



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LUCIELE SILVA GUEDES DE SOUZA

**A PRÁTICA DO MUAY THAI NOS PROJETOS DE EXTENSÃO DA COEL PARA
DISCENTES E SERVIDORES DA UEPB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE - PB

2017

LUCIELE SILVA GUEDES DE SOUZA

**A PRÁTICA DO MUAY THAI NOS PROJETOS DE EXTENSÃO DA COEL PARA
DISCENTES E SERVIDORES DA UEPB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Relato de experiência apresentado junto ao Departamento de Educação Física do curso de Educação Física da UEPB como critério para a obtenção do título de licenciatura plena em Educação Física.

ORIENTADOR: PROFº ME. SÊMIO WENDEL MARTINS MELO

CAMPINA GRANDE - PB

2017

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S729p Souza, Luciele Silva Guedes de.

A prática do Muay thai nos projetos de extensão da COEL para discentes e servidores da UEPB [manuscrito] : um relato de experiência / Luciele Silva Guedes de Souza. - 2017.

23 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação: Prof. Me. Sêmio Wendell Martins Melo, Departamento de Educação Física".

1. Artes marciais. 2. Muay thai. 3. Atividade física. I.
Título.

21. ed. CDD 796.8

LUCIELE SILVA GUEDES DE SOUZA

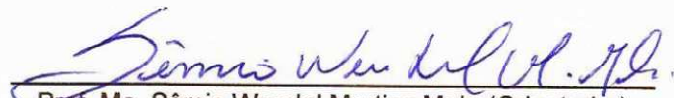
A PRÁTICA DO MUAY THAI NOS PROJETOS DE EXTENSÕES DA COEL
PARA DISCENTES E SERVIDORES DA UEPB: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA

Relato de experiência apresentado junto ao
Departamento de Educação Física do curso de
Educação Física da Universidade Estadual da
Paraíba como critério para a obtenção do título
de licenciatura plena em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Sêmio Wendel Martins
Melo

Aprovada em: 08/08/2017

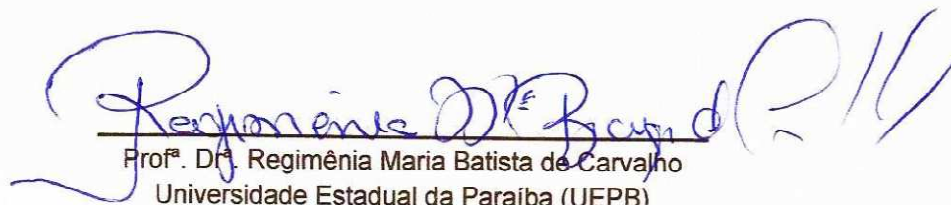
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Regimênia Maria Batista de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Com a finalização deste relato, não poderia deixar de agradecer a algumas pessoas que direta ou indiretamente me ajudaram nesta caminhada tão importante de minha vida pessoal e profissional.

Em primeiro lugar agradeço a Deus pelo dom da vida, o qual me permitiu ter chegado até aqui.

À minha mãe Maria do Socorro (*In Memoriam*), que hoje não se encontra no meio de nós, mas foi meu porto seguro, e me ensinou a ser sempre honesta. Pelo seu carinho ao qual tanto me amou e dedicou toda sua vida as suas filhas.

A Minha irmã Luana Guedes de Souza por sempre me ajudar a compreender que a vida faz sentido ser vivida, mesmo com as grandes perdas .E pelo seu amor e carinho.

Ao Professor Sêmio Wendell, por ter aceitado orientar este trabalho, e por ter me concedido significativa ajuda para realização do mesmo.

À Daniella Oliveira e Daniel Moura, por terem me ajudado a enfrentar as dificuldades do dia a dia para o desenvolvimento deste trabalho.

Ao Professor José Eugênio Eloi Moura, por oportunizar a realização do projeto de extensão ao qual fiz parte como estagiária.

Aos professores José Pereira e Regimênia Carvalho por terem aceito o convite de participar dessa banca examinadora.

A todos os meus colegas de turma 2013.1, e em especial, que estiveram sempre ao meu lado como amigos, a Luana Alves, Igor Henriques, Camila Odon, Ado Marcelo meu amigo.

Muito obrigada!

