

MOTIVOS QUE INFLUENCIAM O INÍCIO DA PRÁTICA DO MUAY THAI EM UMA ACADEMIA DE CURITIBA

Leandro Gustavo dos Santos¹, Márcia Regina Walter²

1- Acadêmico do curso de Educação Física, Bacharelado, da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR)

2- Educação Física, Profa. Ms. da Universidade Tuiuti do Paraná.

Contato: fiesleandro@gmail.com

RESUMO: Esse artigo consiste em apresentar quais são os motivos para adesão e permanência ao esporte e seus benefícios à saúde, mas especificamente a prática do Muay Thai. Inicialmente é relatado uma breve explicação da origem dessa arte e alguns conceitos importantes de motivação, pois essa é considerada um fator importante para o início, permanência e evolução em qualquer atividade que as pessoas se dispõem a realizar. Este estudo se constitui de uma pesquisa de campo de natureza quantitativa e qualitativa, com caráter descritivo, avaliado por um questionário semi estruturado com 7 questões, sendo 6 fechadas e 1 aberta. Foram utilizadas algumas referências bibliográficas que permitiram elaborar as questões de um questionário aplicado a 28 praticantes de ambos os sexos com faixa etária entre 20 e 53 anos, com no mínimo 06 meses de treinamento, através de uma pesquisa de campo em uma academia de lutas no município de Curitiba. Os principais motivos encontrados no Muay Thai, comparado com outras artes marciais se diferem para o início da prática e de sua permanência aos treinos. Os benefícios encontrados neste grupo estão relacionados diretamente com a saúde para a iniciação a prática e o prazer para a permanência, onde os pesquisados relataram melhoras nos hábitos, sensação de bem estar e melhoras no âmbito social. Sugere-se novos estudos a respeito do tema com uma amostra maior.

Palavras-chave: Muay Thai . Motivação. Benefícios.

ABSTRACT: This article consists of presenting the reasons for adherence and permanence to the sport and its health benefits, but specifically the practice of Muay Thai. Initially a brief explanation of the origin of this art and some important concepts of motivation is reported, since this is considered an important factor for the beginning, permanence and evolution in any activity that people are willing to perform. This study consists of a field research of quantitative and qualitative nature, with a descriptive character, evaluated by a semi structured questionnaire with 7 questions, 6 closed and 1 open. Some bibliographical references were used to elaborate the questions of a questionnaire applied to 28 practitioners of both sexes with ages ranging from 20 to 53 years, with at least 06 months of training, through a field research in a fighting academy in the municipality of Curitiba. The main reasons found in Muay Thai compared to other martial arts differ from practice to practice. The benefits found in this group are directly related to health for initiation to practice and pleasure for permanence, where the respondents reported improvements in habits, feelings of well-being and improvements in the social sphere. Further studies on the subject are suggested with a larger sample.

Keywords: Muay Thai. Motivation. Benefits.

INTRODUÇÃO

O Muay Thai de acordo com a Confederação Brasileira de Muay Thai (2007) é uma arte marcial milenar que veio se aprimorando de outros estilos de luta. Sua origem possui várias versões, porém a mais aceita pelos Mestres e historiadores tailandeses tem motivos de liberdade econômica e política da China. Alguns chineses oriundos da China Central migraram para o local onde hoje é conhecido por Tailândia em busca de terras férteis. Por serem atacados e hostilizados inúmeras vezes por inimigos, criaram uma luta chamada Chupasart caracterizada por técnicas utilizando o corpo e armas. Entretanto, muitos praticantes se feriram gravemente ao treinar e por isso foi elaborada uma nova arte com um novo método e sem armas, sendo essa a precursora do Muay Thai. Já Mortatti (2013), define como sendo uma arte marcial originada na Tailândia, que deriva de táticas de guerra dos campos de batalhas. Permite-se nesta modalidade de luta, a utilização de socos, cotoveladas, joelhadas e chutes. E complementa que é uma luta dinâmica devido ao número de golpes e possibilidades de sequências visando o nocaute de seu adversário.

Paiva (2009 *apud* BARON, 2016, p. 06) ainda acrescenta que “o Muay Thai como outras artes marciais, desde os anos 2000 vem ganhando destaque, devido a popularização do Ultimate Fighting Championship (UFC)”. Complementando essa afirmação, Graça e Silva (2014) apontam que muitas pessoas procuram esse esporte em busca de qualidade de vida, pois é uma atividade que melhora o condicionamento físico e devido as técnicas aplicadas também estimula a mente, incluindo ainda a percepção do auto controle e autoconhecimento. Sobre os benefícios que essa atividade física proporciona.

