

PERCEPÇÃO DAS MULHERES SOBRE A PRÁTICA DO MUAY THAI

Emerson Rodrigues Duarte - Centro Universitário Estácio Juiz de Fora, emerson01 duarte@gmail.com

Wilkson Dias Alvim - Centro Universitário Estácio Juiz de Fora, wilksondiasalvim@gmail.com

RESUMO

A investigação aprofundada de questões sociológicas e filosóficas, e a compreensão sobre cultura permitem verificar, estabelecer parâmetros, criar análises sobre os mais diversos temas, o que traz discussões de grande relevância, como as reflexões sobre gênero. Neste contexto, pode-se analisar o papel da mulher e sua inserção em algumas esferas sociais, particularmente no esporte, e dentre estes, os esportes de lutas, como o Muay Thai. O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção das mulheres a respeito da prática feminina no Muay Thai. Realizaram-se entrevistas semiestruturadas com 10 mulheres praticantes Muay Thai que foram analisadas de acordo com os seguintes eixos temáticos: motivação, saúde, dificuldades, benefícios, escolha do esporte, incentivo e socialização. Os resultados demonstraram que a escolha do Muay Thai como principal atividade física pela as mulheres se deve, principalmente pelo o alto gasto calórico (finalidades estéticas), controle e diminuição de ansiedade e estresse, condicionamento físico, e dinamismo do esporte. Assim, pode-se concluir que as mulheres procuram essa prática por anseios que vão muito além da luta tradicional e esse movimento de inserção tende a elevar-se cada vez mais.

Palavras-chave: Muay Thai. Mulheres. Adesão. Motivação.

INTRODUÇÃO

Atualmente, nos debates acerca das relações sociais, a categoria analítica gênero vem se destacando o engajamento da mulher na sociedade, na vida social, no trabalho e especialmente no esporte. A atribuição de papéis sociais baseados no gênero tem sido estudada com ênfase, em relação ao questionamento sobre qual seria, então, o papel da mulher na sociedade (Berté, 2016). A investigação aprofundada de questões

sociológicas e filosóficas, e a compreensão sobre cultura permite verificar, estabelecer parâmetros, criar análises sobre os mais diversos temas, o que traz discussões de grande relevância, como as reflexões sobre gênero (Berté, 2016). Neste contexto, pode-se analisar o papel da mulher e sua inserção em algumas esferas sociais, particularmente no esporte.

Também conhecido como Boxe Tailandês, o Muay Thai é um estilo de luta dinâmica, de origem tailandesa, que existe há mais de 2000 anos e consiste na utilização de uma infinidade de golpes para levar o oponente a nocaute. O Muay Thai é conhecido ainda, como a arte marcial das oito armas, devido ao fato de serem utilizadas oito partes do corpo para golpear o adversário, dois punhos, dois cotovelos, dois joelhos e dois pés, e dentro destas oito partes principais é que se advém a grande gama de ataques possíveis (Franchini; Del Vecchio, 2012). Esta luta ganha maior notoriedade, sobretudo após a popularização das Artes Marciais Mistas (MMA), que desde os anos 2000 ganhou destaque no Brasil e no mundo com a visibilidade do evento *Ultimate Fighting Championship* (UFC), o qual permite que atletas especializados em qualquer arte marcial possam lutar entre si, acontecimento que reúne milhares de fãs e praticantes (Paiva, 2009).

No que se refere a atividade física, de um modo geral, Marinho (1980) explica que as atividades físicas tinham um caráter essencialmente utilitário e guerreiro, ocupando a maior parte do tempo dos jovens, que se preparavam ou para a defesa de suas cidades ou para a conquista das nações vizinhas. Conforme o autor supracitado, o objetivo do Muay Thai é proporcionar aos praticantes da modalidade um excelente desempenho físico, perfilado em esforços para o desenvolvimento de suas técnicas que evoluem de acordo com o tempo de prática. Entretanto, de acordo com Franchini e Del Vecchio (2011) os benefícios da prática do Muay Thai não restringe-se apenas ao bom condicionamento físico, mas está também relacionado à saúde mental.