RESUMO

O Muay Thai é uma arte marcial oriunda das táticas de guerra dos campos de batalhas siameses. Nesta modalidade é permitida a utilização de socos, cotoveladas, joelhadas e chutes. Visando proporcionar espaços de maior produção de saúde e qualidade de vida dos participantes deste estudo, objetivou-se incentivar práticas de Muay Thai no tempo livre para trabalhadores e estudantes, classes comumente submetidas aos efeitos do estresse do dia a dia, e que geralmente não dedicam tempo para investir no cuidado à saúde. Como eixo norteador utilizou-se a Abordagem construtivista, cujas propostas são herdadas da teoria cognitivista de Piaget. Esse estudo teve como objetivo geral estimular as práticas corporais no tempo livre, entre elas o muay thai, junto aos discentes e servidores da UEPB, visando contribuir com alterações positivas em seu estilo de vida. Teve como objetivos específicos: promover a prática de atividades físicas, esporte e lazer aos discentes e servidores, visando estimular uma vida saudável e quebra da ociosidade, assim como contribuir para um maior conhecimento da arte marcial e suas técnicas. As atividades ocorreram nas dependências do Ginásio do Departamento de Educação Física (DEF), da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), na cidade de Campina Grande – PB e contaram com um público plural: 25 pessoas com idades compreendidas entre 20 a 40 anos, integrantes de diferentes categorias profissionais e cursos, e que aceitaram participar do projeto mediante comunicado no site da Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL) – UEPB. Assim, dada a realização do estudo, importa que haja mais interação entre academia e comunidade, a fim de que se amplie o espaço de promoção da saúde e de conhecimentos, por meio de práticas e atividades físicas mais acessíveis e efetivas no dia a dia de trabalhadores, estudantes e demais interessados.

Palavras-Chave: Muay thai; Tempo Livre; Discentes; Servidores.

ABSTRACT

Muay Thai is a martial art originating from the war tactics of the Siamese battlefields. In this modality it is allowed the use of punches, elbows, knees and kicks. Aiming to provide spaces of higher health production and quality of life of the participants of this study, the objective was to encourage Muay Thai practices in free time for workers and students, classes commonly submitted to the effects of day-to-day stress, and who generally do not spend time to invest in health care. As a guiding axis, the constructivist approach was used, whose proposals are inherited from the cognitive theory of Piaget. This study aimed to stimulate corporal practices in free time, among them the muay thai, together with UEPB students and servants, aiming to contribute with positive changes in their lifestyle. It had as specific objectives: to promote the practice of physical activities, sports and leisure to the students and servants, aiming to stimulate a healthy life and break of the idleness, as well as to contribute to a greater knowledge of the martial art and its techniques. The activities took place at the Gymnasium of the Department of Physical Education (DEF), State University of Paraíba (UEPB), in the city of Campina Grande - PB and had a plural audience: 25 people aged between 20 and 40 years, members of different professional categories and courses, and who agreed to participate in the project through a statement on the website of the Sports and Leisure Coordination (COEL) - UEPB. Therefore, given the study, it is important that there is more interaction between academy and the community, in order to expand the space for health promotion and knowledge, through more accessible and effective physical practices and activities in the day to day workers, students and other interested parties.

KEYWORDS: Muay Thai; Free time; Students; Servers.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVOS	9
2.1 Objetivo Geral	9
2.2 Objetivos Específicos	9
3 REVISÃO DE LITERATURA	10
3.1 Muay Thai no Tempo Livre	11
4. O ESTÁGIO	13
4.1 Cenário	13
4.2 Estrutura organizacional	13
4.3 O público	14
5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	15
5.1. Desafios	17
5.2 Soluções	17
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	20

1. INTRODUÇÃO

O Muay Thai, também conhecido como *Thai Boxing* em alguns países como Estados Unidos e Inglaterra, é muito conhecido no Brasil como “Boxe Tailandês” e é uma Arte Marcial Tailandesa, datada de mais de 2.000 anos de idade. A origem do Muay Thai confunde-se com a origem do povo Tailandês (CBMT, 2007).

Esta é uma arte marcial oriunda das táticas de guerra dos campos de batalhas siameses. Nesta modalidade de luta é permitida a utilização de socos, cotoveladas, joelhadas e chutes. O sucesso e a importância de praticá-la “encontra-se no fato do desenvolvimento da inteligência tática, devido à variedade de técnicas e habilidades que deve apresentar o lutador ou o praticante” (MORTATTI et al, 2003).