De acordo com Dosil (2004 *apud* SIQUEIRA, 2013, p. 02) a motivação para o esporte é o ponto principal e é a partir dessa que as razões de iniciação, manutenção e abandono surgem, sendo estimulado por fatores individuais, sociais, ambientais e culturais. Conforme Singer (2000) a motivação se trata da insistência em caminhar rumo a um objetivo. Existem casos que o motivo é pelo alcance de uma recompensa externa, bem como o desejo de se ganhar um troféu. Em outros casos surge de um impulso interno, para auto realização ou prazer. Sem motivação um atleta não consegue se desenvolver.

Conforme Franco (2000) subdivide a motivação em dois grupos: a intrínseca e a extrínseca. A motivação interna da pessoa, manifesta-se de seu íntimo proporcionando gosto pela prática, simplesmente por sentir o prazer em realizá-la é denominada intrínseca. Cratty (1984, p. 38) acrescenta que “outras fontes de motivação podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento”.

Já a motivação extrínseca segundo Franco (2000), é um motivo externo, que vem de fora. A pessoa não sente o prazer em realizar a atividade, ela o realiza, com algum objetivo, algum propósito externo. Como por exemplo: Entrar em uma atividade para fazer amigos. Cratty (1984, p. 38) aponta que “alguns motivos provem de fontes externas ao indivíduo e a tarefa. Incluindo-se aí diversas recompensas sociais manifestadas ou latentes (como, por exemplo, o elogio) e sinais de sucesso mais palpáveis (dinheiro e presentes).

METODOLOGIA

População / Amostra

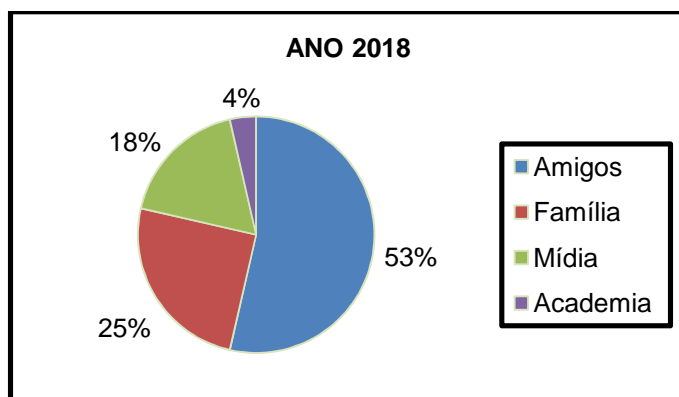
Este estudo se constitui de uma pesquisa de campo de natureza quantitativa e qualitativa, com caráter descritivo, avaliado por um questionário semi estruturado com 7 questões, sendo 6 fechadas e 1 aberta. Foram entrevistados 28 alunos de uma academia do Muay Thai de Curitiba, sendo 19 homens e 9 mulheres, com idade entre 20 e 53 anos, que praticam essa modalidade no período entre 6 meses e 15 anos. Todos concordaram com a participação voluntária após serem informados sobre as características do estudo, assinando um termo de consentimento.

Instrumentos e Procedimentos

As perguntas abordam: a razão pela qual iniciou o Muay Thai, os motivos que fazem permanecer na prática e os benefícios gerados por essa arte marcial para seus praticantes. Para obter essas informações foram realizadas 4 visitas em uma academia de lutas em Curitiba.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

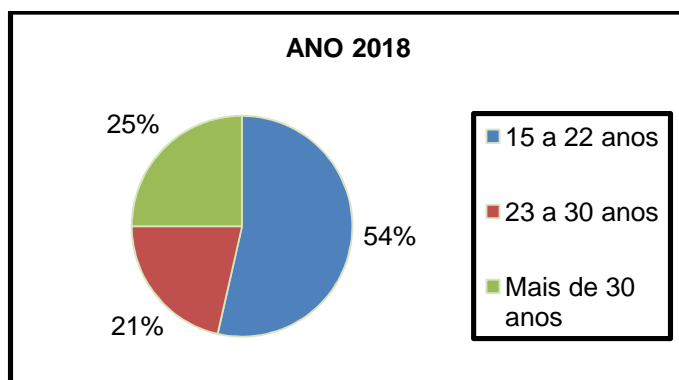
GRÁFICO 1 – COMO CONHECEU O MUAY THAI? – 2018



A maioria dos entrevistados, mais da metade, conheceram essa arte marcial através da indicação de amigos ou família. O grupo apresentou que 78% foi de influencia social para primeiro contato ao Muay Thai. De acordo com Mendes (2017) “inúmeras forças invisíveis moldam o comportamento do ser humano. Somos influenciados constantemente pelas pessoas que nos cercam, para o bem ou para o mal.”

