



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

THAYANA XAVIER ALVES

**RELATO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PROJETO ESPORTE E
LAZER PARA TODOS NAS AULAS DE MUAY THAI**

**CAMPINA GRANDE – PB
2024**

THAYANA XAVIER ALVES

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO
PROJETO ESPORTE E LAZER PARA TODOS NAS AULAS DE MUAY THAI**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof.º Ms. José Eugênio Eloi Moura
Coorientador: Prof.º Esp. Edson Diego Silva Barbosa

**CAMPINA GRANDE - PB
2024**

É expressamente proibido 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 do trabalho.

A474r Alves, Thayana Xavier.

Relato de experiência das atividades desenvolvidas no projeto esporte e lazer para todos nas aulas de Muay Thai [manuscrito] / Thayana Xavier Alves. - 2024.

31 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Me. José Eugênio Eloi Moura, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS. "

1. Muay Thai. 2. Ansiedade. 3. Extensão universitária. I.

Título

21. ed. CDD 796.07

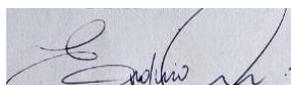
THAYANA XAVIER ALVES

MUAY THAI UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
NO PROJETO: ESPORTE E LAZER PARA TODOS

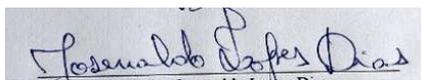
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Departamento de Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito à obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Aprovada em: 26/06/2024.

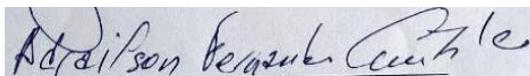
BANCA EXAMINADORA



Prof. Ms. José Eugênio Eloi Moura (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Coorientador)
Instituto Federal da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Antes de qualquer pessoa vem Deus, sem ele nada disso seria possível de acontecer.

Dedico este trabalho a minha mãe, a pessoa que me gerou, criou e me deu base para poder chegar aonde cheguei. Dedico ao professor Eugênio que foi através do projeto maravilhoso chamado de COEL que eu pude aprender mais do que ensinei o Muay Thai e dedico a minha filha Thayene, que mesmo desde pequena entendeu que a mãe precisava estudar.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela oportunidade que me foi concedida de encerrar mais um ciclo em minha vida.

Agradeço a minha mãe e por sempre ter me motivado a estudar desde pequena. Ao meu pai Raimundo e meu irmão Thawan, que são minha base.

Agradeço ao meu marido Francisco por estar ao meu lado durante todo o processo, por todo o suporte e incentivo que me deu.

Ao professor Eugênio que me deu a oportunidade, confiança e liberdade de ficar a frente do projeto, agradeço por ter ajudado sempre que gritei por socorro e por todos os ensinamentos que me foi dado.

Agradeço também à professora Roseane, que sempre esteve pronta a ajudar todas as vezes que precisei.

Agradeço a minha amiga Louise por todo santo dia me ouvir e estar junto sempre que precisei, por me aguentar, aconselhar e incentivar.

Agradeço a Maurício por toda ajuda que me deu durante toda a graduação.

Julio Cesar e Moacir Santos, os funcionários do almoxarifado. Eles foram peças importantes para que as aulas acontecessem sem os materiais não seriam possível, sempre ajudaram, deixavam os materiais separados mesmo na hora do almoço, facilitaram minha locomoção dentro do departamento.

Não poderia deixar de agradecer a Diego Rodrigues, meu amigo e professor de Muay Thai, que sem ele esse trabalho não seria possível, foi na equipe dele Nocaute boxe que eu aprendi e continuo aprendendo tudo o que sei a respeito do Muay Thai.

Aos meus alunos do projeto de extensão, obrigada por toda a paciência, sei que a Thay não é fácil, obrigada por sempre me ouvirem, por acatar, ajudar e me deixar compartilhar com vocês um pouco do que sei. Vocês têm papel importante na minha formação, foram vocês que me fizeram professora, obrigada!