Considerada uma modalidade da “família” das artes marciais (ALVES NETO, 2013), o Muay Thai possui muitos adeptos que buscam a prática de esportes, assim como a qualidade de vida. É uma atividade física que promove excelente condicionamento físico e também estimula a mente, dadas as técnicas aplicadas, que requerem não apenas força corporal, mas autocontrole e autoconhecimento (GRAÇA, SILVA, 2014).

Ressalta-se que a prática da arte marcial em questão não está limitada tão somente ao condicionamento físico, pois também está diretamente vinculada à saúde, expressão corporal e como aliada a saúde mental, pois a atividade trabalha corpo e mente, tendo em vista suas técnicas e filosofia (RUFONI & BELTRÃO, 2004).

Além de ser considerada uma forma saudável de exercício físico, a prática de Muay Thai atualmente está em evidência devido aos resultados apresentados frente à perda de peso, pois se constitui como um caminho para uma mudança de qualidade de vida e pensamento, idealizando o corpo e mente em equilíbrio (GRAÇA, SILVA, 2014).

O Muay Thai também contribui de forma significativa no tocante à interação social, pois se trata de uma atividade em que mais pessoas estejam envolvidas para o desenvolvimento das técnicas utilizadas, considerando que corpo e mente agem em ação e reação, em resposta à ação do oponente (GRAÇA, SILVA, 2014).

Entende-se ainda que “os exercícios do corpo devem basear-se sobre as leis que regem o organismo humano e que agem não somente sobre o corpo, mas também sobre a alma”. (MARINHO, 1980, p. 99).

De acordo com Roche (2006), antes de começar a utilizar força e velocidade na execução dos movimentos, deve-se dominar a técnica em movimentos lentos, para que estes saiam com perfeição e coordenados. De acordo com esta autora, “quase todos os socos e chutes são associados a giro de tronco e quadril, onde se utiliza a força do corpo todo para realizar um golpe” (p. 12).

Visando proporcionar espaços de maior produção de saúde e qualidade de vida no tempo livre dos participantes deste estudo, o presente estudo visou proporcionar incentivo às práticas de Muay Thai, considerando que muitas vezes, dada a demanda diária de responsabilidades, o trabalhador da atualidade, bem como o estudante, sempre submetidos aos efeitos do estresse do dia a dia, muitas vezes não dispõem de tempo para investir no cuidado à sua saúde.

Desta forma, viu-se na proposta deste estudo um espaço propício para a difusão de práticas salutaras aos participantes interessados na prática do Muay Thai.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Estimular as práticas corporais junto aos discentes e servidores da UEPB, no sentido de propor, disponibilizar e acompanhar a realização de ações voltadas às práticas corporais, entre elas *o muay thai*, a ser desenvolvido no tempo livre destas pessoas, objetivando contribuir com possíveis alterações, positivas, em seu estilo de vida.

2.2 Objetivos Específicos

- Promover a prática de atividades física, esporte e lazer, aos discentes e servidores, visando estimular uma vida saudável e a quebra da ociosidade;
- Contribuir para um maior conhecimento da arte marcial e suas técnicas;
- Promover atividades relacionadas à manutenção do bem-estar por meio da prática de alongamentos, aquecimentos e técnicas.

3 REVISÃO DE LITERATURA

O termo “Muay thai” significa “arte marcial tailandesa”, ou “luta da Tailândia” muito antiga, datando cerca de 2000 anos e descende de um método de luta chamado Chupasart (BONNETTO et al 2014). Tal método também utilizava armas, como facas, espadas, escudos, machados, bastões, arcos e flechas. O objetivo era a defesa contra inimigos, animais, senhores de guerra e em relação ao território (PIRES et al, 2008).

O percurso histórico dessa arte marcial relaciona-se ao treinamento de povos para as guerras, tornando-os mais preparados fisicamente para o combate (SILVA, 2015). Acerca da atividade física, de um modo geral, para Marinho (1980, p. 9) as atividades físicas possuíam um caráter basicamente material 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” (GRAÇA, SILVA, 2014).

No início o Muay Thai era semelhante ao kung fu chinês. As lutas muitas vezes iam até a morte e somente por volta de 1920, sob a influência do boxe inglês, os lutadores passaram a usar faixas de algodão e posteriormente, luvas de boxe (BONETTO, MESQUITA, 2011).

No ano de 1979 Nélio Naja introduziu o Muay Thai no Brasil, na época mais conhecido como “Boxe Tailandês” (CBMT ,2013). Para tanto, reuniu um grupo de faixas pretas de TaeKwonDo, entre eles: Luiz Alves , Flavio Molina (em memória), Narany, em Curitiba Rudimar Fedrigo (todos mestres).