Reconhece-se que o preconceito ainda é um comportamento inerente em nossas sociedades e por diversos motivos como cor da pele, peso, raça, idade, aparência física, religião, sexo e orientação sexual. Especificamente foco deste estudo, o preconceito contra a mulher, no sentido de elas não serem legitimadas para algumas práticas esportivas (Figuerôa, Moraes, & Silva, 2014), torna-se evidente e merece ser analisada. Estes autores ressaltam que as questões referentes ao preconceito contra a mulher são

temas muito discutidos em todas as esferas da vida cotidiana e compreendem diversos espaços como o doméstico, profissional, social, intelectual, artístico e, logicamente, o esportivo. Durante muitos anos as mulheres foram proibidas de participar de qualquer atividade esportiva. Os argumentos utilizados para tal exclusão eram sobre sua fragilidade/incapacidade biológica, condição materna, possibilidade de masculinização corporal e contestação de sua heterossexualidade (Goellner, 2005; 2006). Na mesma perspectiva, Berté (2016), afirma que as mulheres sempre foram consideradas como sexo frágil, tendo como obrigação cuidar da casa, filhos e marido. O autor argumenta que a evolução das conquistas femininas por espaços no esporte está vinculada tanto ao pensamento feminista quanto às representações ideais de feminilidade, e para compreender as reflexões desse pensamento, é indispensável entender que relações de gênero são construções sociais e culturais.

De acordo com Silva, Cavichioli e Capraro (2015), no ano de 1965 uma Deliberação o Conselho Nacional de Desportos brasileiro proibia as mulheres de práticas esportivas como, lutas de qualquer natureza, futebol em todas as suas modalidades, halterofilismo, e baseball. Tal, medida teve como motivo o fato do sexo feminino era considerado como a natureza frágil que não deveria se expor ao que inclusive poderia masculinizar a mulher. Souza (1994) complementa dizendo que além do aspecto legal, a prática de algumas atividades corporais poderia atrapalhar a função social primária como a maternidade e o dever de manter a feminilidade e graciosidade inerentes ao sexo feminino.

Segundo ressalta Adelman (2006), apesar das mulheres terem rompido diversas fronteiras de gênero no cenário esportivo e tenham conquistado o direito de participarem de competições em quase todas as modalidades, tal condição não sinaliza que sua participação seja completamente aceita na esfera esportiva. Na cultura brasileira a presença de mulheres nas lutas não era algo considerado normal por não reforçar a alguns pressupostos da feminilidade da mulher, enquanto que para homens, a violência e a força física, provenientes das lutas, destacariam sua masculinidade perante da sociedade.

Entretanto, ultimamente, o Muay Thai tem crescido significativamente entre o público feminino. Nos últimos anos, verificou-se que a prática da luta é uma atividade que traz grande benefício estético, além de ser uma ótima prática de defesa pessoal. O grande

gasto calórico é um dos maiores atrativos para as mulheres por ser um grande aliado na definição do corpo com ganhos de massa muscular e perda de peso. Na Tailândia, as lutas femininas tornaram-se comuns, inclusive existe até um torneio chamado ‘*Queens Cup*’ específico para elas.

Diante do exposto, esta pesquisa tem como objetivo analisar a percepção das mulheres a respeito da prática feminina no Muay Thai, especificamente buscou-se compreender os motivos que as levaram a optar por uma luta marcial, a partir de seus relatos sobre benefícios gerais, dificuldades enfrentadas, alterações na saúde, socialização, motivação e se a prática da luta proporciona prazer e aumento na qualidade de vida da praticante.

