antropométrico e das capacidades físicas de praticantes de Muay Thai do sexo feminino da cidade de Ouro Preto-MG*. Monografia (Graduação). Universidade Federal de Ouro Preto. Centro Desportivo da UFOP. Departamento de Educação Física.

- Brito, R. F. et al (2020). A participação da mulher no muay thai. *Braz. J. of Develop.*, 6(4), 18095-18112.
- Contessoto, L. C. et al. (2021). Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em atletas juvenis e adultos praticantes de Muaythai. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 209-215.
- Diniz, C. H. A. et al (2014). Fatores que levam o público feminino às aulas de muay thai nas academias de Trindade - GO. In: *Seminário de Pesquisas e TCC da Faculdade União de Goyazes*, VII, Trindade, GO.
- Duarte, E. R., & Alvim, W. D (2019). Percepção das mulheres sobre a prática do Muay Thai. In: *XIII Congresso Argentino e VIII Latinoamericano de Educação Física e Ciências*, Buenos Aires, Argentina.
- Faustino, A. M., & Neves, R. (2020). Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(5), e3012.
- Graça, R. L., & Silva, A. V (2015). *Muay thai: benefícios comportamentais nas crianças praticantes na cidade de Cocal do Sul - SC*. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, Criciúma.
- Gomes et al (2023). Utilização da escala WHOQOL-bref em pesquisas sobre a qualidade de vida no Brasil. *ANALECTA-Centro Universitário Academia*, 8(1).
- Junior, I. L. M. et al (2020). Perfil da produção científica sobre o muay thai (1996 – 2018). *Motrivivência, Florianópolis*, 32(63), 01-22,
- Lima, V. V. (2021). A produção acadêmica sobre o muay thai.
- Pereira, A. S. et al (2018). *Metodologia do trabalho científico. (e-book)*. UFSM.
- Pessina, J. E (2017). *Gênero no muay thai: uma luta dentro das artes marciais*. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, Rio Claro.
- Ripardo, E. S., & Paraguassú, R. L. M (2022). O muay thai e sua aplicação no tratamento do dependente químico na clínica de reabilitação. *Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza*, v. 3.
- Rosa, M. V., Borges, A. M., & Ferreira, F. E. (2019). Dispostas e corajosas: mulheres subversoras de normas em um espaço de aprendizagem do muay thai em Camapuã/MS. *Revista Práxis*, 2, 57–80.
- Santos, D. E. et al (2019). Aptidão física em praticantes de muay thai do sexo feminino. *Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação*, 4(2), 29-36.
- Santos, R. F. et al (2021). Capacidades físicas na prática do muay thai. *Revista CPQAV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*. 13(3).
- Silva, G. A. (2022). *Empoderamento feminino e o muay thai*. Trabalho de conclusão de curso TCC (Bacharelada em Educação Física) - Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS., [S. l.],
- Sousa, D. J. S. (2017) *Os benefícios físicos e comportamentais da prática do muay thai: uma revisão bibliográfica*. Trabalho de conclusão de curso. (Graduação em Educação Física) – Faculdade Escritor Osman da Costa Lins, Vitória de Santo Antão, PE.
- Souza, E. S., & Oliveira, A. L. (2022). A prática do Muay Thai como qualidade de vida e os benefícios que a modalidade traz a saúde dos praticantes. *Anais Da Jornada Científica Dos Campos Gerais*, 19(1).
- Tagliani, A. L. S. G. (2020). Muay Thai: uma estratégia de treinamento físico para obesos no Brasil. *Saber Científico*, Porto Velho.