Em 1980 foi fundada a primeira associação de Muay Thai, cujo presidente foi o Grão Mestre Flavio Molina. No ano de 2003 foi realizado o primeiro torneio de MMA a colocar lutas de Muay Thai num evento de Mix Martial Arts. O evento Knock MMA e Muay Thai realizava uma abertura de quatro lutas de Muay Thai e seis de MMA (CBMT, 2009).

Nos últimos anos observou-se um significativo crescimento do número de indivíduos praticantes de esportes em academias, clubes, quadras esportivas e até mesmo ao ar livre (DI LEONE et al, 2014).

Foi adotada a Abordagem construtivista, dado que suas propostas são herdadas da teoria de Piaget, que identificou determinados estágios que representam o desenvolvimento de estruturas cognitivas. São eles: sensório-motor,

pré-operatório, operatório concreto e operatório formal (ou hipotético-dedutivo). Estes representam estruturas organizadas em níveis gradativamente superiores, que expressam o desenvolvimento cognitivo do sujeito” (LIRA NETO, 2010).

Assim, considerando tais pressupostos e promovendo excelente condicionamento físico, o muay thai é uma atividade que também estimula a mente, devido às técnicas aplicadas que requerem não apenas força corporal, mas autocontrole e autoconhecimento (GRAÇA, SILVA, 2014). Os autores deste meio ressaltam ainda que

“O Muay Thai tem como propósito contribuir aos adeptos um forte desempenho físico, alinhado em esforços para o desenvolvimento das técnicas, sendo sua evolução adquirida com o tempo de prática, pois muitos são os movimentos utilizados. I Considera-se a contribuição, para os praticantes de Muay Thai, no desenvolvimento da força e resistência ao esforço ao qual o praticante será submetido, e até mesmo agilidade em outras atividades físicas que desejar desenvolver.” (p.05)

É uma atividade física que promove significativo condicionamento físico, assim como estimula a mente, dadas as técnicas aplicadas, que requerem não somente força corporal, mas autocontrole e autoconhecimento (GRAÇA, SILVA, 2014).

Atualmente a sociedade está vivenciando grandes mudanças em seu estilo de vida, incluindo hábitos cada vez mais salutarres em sua rotina. Dada a busca por uma melhor qualidade de vida, observa-se também o crescimento do número de pessoas nas práticas esportivas (DI LEONE et al, 2014).

3.1 Muay Thai no Tempo Livre

De acordo com dados apresentados pela PNAD (2005) aliados a uma análise considerando a média do tempo gasto pelos trabalhadores com base na jornada semanal, concluiu-se que:

“O tempo médio de trabalho do homem (8 horas diárias), somado ao intervalo entre a jornada de trabalho para alimentação (1 hora), mais o tempo de deslocamento para tal (1 hora), considerando que as pessoas

precisam de 8 horas de sono e gastam, em média, 5 horas com afazeres domésticos, resta apenas 1 hora diária para o lazer, estudos, cuidados pessoais, entre outras atividades” (FERREIRA, 2010, p. 23).

O tempo livre está vinculado e praticamente condicionado ao tempo de trabalho, dado que de acordo com Weber (2001), os valores do trabalho exaltam a produtividade e transformam o tempo em mercadoria e dinheiro.

Assim, o tempo livre acaba sendo “cronometrado” como o tempo de trabalho, e isso faz com que os trabalhadores acreditem que o tempo livre também deva ser produtivo (FERREIRA, 2010).

A literatura científica já aponta há tempos que a prática de atividades físicas acarreta benefícios biopsicosociais, uma vez que envolve o ser humano como um todo, “proporcionando um bem estar geral do indivíduo, atuando tanto na prevenção de doenças como no tratamento e no controle de certas patologias, principalmente as crônicas” (BEZERRA et al, 2015).

Todavia, apesar de estudos comprovarem que a prática de atividade física é essencial para uma vida saudável, melhorando a qualidade de vida e diminuindo os índices de doenças crônicas, “mais de 60% da população adulta mundial não realizam exercícios físicos de maneira regular” (ZAMAI et al, 2009).

Assim, o Muay Thai contribuiu de forma significativa para a interação social, pois se trata de uma atividade em que mais pessoas podem estar envolvidas para o desenvolvimento das técnicas utilizadas (SILVA, 2015). Assim, o corpo e a mente agem em ação e reação, em resposta a ação do oponente (GRAÇA, SILVA, 2014).