A mídia e o ambiente em que convivem tiveram pouca interferência ao primeiro contato ao esporte nesse grupo, apesar de autores como Paiva (2009, *apud* BARON 2016, p. 06) acreditarem que o papel da mídia na divulgação das artes marciais é fundamental, principalmente através do campeonato de MMA.

GRÁFICO 2 – COM QUANTOS ANOS INICIOU A PRÁTICA DO MUAY THAI? 2018

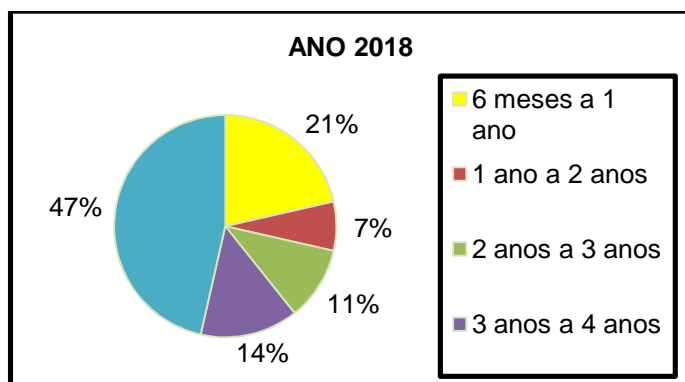


Analisando a faixa etária de iniciação dos participantes nessa modalidade, em uma academia de Curitiba, os resultados mostraram que um pouco mais da metade

da amostra com 54%, começou a prática entre 15 aos 22 anos, apresentando que os maiores interessados ao início da prática, estão na fase da adolescência e no início da vida adulta. Já entre 23 e 30 anos o interesse na modalidade houve uma queda para 21%, e com um leve aumento após os 30 anos com 25%.

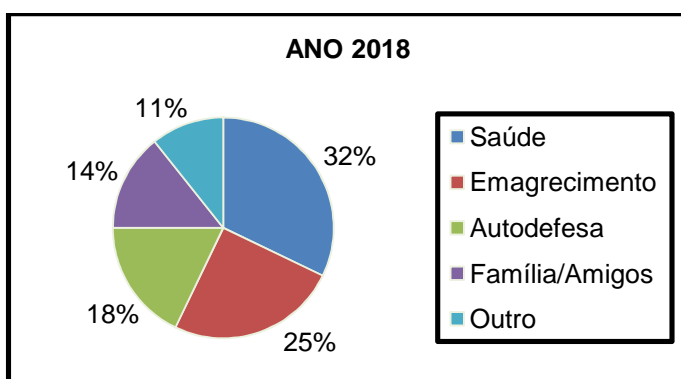
Massa (2014) relata em seu artigo que a idade inicial na modalidade pode ser aos 5 anos em se tratando da análise de sua amostra, o que contribui para a ideia que a inicialização de praticantes pode ser realizada tanto na infância como começar na fase adulta.

GRÁFICO 3 – HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ PRATICA? - 2018



A respeito do período em que estão treinando o Muay Thai, percebe-se que há um predomínio dos alunos que estão na modalidade a mais de 5 anos. Esse grupo apresentou pessoas de 7 meses à 15 anos de prática na modalidade. Segundo Santos (2006) aponta que a principal motivação para não interrupção de uma atividade, é ter prazer em realizá-la, e pronuncia um estudo que as pessoas que praticavam a mais de 10 anos não citaram falta de automotivação e revelaram prazer na prática. Conforme Sampedro *et al.* (2014), concluiu em seu estudo sobre Taekwondo, que a prática pode trazer saúde, prazer e satisfação pessoal, e também aponta que isso pode fazer com que os alunos permaneçam por mais tempo a prática e motivados. Outro número significativo dentro da amostra também é de iniciantes que ainda não completaram seu primeiro ano na academia.

