



**11ª Jornada Científica e  
Tecnológica do IFSULDEMINAS**

**& 8º Simpósio de  
Pós-Graduação**

## **MUAY THAI: filosofia e arte marcial no ambiente escolar**

**Keila MIOTTO<sup>1</sup>; Rodolfo A. SANTOS<sup>2</sup>**

### **RESUMO**

O foco do projeto destina-se ao incentivo de exercícios físicos e melhora na saúde dos alunos, disponibilizando uma nova modalidade de esporte que agrada e chama atenção dos praticantes. Os treinos acontecem no Campus Inconfidentes, com dois encontros semanais, com turmas mistas, de alunos e comunidade. As aulas se dividem em, alongamentos, exercícios físicos, filosofia da arte e aprendizados de golpes, incentivando cada praticante buscar seus próprios objetivos, autoconhecimento, perda de peso, melhora da saúde e condicionamento físico. Com o primeiro ano do projeto, apresentamos resultados positivos, obtidos por meio de questionários aplicados aos participantes do projeto, que serão apresentados no decorrer do texto.

#### **Palavras-chave:**

Luta; Escola; Esporte; Saúde.

### **1. INTRODUÇÃO**

A prática de exercícios físicos é essencial para uma vida saudável. No ambiente escolar, onde os alunos passam maior parte do tempo sentado em sala de aula, muitos em tempo integral, acabam criando hábitos sedentários, que não favorecem o gasto de energia.

A criação do projeto destina-se a prática de artes marciais na rotina dos estudantes do IFSULDEMINAS Campus Inconfidentes, e comunidade local, desenvolvendo o respeito entre os alunos e no seu convívio com a sociedade, apresentado seu lado não violento das lutas e mostrando resultados benéficos na parte acadêmica dos praticantes.

O esporte educacional, desde que trabalhado de maneira pedagógica pode produzir vários benefícios, como aumentar a cooperação e a socialização e a desenvolver o espírito de liderança e o respeito, é um importante elemento na preparação de crianças e jovens para a vida em sociedade. (MEC, 2016, p.1).

O Muay Thai, boxe de origem Tailandesa, conhecida como ‘arte das oito armas’ por usar dois punhos, dois cotovelos, dois pés e dois joelhos, é uma arte milenar que não se sabe ao certo a origem, porém foi adaptada da arte oriental do kung-fu do autoconhecimento, defesa e preparo de guerreiros para guerra, e ao passar do tempo perdendo seu lado agressivo e adaptando-se de acordo com a sociedade atual, surgindo como esporte com regras e mostrando seu lado saudável

---

1 Orientador, IFSULDEMINAS – *Campus* Inconfidentes. E-mail: Keila.miotto@ifsuldeminas.edu.br

2 Bolsista Extensão, IFSULDEMINAS – *Campus* Inconfidentes. E-mail: rodolfoaugustosantos@live.com

(MORTATTI, 2013).

A proposta trazida pelo projeto da prática do Muay Thai, não se tem a intenção de incentivar a violência e nem obrigar seus praticantes a competir em ‘*ringues*’, e sim apresentar uma nova modalidade de prática esportiva com benefícios físicos e mentais, sendo uma arte que vem crescendo a cada dia, quebrando pré-conceitos e trazendo resultados na saúde e na personalidade, refletindo em suas atitudes de como lidar com os desafios do dia-a-dia.

Muitos não se adaptam com as atividades esportivas convencionais que são oferecidos na instituição; como futebol e vôlei, por exemplo, após conhecer e ter os primeiros contatos com o Muay Thai, muitos se simpatizam com a prática. Trazer uma prática nova, e com tantos benefícios para dentro da escola é uma grande conquista, além de dar a oportunidade de conhecer a arte marcial, muitos se admiram com a própria superação e esforço para vencer o seu próprio limite e concluir o treino, fundamental para desenvolver o espírito persistente dentro de cada praticante. Além de conter um treino físico mais exigente, a variedade na mistura de golpes e táticas, faz com que o praticante desenvolva uma melhora na concentração, e na resposta de seus movimentos, muitos benefícios que esperamos refletir também nos estudos do praticante. *“O sucesso e a importância de se praticar esta atividade encontra-se no fato do desenvolvimento da inteligência tática, devido à variedade de técnicas e habilidades que deve apresentar o praticante”*. (MORTATTI, 2003).

Lutas tem sido um diferencial, podendo concluir que se trabalhadas em escolas de forma contributiva, onde a participação de pais, alunos, professores e diretores seja a todo momento percebida, a evolução mental, do corpo, da organização, do respeito, são benefícios que vão além da rotina diária de matérias curriculares, que muitas vezes causam desgastes e desânimo para continuidade dos programas anuais de formação escolar pelos alunos (MATOS, 2013).