Entretanto, importa que se reconheça que educação física deve ser mais um elemento aliado ao processo histórico de superação dos atuais estágios de vida na sociedade (FREITAS, 2013), mais um elemento que, juntamente com outras dimensões sociais, está “efetivamente participando na luta pela dignificação da vida de todos os homens; que está efetivamente participando na luta pela preservação das condições da natureza, sem as quais a vida humana não será possível”. (TAFFAREL, 1991, p. 50-51)

4. O ESTÁGIO

4.1 Cenário

A realização de atividades, iniciadas no período 2016.1, ocorreu no cenário das dependências do Ginásio do Departamento de Educação Física (DEF), da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), localizada no bairro de Bodocongó, na cidade de Campina Grande – PB.

Considerado como um espaço amplo e de fácil acesso para a realização das atividades, bem como dispunha da maioria do aparato necessário para as atividades propostas a cada encontro.

O local, contudo, é inapropriado para a execução das atividades, dado que na maioria das vezes, o espaço era dividido com integrantes de um projeto de vôlei. No presente projeto, eram realizadas tanto na quadra aberta quanto na área/quadra coberta. Em seguida, as atividades passaram a ser realizadas na sala de dança, que também não deixou de ser inadequada para o muay thai, pelo fato de não possuir tatame.

4.2 Estrutura organizacional

O Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) funciona com a seguinte estrutura:

- Sala de Docentes (contratados/substitutos e efetivos);
- Secretaria/administração;
- Sala de professores;
- Ginásio de Esportes;
- Campo;
- Pista de atletismo;
- Sala de avaliação física;
- Setor de Serviços gerais;
- Piscina;
- Salas de aulas de dança;
- Sala de Materiais.

4.3 O público

O público foi plural, pois havia pessoas com idade compreendida 20 a 40 anos, que integravam diferentes categorias profissionais, a saber: técnicos administrativos, além de estudantes graduandos da UEPB, dos cursos: de enfermagem, fisioterapia, serviço social; educação física.

Partindo da premissa de que as atividades de Muay Thai seriam direcionadas a participantes que nunca tiveram aproximação com a atividade, todos os exercícios, aquecimentos e técnicas foram embasados nesta perspectiva e portanto, partiram do mais simples ao mais complexo para um melhor aproveitamento dos participantes.

Os treinos eram divididos em etapas de alongamentos, aquecimentos; dinâmicas em grupo ou individuais, e em seguida eram desenvolvidas algumas técnicas; bem como a troca de golpes chamada “luvinha em dupla” (defesa e ataque).

Mediante execução das técnicas e aquecimentos, também era ressaltado pela extensionista a relevância e significados dos movimentos, mostrando a necessidade de se ter uma rotina de atividade física fora do período laboral e acadêmico, de modo que fosse mantido um bom funcionamento do corpo e evitando doenças causadas pela inatividade física.

Os encontros aconteciam duas vezes por semana, terças e quintas de 17h às 18h.

5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Antes do início da execução do projeto, foi realizada uma reunião com o objetivo de acertar detalhes sobre o planejamento e execução das aulas propostas, bem como foi pesquisado o material bibliográfico a ser utilizado.

O Contato com os participantes aconteceu mediante inscrições disponibilizadas no site da COEL, onde os participantes poderiam se habilitar para a participação no projeto. Assim, mediante contato inicial, onde foi esclarecido qual o objetivo da realização do projeto, também foram formalizados os dias e horários dos encontros para a realização do projeto.

As atividades de intervenção foram realizadas através do trabalho em grupos, sob o foco das intervenções em Educação Física, cujas atuações estiveram concentradas aos discentes e funcionários em tempo livre, visando novos espaços de experiências aos participantes.

As atividades foram desenvolvidas nas dependências do Ginásio do Departamento de Educação Física (DEF), da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), localizada no bairro de Bodocongó, na cidade de Campina Grande, iniciadas no período 2016.1.

Inicialmente, foi realizada uma breve sondagem a respeito de características básicas dos participantes, tais como: uso de medicações controladas; se já tiveram aproximação com a técnica do muay thai anteriormente; se era sedentário(a) ou não e se eram portadores de alguma doença incapacitante de praticar alguma atividade física.