METODOLOGIA

O delineamento do estudo foi de cunho transversal. Optou--se pela pesquisa qualitativa por permitir um detalhamento mais amplo e minucioso da realidade de forma complexa e contextualizada e por compreender o processo de forma indissociável à vivência humana, considerando-se que há uma realidade palpável e outra subjetiva (Chizzotti, 1991).

Participantes

Participaram desta pesquisa 10 mulheres praticantes de Muay Thai (idade=26,5 anos; DP=3,25) com diferentes níveis de graduação. Em relação ao tempo de prática, as entrevistadas estão na modalidade entre quatro meses e nove anos, sendo que a prática varia entre duas a cinco vezes por semana e o Muay Thai é a principal atividade física destas mulheres.

Instrumentos

A coleta de dados ocorreu por meio de entrevista semiestruturada composta por três eixos temáticos. O primeiro versava sobre saúde, qualidade de vida, o segundo sobre as dificuldades para a prática do Muay Thai e o terceiro sobre a inserção da mulher na prática do Muay Thai.

Procedimento

As entrevistas foram realizadas individualmente pelo pesquisador, logo após o término dos treinos das participantes e gravadas para posterior transcrição e validade pelas participantes.

Durante a fase de transcrição da íntegra das entrevistas garantiram-se o anonimato e confidencialidade dos dados e das participantes e analisaram-se os pontos de convergências e divergência entre as declarações na perspectiva do fenômeno pesquisado. As declarações foram separadas de acordo com as temáticas estabelecidas, e em seguida foram relacionadas às categorias que emergiram.

Análise dos dados

Os dados, ou seja, a transcrição das entrevistas foi tratada a partir da utilização da técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2008). Nesta técnica o pressuposto epistemológico é que o entrevistado seja capaz de dar sentido às suas ações e que o objeto da entrevista é apreender os sentidos e significados subjacentes à vida social.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do total de mulheres participantes desta pesquisa, a maioria, isto é, sete entre dez delas apontaram a perda de peso, a questão da estética, e o conseqüente emagrecimento, além do condicionamento físico como fator primordial para a escolha do Muay Thai, como pode-se constatar nos relatos a seguir: “A luta alivia o stress, da força, coordenação motora, além de proporcionar emagrecimento” (Participante 1).

“São inúmeros os benefícios do Muay Thai, melhora o condicionamento físico e mental, aprendo uma defesa pessoal, perco peso, e ainda ganhei uma nova família” (Participante 4).

Diversos estudos publicados corroboram com a afirmação das participantes da pesquisa ao afirmarem que o Muay Thai é uma atividade física que promove excelente

condicionamento físico e também estimula a mente, devido às técnicas aplicadas, que requerem não somente força corporal, mas autocontrole e autoconhecimento (Graça, & Silva, 2014; Mortatti, Cardoso, Puggina, & Costa, 2013; Salvini 2017), fato que pode ser exemplificado pelo discurso dos Participante 5, 6 e 7, respectivamente,

“Após 9 anos praticando o Thai, hoje tenho mais força física, tonificação muscular, maior concentração e equilíbrio e perda de peso”; “melhor condicionamento físico, desenvolvimento muscular e emagrecimento”; “Encontrei vários benefícios, e sou completamente apaixonada por um deles que é a liberdade, além do estético e o condicionamento físico”.

As afirmações das mulheres participantes deste estudo são corroboradas por diversos autores da literatura pesquisada.

Entre os muitos de benefícios da prática das artes marciais, muitos deles são evidenciados em estudos a respeito da modalidade Muay thai, em especial a perda de peso que é proporcionada pela duração de um treino, e pelas atividades propostas pelo mestre/professor (Mortatti, Cardoso, Puggina, & Costa, 2013). A prática do Muay Thai tonifica os glúteos, braços, ombros, costas, barriga, pernas e panturrilha. Os ossos adquirem maior densidade, as articulações ficam mais flexíveis e a coordenação motora é ampliada (Graça, & Silva, 2014).