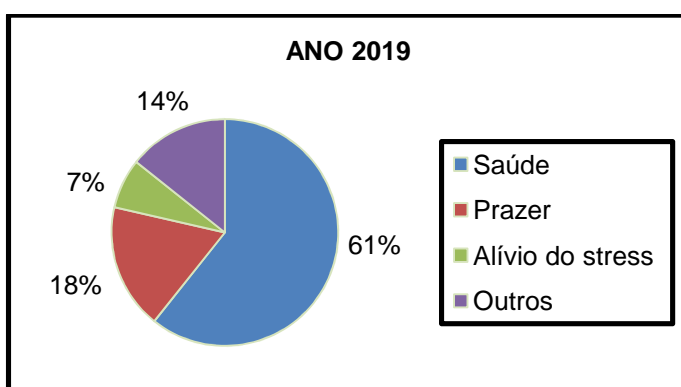
GRÁFICO 4 – O QUE TE MOTIOU A INICIAR O MUAY THAI COMO SUA ATIVIDADE FÍSICA - 2018



A saúde foi apontada como principal interesse para a escolha do Muay Thai como sua atividade física, apontando que entraram em busca dos benefícios trazidos pela prática. Em seguida pela perda de peso, que tem relação com a saúde. Apresentando a credibilidade dos que buscam o Muay Thai, para o emagrecimento. Também foram citados aspectos sociais como autodefesa, indicação, racismo e depressão.

Comparando com outras modalidades de artes marciais, o motivo se difere. A autodefesa foi apontada por Mocarzel *et al.* (2014) quando estudou o Kung Fu, já para o Aikido, o principal motivo encontrado segundo Da Luz (2006) foi apenas em querer realizar uma atividade física. Mostrando diferenças nos motivos para o início da prática para cada estilo.

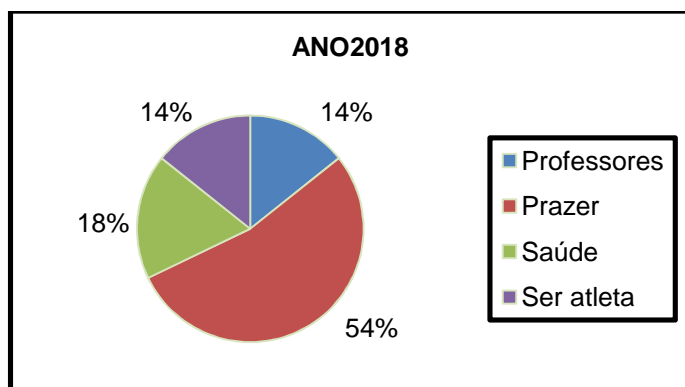
GRÁFICO 5 – QUAL O PRINCIPAL BENEFÍCIO QUE O MUAY THAI TROUXE PARA SUA VIDA? - 2018



A melhora em algum aspecto na área da saúde foi citada pela grande maioria como o principal benefício gerado. Outros itens relevantes nesta questão foram: socialização, melhora no sono, autocontrole, autoconhecimento e alívio do stress.

Conforme Roche (2006) classifica os benefícios do Muay Thai como: Físicos (coordenação motora, melhora na psicomotricidade e sistema cardiovascular), Psicológico (desenvolvimento do raciocínio, auto controle, auto confiança e controle de stress) e Moral (disciplina, respeito e humildade).

GRÁFICO 6 – QUAL O PRINCIPAL MOTIVO PARA VOCÊ PERMANECER NO MUAY THAI? - 2018



Apesar do grupo ter apresentado a Saúde como o principal motivo para a iniciativa de começar a praticar, o item Prazer aparece com maior percentual, avaliado como o principal fator de permanência. De acordo com Santos (2006) com relação ao prazer, o fato de gostar traz um aumento da importância para a atividade física e para manutenção. A outra metade dos entrevistados ficou dividida, entre a influência em que os professores tem sobre seus alunos e no desejo de ser atleta. Em outros estudos de subsistência em artes marciais, Mocarzel (2014) constatou que o principal motivo para a permanência de seus alunos no Kung Fu foi apontado a saúde, já para Da Luz (2006) foi apontado a filosofia adquirida da arte marcial. Em comparação com outros estilos, os motivos de permanência dos alunos se diferem. Possibilitando encontrar outros fatores, se forem analisados outros estilos de lutas.

A questão 07 foi descritiva, onde os alunos relataram o que mudou em suas vidas ao começar a praticar o Muay Thai. A partir da análise destes relatos foi observado que a saúde é um fator predominante na busca e na permanência do

Muay Thai, pois aspectos como a melhora no seu condicionamento físico, hábitos alimentares, redução de peso, estímulo para abandonar antigos vícios. Autoestima, ampliação no círculo de amizade, inclusão de valores como disciplina e respeito no âmbito profissional e pessoal também foram citados. Apresentando que o Muay thai traz benefícios físicos, psíquicos, morais e sócias. Melhorando a qualidade de vida e bem estar do praticante.