Dentre as ações desenvolvidas com o grupo, eram trabalhados circuitos funcionais, iniciados por alongamentos, e em seguida por aquecimentos. Nesses últimos, também era alterada a ordem de aquecimentos (envolvendo a coordenação motora como saltitar; “ferrolho”; abdominais; esquivas de corda; pular corda; entre outros).

Também foram demonstradas algumas técnicas (golpes) de defesa e ataque no Muay Thai, considerando que a aluna extensionista, já treinada para a realização das atividades, inicialmente planejou a realização dos encontros.

As atividades desempenhadas nos encontros incluíram:

- Inicialmente eram realizados alongamentos e aquecimentos, em seguida os circuitos funcionais.

- Alongamentos, aquecimentos e aplicação de técnicas específicas do muay thai;
- Alongamentos, seguidos imediatamente de circuitos (corrida, pular corda, salto com obstáculos), composto por etapas de 1 minuto de duração (cada) e intervalo de 30 segundos entre um exercício e outro.
- Após a realização de alongamentos e aquecimentos, era realizado um intervalo de 5 a 10 minutos para que assim continuasse a aula.

O público-alvo foi constituído por 25 participantes, todos eles servidores e estudantes da UEPB, que aceitaram participar do projeto mediante comunicado e processo de inscrições disponibilizadas no site da Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL) – UEPB.

Para a realização das atividades, foram utilizados materiais como:

- ✓ Escudo,
- ✓ Luvas,
- ✓ Cones,
- ✓ Arcos,
- ✓ Escada De Agilidade,
- ✓ Aparadores,
- ✓ Corda

A este respeito, cabe ressaltar que no caso da escada de agilidade, ou a extensionistas levava a própria, ou utilizava-se o recurso de desenhá-la no chão para uma melhor orientação dos participantes, apesar da falta de materiais.

A problemática da falta de material para se trabalhar: tanto em termos de materiais de proteção dos participantes (a saber: luvas, caneleiras, capacetes.), quanto materiais úteis para o desenvolvimento da aula, entre eles: saco de soco, boneco bob, escada de agilidade, aparadores, manopas.

No tocante aos métodos, foram utilizados: o acolhimento do grupo, mediante recepção dos participantes; a realização de aquecimentos e alongamentos antes das atividades propostas para o encontro; dinâmicas intercaladas entre os aquecimentos; após o aquecimento eram propostas as formações de duplas. Em seguida, eram ensinadas algumas técnicas e golpes iniciais em Muay Thai, a saber:

soco, job, direto, cotoveladas, assim como dos movimentos e golpes inferiores, como: chute rotatório; chute costela; joelhada; entre outros.

A realização do projeto permitiu a produção de conhecimentos a partir da vivência em grupo dos servidores da UEPB em tempo livre, bem como de estudantes e demais atores da comunidade, mediante realização do trabalho de Muay Thai. A realização desse projeto contribuiu para a difusão de técnicas do Muay Thai, bem como para a ampliação de seu conhecimento por parte dos envolvidos.

Entre as ações desenvolvidas, importa destacar a relevância do preparo da aluna frente à realização do trabalho em grupo, assim como para a boa execução das técnicas pertinentes ao Muay Thai.

Importa que seja proporcionado, também no contexto ocupacional e comunitário, a abertura de espaços pautados na produção de práticas salutares, que proporcionem maior qualidade de vida e mais amplo conhecimento de esportes e artes marciais, como o Muay Thai.

5.1. Desafios

Frente à proposta da prática do Muay Thai em tempo livre, um dos desafios encontrados foi lidar com um público em condição inicial em termos de conhecimento do esporte/técnica/arte: nenhum deles havia tido contato prévio com a arte, o que, de certa forma, dificultou o ensino das técnicas, mas mediante o ensino das mesmas isso foi aos poucos superado.

5.2 Soluções

Frente a isto, as soluções para os problemas de inatividade física foram usar o próprio tempo livre para execução de uma atividade física, nesse caso o Muay Thai, em uma das dependências da UEPB, a saber: o Ginásio de esportes do DEF.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização do presente estudo possibilitou à estudante maior aproximação com as técnicas do Muay Thai, bem como com sua aplicação a populações específicas que nunca haviam tido contato com este esporte anteriormente. Possibilitou ainda um significativo envolvimento entre teoria e prática, bem como um maior aproveitamento frente às situações de planejamento, ensino e prática das técnicas nos encontros.