As aulas de Muay Thai são muito intensas, logo, demandam um forte condicionamento físico. Praticar Muay Thai durante uma hora, pode resultar na perda de até mil calorias. Para perder esse mesmo número de calorias uma pessoa teria que dançar por cinco horas seguidas, ou subir sessenta e cinco andares de escada sem parar. Uma aula trabalha diversos grupos musculares do corpo, como braços, pernas, ombros, costas e abdômen, entre outros. Ao mesmo tempo, fortalece os músculos, deixando-os definidos e fortes (Salvini, 2017).

Por ser um exercício intenso e levar a um grande gasto calórico, o Muay Thai também é responsável por acelerar o metabolismo e isso resulta em perda de peso. Com a prática de Muay Thai a pessoa consegue um corpo malhado, magro e desejado por todos, porém é necessário que se tenha uma prática constante e uma alimentação equilibrada (Salvini, 2017).

Saúde e Qualidade de Vida

Ressalta-se que a prática do Muay Thai não limita-se apenas no condicionamento físico, pois também está diretamente vinculada à saúde, expressão corporal e como aliada à saúde mental, uma vez que a modalidade trabalha corpo e mente, tendo em vista suas técnicas e filosofia (Rufino e Beltrão, 2004).

Além de ser vista como sendo uma forma saudável de exercício físico, o Muay Thai encontra-se em evidencia devido aos resultados apresentados frente a perda de peso, pois se apresenta como um caminho para a mudança na qualidade de vida e pensamento, idealizando o corpo e mente em equilíbrio (Graça, & Silva, 2014). Tais aspectos foram citados pelas participantes que foram representadas pelas falas das participantes 2 e 5, respectivamente.

“Consigo manter uma frequência semanal, o que impacta na qualidade de vida, redução do estresse e da ansiedade e manutenção de uma vida mais saudável. Além disso, a prática dessa luta tem permitido melhora da concentração, do foco e da disciplina, corpo e mente em um equilíbrio saudável”; “Após esses anos todos, hoje tenho mais força física, tonificação muscular, maior concentração e equilíbrio e perda de peso, enfim, mais qualidade de vida”.

A prática de Muay Thai contribui positivamente para todos que buscam uma vida saudável, os praticantes dessa modalidade adquirem um bom condicionamento físico, força e resistência. A prática da atividade física ajuda no combate a doenças e o sedentarismo. A arte marcial contribui de forma favorável devido aos princípios de respeito, gratidão, disciplina e desenvolvimento físico, proporcionando qualidade de vida física e mental, contribui de forma significativa no controle das emoções, como sentimentos de raiva, tendo em vista as técnicas e as questões referentes à hierarquia que cada modalidade de arte marcial apresenta (Marinho, 1980).

Combate ao Estresse e a Ansiedade

O estresse é considerado a forma que o corpo tem para se adaptar a mudanças e reagir a determinadas situações que exigem grande esforço físico ou mental. Na maior parte dos casos, ele está associado a quadros depressivos. Para um alívio significativo do quadro

de estresse, é indicada a prática de artes marciais como Muay Thai, Kung Fu, entre outras, pois elas provocam uma grande liberação de endorfina e relaxamento dos músculos, devido a esses efeitos, percebe-se até a melhoria do sono (Paiva 2009; Souza, 1994). Controle do estresse e ansiedade são alguns dos benefícios mais citados pelas mulheres que participaram desse estudo, como se vê a seguir.

“Comecei a praticar Muay Thai por causa de crises de ansiedade e estresse, vi na Internet que era um dos esportes mais recomendados” (Participante 3); “Comecei a praticar luta por que, desde pequena eu amava artes marciais e sempre tive a vontade de praticar, mas por volta dos meus 10 anos eu era muito chorona, insegura, ansiosa e tímida demais pra minha idade já havíamos tratado com psicólogo por anos mas não melhorava o meu quadro. Então foi aí que meus pais resolveram me colocar pra fazer um esporte porque tinham ouvido falar que podia me ajudar” (Participante 7); “Comecei a praticar luta devido a um histórico de pessoa incontrolada e extremamente nervosa, o Muay Thai me ajudou muito com isso” (Participante 10).