Betti (1991) apresenta a luta como um conteúdo da educação física vem sofrendo por restrições, pelos professores não utilizarem essa manifestação cultural em suas aulas, e ainda agridem o ensino delas. Ainda para Ferreira (2006) já se pode comprovar que as lutas fazem sucesso em todas as faixas etárias, elas ajudam muito na liberação da agressividade das crianças, além de trabalhar nestas atividades todos os fatores psicomotores, também colaboram quando são exploradas as partes teóricas através do resgate histórico das modalidades e as relacionando com a ética e os valores. As lutas servem como instrumento de auxílio pedagógico ao professor de educação física, o ato de lutar deve se incluir no contexto histórico social cultural do homem, já que lutamos desde a pré-história por sobrevivência.

### **3. MATERIAL E MÉTODOS**

Os treinos são disponibilizados duas vezes por semana, no tatame do poliesportivo do

campus, formados por público feminino e masculino, 10 e 20 respectivamente em um total de 30 vagas, distribuídas em três horários diferentes, ministrado por um professor mestre, graduado faixa preta na arte do Muay Thai. Os treinos são divididos em alongamentos, atividades físicas musculares, prática de golpes e filosofia da arte finalizando com alongamentos. A divulgação dos treinos acontece em site do Instituto, redes sociais, cartazes e visitas as salas de aulas, também com divulgação na rádio da cidade.

Espera-se com o projeto MUAY THAI: Filosofia e arte marcial no ambiente escolar que os praticantes conheçam a arte do Muay Thai, sua filosofia e ensinamentos, participando das atividades desenvolvidas, mantendo um estilo de vida mais saudável, ainda, que todos os praticantes se envolvam criem vínculos de amizade, respeito e que a comunidade escolar e local trabalhem juntos, onde todos tenham tempo à prática de atividades físicas, mantendo o equilíbrio físico e mental para a saúde.

Foi aplicado um questionário com 12 perguntas aplicado aos praticantes no final do projeto e início de férias, para que se tenha levantamento de dados que comprove os resultados esperados, da influência dos treinos refletido no hábito dos praticantes, observados pelos próprios e assim comprovando a melhora de condicionamento físico e desempenho escolar, entre outros.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Na aplicação do questionário, tivemos como amostra um total de 26 participantes. Os dados obtido apontam que 50% (13 participantes) tiveram o primeiro contato com o Muay thai com o projeto do instituto, que 65% (16,9 participantes) responderam que, ter uma vida mais saudável que os motivam a treinar; 22% (5,7 participantes) não praticavam nenhuma atividade física anteriormente ao projeto; 44% (11,4 participantes) estão treinando desde o começo do projeto, que inicialmente chegou a 48 pessoas treinando entre alunos e comunidade e 89% (23,1 participantes) responderam que futuramente pretendem continuar treinando, 78% (20,2 participantes) responderam que sentem-se com maior disposição física e mental; os resultados mostraram grande benefício do projeto em relação aos participantes.

Com base nos dados do questionário, metade dos praticantes não conhecia o esporte e grande parte pretendem continuar treinando futuramente, mostrando que a prática do exercício pode-se tornar um hábito para o praticante, e um diferencial para atividade física oferecida em local e incentivo de um ambiente escolar, com melhoras na saúde física, grande parte responderam sentir uma maior disposição física e mental, influenciando na melhora do desenvolvimento acadêmico; e também interação de alunos e comunidade.

## 5. CONCLUSÕES

Concluimos que a prática de lutas ainda se encontra como uma novidade da comunidade escolar, mais que ao primeiro contato, a maioria de seus praticantes tomam a luta como atividade física regular em sua vida, criando assim, hábitos diários de atividades para o corpo e para a mente. Não só como a prática física, a luta proporciona a seus praticantes ganhos para além do físico, mais também o emocional, deixando seus participantes livres de doenças comuns nos dias atuais, entre elas a depressão.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Proex, Pro Reitoria de Extensão, pelo apoio e fomento do projeto aprovado no edital 161/2018. Ao Nipe Inconfidentes e ao Campus Inconfidentes pela disponibilização do espaço e material para a realização do projeto.

## REFERÊNCIAS

BETTI, M. Educação física e sociedade, São Paulo, SP: Revista Movimento, 1991.

BRASIL, **Ministério da Educação**, MEC 1996. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/33410-esporte-na-escola>>. Acesso em, 13 de dezembro de 2018.

FERREIRA, H. S. **As lutas na educação física escolar**. Fortaleza, CE: Revista de Educação Física, Nº 135 Novembro de 2006.

MATOS, Camila Sant'anna. **Muay thai como ferramenta na psicomotricidade nas aulas de educação física**. Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <[http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias\\_publicadas/T209273.pdf](http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/T209273.pdf)> acessado em 20, janeiro 2018.

MORTATTI, Arnaldo Luis. **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 23 janeiro, 2018.