Mediante desenvolvimento das atividades propostas, as maiores dificuldades encontradas pela discente frente à execução deste trabalho consistiram no fato de que, durante as aulas houve falta de material apropriado que a discente necessitava para desempenhar o trabalho com os alunos. Entre os itens é possível mencionar: escudo, manoplas, luvas, capacetes, caneleiras, saco de soco, sendo basicamente alguns materiais de proteção. De maneira semelhante, faltaram ainda alguns materiais de circuito para o aquecimento, entre eles: esquadra de agilidade, cinto de atração, boneco bob simulador de treino.

A falta de uma sala apropriada para as aulas, contendo um tatame, por exemplo, também pode ser mencionada, dado que seria a mais apropriada para a realização. Assim, as aulas passavam a ser realizadas na sala de dança ou na quadra, onde ocorreram muitas vezes em espaço dividido com uma turma em aula de vôlei.

Importa que sejam fomentados maiores espaços para divulgação e ampliação de possibilidades para a prática do Muay Thai por todos os interessados, dado que a prática de atividades físicas contribui significativamente para uma vida saudável e o muay thai se destaca em promover o desenvolvimento de habilidades motoras, estimulação da prática de exercícios físicos através das aulas de Muay thai executivo para os discentes e servidores da UEPB.

Dadas as recomendações e ensinamentos técnicos desempenhados nas aulas, foi possível perceber um bom desempenho dos participantes frente à execução dos movimentos nos exercícios propostos, considerando que muitos deles não conheciam as técnicas e movimentos e agora podem realizá-los com maior propriedade.

Assim, é necessário que haja mais interação entre academia e comunidade, a fim de que seja ampliado este espaço de promoção da saúde e difusão de conhecimentos por meio de práticas e atividades físicas mais presentes, acessíveis e efetivas no dia a dia de trabalhadores, estudantes e demais interessados nelas.

REFERÊNCIAS

ALVES NETO, Luis (2003). Artes Marciais como expressão corporal e qualidade de vida. Disponível em: <http://www.uff.br/gef/anais-vii.doc.doc>. Acesso em 12 Mai. 2017.

ANTES, Danielle Ledur; MINATTO, Giseli; RIZATTI, Maryelle Costa; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Flexibilidade em adultos de 50 a 86 anos participantes de um programa de atividades físicas. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2013, 15(6):737-744.

BEZERRA, Jorge. Atividade Física E Comportamento Sedentário Em Adolescentes Do Estado De Pernambuco, Brasil: Estudo Comparativo De Dois Inquéritos (2006 E 2011). Florianópolis, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/136360/336135.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 28 Jul. 2017.

BONETTO, Pedro Xavier Russo; MESQUITA, EMEF Julio. MUAY THAI: UM RELATO DE RESSIGNIFICAÇÕES. 2011. Disponível em: <http://www.gpof.fe.usp.br/teses/Relato%20Pedro%20MUAYTHAI.pdf> Acesso em: 29 Mai. 2017.

CAMPOS, Álvaro Antônio de Abranches. Prevalência de Lesões em um Grupo de Praticantes De Jiu-Jitsu E Muay Thai da Cidade de Palmas – To. 2015. 40 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2015.

CARVALHO, Ana Cristina Gouvêa.; PAULA, Karla Campos de.; AZEVEDO, Tânia Maria Cordeiro de.; NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas da. Relação entre flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 4, Nº 1 – Jan/Fev, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n1/a02v4n1>. Acesso em: 17 mai. 2016.

CBMT, Confederação Brasileira de Muay Thai. História do Muay Thai. Disponível em: <http://www.cbmuaythai.com.br/cf/extra.asp?id=1#.WYUUh1GGPIU> Acesso em: 10 Jan. 2017.

_____, Confederação Brasileira de Muay Thai. Como tudo começou. Disponível em: <http://www.cbmuaythai.com.br/cf/extra.asp?id=4#.WYUy3IGGPIU>. Acesso em: 10 Jan. 2017.

DI LEONE, Camilla Cristina Lira et al . O uso do protetor bucal nas artes marciais: consciência e atitude. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 20, n. 6, p. 451-455, Dec. 2014 . Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922014000600451&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 09 Ago. 2017.

FERREIRA, Camila Lopes. Trabalho, tempo livre e lazer: uma reflexão sobre o uso do tempo da população brasileira. Dissertação. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Programa De Pós-Graduação Em Engenharia De Produção Mestrado Em Engenharia De Produção. Ponta Grossa, 2010. Disponível em: <http://www.pg.utfpr.edu.br/dirppg/ppgep/dissertacoes/arquivos/154/Dissertacao.pdf> Acesso em: 20 Jul. 2017.