Colocar o corpo em movimento é uma das medidas mais indicadas para pessoas ansiosas. Tanto a ansiedade, como o estresse, encontra-se frequentemente ligada à presença de quadros de depressão. A pessoa que sofre com crises de ansiedade e estresse podem e devem utilizar o treino como forma de descarregar as tensões e relaxar. Porém, a prática de artes marciais só é eficiente para pessoas que se exercitam com certa periodicidade. Exercícios que trabalhem o corpo e a mente em conjunto são indicados para esses casos (Cozazani, 1997). Fato percebido no relato do Participante 3 “Vi na Internet vídeos de pessoas contando como melhoram casos de ansiedade com a prática e me interessei”.

Além do fato da prática do Muay Thai auxiliar na força muscular e no sistema cardiovascular, também é proveitoso no sentido de acalmar os ânimos, eliminando o estresse e a ansiedade, contribuindo assim, para acabar com as sensações ruins que na maioria das vezes acometem pessoas depressivas (Graça, & Silva, 2015; Weinberg, & Gould, 2017).

Interação Social

Entrar em forma, fazer amizades, desenvolver o autocontrole e a disciplina, aliviar as tensões, o praticante de uma arte marcial busca bem mais do que aperfeiçoar-se na

defesa pessoal e melhorar seu condicionamento físico. O próprio termo “marcial” comprova que as lutas como judô, Muay Thai, karatê, taekwondo, entre outras, ao contrário do que muitos pensam, a arte marcial constrói o desenvolvimento psicossocial dos seus praticantes. Os valores aplicados são levados muito a sério pelos alunos, uma vez que a hierarquia das artes marciais precisa ser respeitada e no Muay Thai isso é efetivo e evidente (Graça, & Silva, 2014). Neste contexto, evidencia-se que a prática de esportes, aqui citado especificamente de lutas marciais contribui para a interação social de seus praticantes como se percebe no relato da participante 7,

“Comecei a praticar luta por que, desde pequena eu amava artes marciais e sempre tive vontade de praticar, mas por volta dos meus 10 anos eu era muito chorona, insegura, ansiosa e tímida demais pra minha idade já havíamos tratado com psicólogo por anos, mas não melhorava o meu quadro. Então, foi aí que meus pais resolveram me colocar pra fazer um esporte porque tinham ouvido falar que podia me ajudar”.

Corroborando, estudos publicados apontam que atualmente, as artes marciais vem sendo utilizada como um elemento fundamental para o melhor desempenho maneira global até mesmo em crianças e adolescentes nas escolas. Tendo como prioridades de trabalho a autoestima, o autocontrole, a autoconfiança, atenção, concentração, socialização e cidadania, dentre as várias modalidades marciais, o Muay Thai tem promovido resultados verdadeiramente satisfatórios. Esses subsídios são de suma importância para a construção de um alicerce forte, que evitarão que o indivíduo se desvirtue facilmente, fazendo com que esteja inserido no contexto social de maneira digna e com preparação para a vida (Franchini, & Del Vecchio, 2011), como destacam as participantes 9 e 10 desta pesquisa.

“Comecei a praticar luta devido a um histórico de pessoa incontrolada e extremamente nervosa (o Muay Thai me ajudou muito com isso)”; “O Muay Thai me proporcionou mais autoconfiança pra resolver meus problemas, segurança, concentração, tranquilidade, disciplina, coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, tônus muscular, força”.