CONCLUSÃO

O objetivo deste estudo foi atingido, é possível constatar o que a teoria ressalta, em termos dos benefícios do Muay Thai, na prática desta arte. Embora os propósitos de motivação para a adesão e a manutenção dos praticantes se divirjam, comparado com outras artes marciais, é possível constatar que o maior benefício está na melhoria da saúde.

Desta forma os benefícios encontrados neste grupo, estão relacionados diretamente com a saúde para a iniciação a prática e o prazer para a permanência, onde relataram melhoras nos hábitos, sensação de bem estar e melhoras no âmbito social. Portanto os entrevistados indicam uma valorização para a saúde e o realizam com prazer. Sendo intrinsecamente motivados à prática do Muay Thai.

Além disso, nota-se que o Muay Thai também traz benefícios físicos, mentais e sociais, além de contribuir na formação de cidadãos com valores.

Analisando os resultados de permanência, sugere-se que o professor procure dar uma importância maior para a motivação de seus alunos, buscando novas estratégias para mantê-los sempre motivados, influenciando diretamente a sua evolução a cada dia e sua permanência aos treinos.

Para melhor compreensão e ampliação do conhecimento da arte marcial Muay Thai, sugere-se a realização de novos estudos com amostras maiores, proporcionando assim a produção de conhecimentos mais específicos.

REFERÊNCIAS:

BARON, Bárbara Costa. **Perfil antropométrico de lutadores de Muay thai de Florianópolis – SC**, 2016. p. 5 Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/171603>

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI. **O Muay Thai**. Disponível em: http://www.cbmuaythai.com.br/cf/extra.asp?id=1#.Wr6_7ojwblU acesso: 30 mar. 20:17

CRATTY, Bryant J. **Psicologia no Esporte**. Traduzido por Olivia Lustosa Bergier. 2ª Ed. – Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984 p. 38.

DA LUZ, Paulo J. P. **Fatores de Adesão e Manutenção em Praticantes de Aikidô**. 2006. p. 31-32. Disponível em: <http://files.aikidocampogrande.webnode.com.br/20000018141bdc42b7c/Fatores%20de%20adesao%20e%20manutencao%20em%20praticantes%20de%20Aikido.pdf>

FRANCO, Sartori Gisela. **Psicologia do esporte e na atividade física**. Manoele, 2000. p. 46.

GRAÇA, Romulo Luiz; SILVA, Alisson Vidoto, **Muay thai: Benefícios comportamentais nas crianças praticantes na cidade de Cocal do Sul – SC**. 2016. p.1

MASSA, M., Uezu, R., Pacharoni, R., & Böhme, M. T. S. **Iniciação Esportiva, tempo de prática e desenvolvimento de judocas olímpicos brasileiros**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2014. p. 386-387.

MENDES, Jerônimo. **O poder da influencia na vida e nos negócios**. Disponível em: <https://www.administradores.com.br/artigos/cotidiano/o-poder-da-influencia-na-vida-e-nos-negocios/105395/> acesso: 08 jul. 20:34.

MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva; FERREIRA, Arthur de Sá; MURAD, Mauricio. **Comparação dos motivos de ingresso e de permanência de jovens praticantes nas aulas de Kung-Fu**. 2014, p. 67.

ROCHE, Renata Cristina. **Perfil do praticante da modalidade de Muay Thai da cidade de Curitiba.** 2006, p. 12. Disponível em: <http://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2013/12/PERFIL-DO-PRATICANTE-DA-MODALIDADE-DE-MUAY-THAI.pdf>

SAMPEDRO, Lisiane B. L.; ROCHA, Juliana M.; KLERING, Roberto T.; SALDANHA, Ricardo P.; BALBINOTTI, Marcos A. A.; BALBINOTTI, Carlos A. A.. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo.** 2014, p. 27. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/105101>

SINGER, Robert N, 1817 **Psicologia dos Esportes: Mitos e verdades.** Traduzido por Mariana T. B. Porto Vieira. Harper & Row do Brasil 2000. p.47

SIQUEIRA, Nathália Ferreira. **Psicologia e Esporte: o papel da motivação.** 2013, p. 02

SANTOS, Susan Cotrim. **Motivos de adesão à prática de atividades físicas na vida adulta intermediária.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. 2006, p. 30 Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1299/1002>