FREITAS, Eduarda Rezende et al . Tarefas de desenvolvimento e história de vida de idosos: análise da perspectiva de Havighurst. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre , v. 26, n. 4, p. 809-819, Dec. 2013 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722013000400022&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 09 Ago. 2017.

GRAÇA, Romulo Luiz Da.; SILVA, Alisson Vidoto Da. MUAY THAI: benefícios comportamentais nas crianças praticantes na cidade de cocal do sul – SC. 2014. Disponível em: <Http://Repositorio.Unesc.Net/Bitstream/1/3095/1/Alisson%20Vidoto%20da%20Silva.Pdf> Acesso em: 18 Mai. 2016.

HOLLAND GJ TK, Shigematsu R, Nakagaichi M. Flexibility and physical functions of older adults: a review. **J Aging Phys Act** 2002;10(2):169-206.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD. Rio de Janeiro: IBGE, 2005. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2005/default.shtm>

LIRA NETO, Joaquim Francisco. OS FUNDAMENTOS DA ABORDAGEM CONSTRUTIVISTA DA EDUCAÇÃO FÍSICA. **FIEP BULLETIN** - Volume 80 - Special Edition - ARTICLE I - 2010 . Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net>. Acesso em: 20 Jul. 2017.

MARINHO, Inezil Penna. História Geral da Educação Física. São Paulo: Cia. Brasil Editora, 1980.

MORTATTI, Arnaldo Luis; CARDOSO, Anderson; PUGGINA, Enrico Fuini; COSTA, Rafael da Silva. Efeitos da simulação de combates de muay thai na composição corporal e em indicadores gerais de manifestação de força. **Conexões Educação Física, Esporte e Saúde**. v. 11, n. 1 (2013). Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637639>. Acesso em: 23 Jun. 2017.

OKUMA, Silene Sumire. O Idoso e a Atividade Física. 2. ed. Campinas: Papyrus, 2002. p.9-63.

PETRECA, Daniel Rogério; BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo; SILVA, Diego Augusto Santos. Validação do teste de flexibilidade da AAHPERD para idosos Brasileiros. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum. (Online)**, Florianópolis , v. 13, n. 6, p. 455-460, Dec. 2011 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000600008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 19 mai. 2016.

RABELO, Margareth Da Silva Heloisa Thomaz. Estudo Comparativo Dos Níveis De Flexibilidade Entre Mulheres Idosas Praticantes De Atividade Física E Não Praticantes. **Movimentum - Revista Digital De Educação Física - Ipatinga: Unileste-Mg - V.1 - Ago./Dez. 2006**.

RAMOS, Marcy Garcia.; FALSARELLA, Gláucia Regina. Educação Física escolar e promoção da saúd. In: Flexibilidade em Escolares: Aptidão Física Direcionada à Qualidade de Vida. 2009. Disponível em: http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/livro_afqv_cap16.pdf. Acesso em: 20 Out. 2016.

ROCHE, Renata Cristina. PERFIL DO PRATICANTE DA MODALIDADE DE MUAY-THAI DA CIDADE DE CURITIBA. Universidade Tuiuti Do Paraná. Curitiba, 2006. Disponível em: <http://docplayer.com.br/25394505-Universidade-tuiuti-do-parana-renata-cristina-perfil-do-praticante-da-modalidade-de-muay-thai-da.html> Acesso em: 20 Jul. 2017.

RUFFONI, Ricardo; BELTRÃO, Fernanda. Análise metodológica na prática do judô. 2004. Disponível em <http://www.equiperuffoni.com.br/artigos/A050215.pdf> - Acesso em 10 Mai. 2017.

SANTOS, R. V.; DA VEIGA. R. A. D. R. Avaliação postural de praticantes da arte marcial muaythai no município de Erechim/rs. **Perspectiva**, Erechim. v.36, n.133, p.163-178, março/2012. Disponível em:

http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/133_261.pdf. Acesso em: 17 mai. 2016.

TAFFAREL, Celi Nelza Zulke. Visão didática da educação física: análises críticas e exemplos práticos de aulas/ Grupo de Trabalho Pedagógico UFPe – UFSM. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1991.

WEBER, Max. A ética protestante e o espírito capitalista. Coleção obra prima de cada autor. Martin Claret: São Paulo, 2001.