Diante do exposto, percebe-se que as artes marciais têm a finalidade de resgatar o indivíduo por meio do próprio interesse, desenvolvendo um trabalho de inversão, isto é, combater a violência ao despertar nas pessoas o interesse pelo esporte, e desse modo,

possam aprender valores. Portanto, pode-se afirmar que as lutas favorecem o processo de socialização. O Muay Thai, entre outras várias modalidades de artes marciais, proporciona qualidade de vida, coordenação, motivação, autocontrole, concentração, atividade anaeróbica e aeróbica, tem uma filosofia voltada para o bem, um código de honra em que se baseia na razão, caráter, esforço, atitudes de como evitar a violência e manter o respeito em qualquer situação (Franchini, & Del Vecchio, 2011).

CONCLUSÃO

No decorrer deste estudo foi possível constatar que as questões referentes ao preconceito contra a mulher sempre foram temas de inúmeros debates em todos os âmbitos, e compreendem diversos espaços como o doméstico, profissional, social, intelectual, artístico e, obviamente, no âmbito esportivo.

Observou-se ainda, como visto, anteriormente as mulheres foram proibidas por muito tempo de participar de qualquer atividade esportiva. Usavam-se como pretexto a está proibição a fragilidade/incapacidade biológica da mulher perante ao homem, sua condição materna, e principalmente a possibilidade de masculinização corporal e contestação de sua heterossexualidade.

No entanto, diante dos relatos apresentados pelas participantes desta pesquisa, pode-se verificar que a prática esportiva, especificamente, o Muay Thai, tem crescido significativamente entre o público feminino. Nos últimos anos, verificou-se que a prática desta modalidade de luta marcial é uma atividade que traz grande benefício estético, além de ser uma ótima prática de defesa pessoal. Sendo o grande gasto calórico apontado pela maioria das entrevistadas como sendo um dos maiores atrativos para as mulheres por ser um grande aliado na definição do corpo e a perda de gordura.

REFERÊNCIAS

Adelman, M. (2006). Mulheres no esporte: corporalidades e subjetividades. *Movimento*, 12(1).

Berté, I. L. (2016). *Mulheres no universo cultural do boxe: as questões de gênero que atravessam a inserção e a permanência de atletas no Pugilismo (2003-2016)*. 2016. Dissertação de mestrado, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.

Chizzotti, A. (1991). *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. São Paulo: Cortez.

Figuerôa, K. M., & Moraes, M. (2014). Impressões femininas sobre a presença da mulher na capoeira. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE)*, 4(2), 16-31.

Franchini, E., & Del Vecchio, F. B. (2011). Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25, 67-81.

Franchini, E., & Del Vecchio, F. B. (2012). Ensino de lutas: reflexões e propostas de programas. *Scorecci: São Paulo*.

Goellner, S. V. (2005). Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(2), 143-151.

Goellner, S. V. (2005). Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. *Pensar a prática*. Goiânia. Vol. 8, n. 1 (jan./jun. 2005), p. 85-100.

Graça, R. L., Silva, A. V. (2014). *Muay Thai: Benefícios comportamentais nas crianças praticantes na cidade de Cocal do Sul*. Trabalho de Conclusão de curso, Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Brasil. Acessado de <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/3095/1/Alisson%20Vidoto%20da%20Silva.Pdf> em 02 de abril de 2019.

Marinho, I. P. (1980). *História Geral da Educação Física*. Cia. Brasil Editora.

Mortatti, A. L., Cardoso, A., Puggina, E. F., & Costa, R. S. (2013). Efeitos da simulação de combates de muay thai na Composição corporal e em indicadores gerais de Manifestação de força. *Conexões*, 11(1), 218-234.

Paiva, L. (2009). *Pronto pra Guerra: Preparação Física Específica para Luta e Superação*. Editora Omp.

Salvini, L. (2017). *A luta como “ofício do corpo”: entre a delimitação do subcampo e a construção de um habitus do mixed martial arts em mulheres lutadoras*. Dissertação de mestrado, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.

Silva, B. B. P. O., Cavichioli, F. R., & Capraro, A. M. (2015). Adesão e permanência de mulheres no boxe em Curitiba-PR. *Motrivivência*, 27(45), 124-137.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Artmed editora.