RESUMO

O Programa de Extensão Esporte e Lazer Para Todos abrange as comunidades que rodeiam, propicia variedade onde o esporte e o lazer são propostos para o público que é formado por alunos e servidores que fazem parte da própria instituição, como também alunos de outras instituições e as pessoas residentes das comunidades circunvizinhas. O objetivo deste trabalho é relatar as experiências que foram vivenciadas e adquiridas durante o período que estiverem a frente da modalidade como monitora, assim como apresentar a documentação teórica da prática pedagógica no relato de experiência que foi vivenciado no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba de Campina Grande - PB, no período de março de 2022 a dezembro de 2023. Desse modo o projeto proporcionou aos alunos um momento de lazer que ensinou a prática corporal de um esporte e autodefesa que trabalhou a mobilidade, coordenação motora e a confiança de cada um deles, como também ajudou no relaxamento, combate e controle da ansiedade além de contribuir de forma significativa na nossa formação e desenvolvimento.

Palavras-chave: muay thai; ansiedade; extensão.

ABSTRACT

The Sports and Leisure for All Extension Program covers the surrounding communities, providing variety where sports and leisure are offered to the public, which is made up of students and employees who are part of the institution itself, as well as students from other institutions and people living in surrounding communities. The objective of this work is to report the experiences that were experienced and acquired during the period that I was in charge of the modality as a monitor, as well as presenting the theoretical documentation of the pedagogical practice in the experience report that was experienced in the Physical Education Department of the State University of Paraíba de Campina Grande - PB, from March 2022 to December 2023. In this way, the project provided the students with a moment of leisure that taught the physical practice of a sport and self-defense that worked on mobility, motor coordination and confidence in each of them, as well as helping with relaxation, combating and controlling anxiety, in addition to contributing significantly in our training and development.

Keywords: muay thai; anxiety; extension.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
2.1	Contextualizando o Muay Thai	10
2.2	Ansiedade e a sociedade-----	11
2.3	Extensão como experiência profissional -----	12
3	METODOLOGIA	13
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	14
4.1	Estrutura do projeto-----	14
4.2	Organização das aulas-----	15
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES	17
5.1	Contribuições acadêmicas -----	17
5.2	Impacto social-----	17
5.3	Aspecto pessoal -----	18
5.4	Desafios e limitações -----	19
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
	REFERÊNCIAS	22
	ANEXO A - FOTOS DAS AULAS	23

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é fundamental para que possa ter uma melhor qualidade de vida, isso ficou evidenciado após a COVID-19 que mostrou o problema gerado pela falta de atividade física, como também os danos causados que foram com o isolamento social e vão atingir desde a parte fisiológica até a mental.

As lutas fazem parte da grade curricular do curso de Educação Física Bacharelado na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), sendo uma disciplina que tem o conteúdo voltado ao estudo da luta como manifestações corporais e culturais, estuda o seu contexto histórico e social como também a metodologia usada no ensino das lutas. Quando ensinamos uma modalidade de lutas não estamos passando apenas o saber bater, trabalhamos as capacidades motoras, auxiliamos na formação do ser humano desenvolvendo valores como por exemplo: o respeito.

O Muay Thai é uma modalidade esportiva que não tem limite de idade para poder praticar, apesar de ser conhecida por muitos como um esporte violento, é uma arte marcial que prioriza o respeito com o outro e consigo. Pimenta (2016, p. 11) enfatiza que as “Lutas e Artes Marciais são um campo de alta demanda social pois, ela proporciona o convívio com outros praticantes gerando uma afinidade entre eles e aumentando a interação social que auxilia na formação da personalidade”.

O projeto de extensão “Esporte e lazer para todos” da Coordenadoria de Esportes e Lazer (COEL) surgiu com o intuito de proporcionar um momento de lazer e atividade física que vai auxiliar na qualidade de vida tanto dos alunos, quanto dos servidores da instituição como também as pessoas que moram na comunidade vizinha à UEPB. O projeto é coordenado pelo professor MS José Eugênio Eloi Moura juntamente com a professora Roseane Barros da Silva que atua como técnica administrativa, está na ativa desde 2013 contribuindo não só apenas com os alunos das modalidades, como também auxiliando na construção do graduando possibilitando que seja colocado em prática todos os conhecimentos adquiridos na sala de aula, como também novos aprendizados são adquiridos por meio da vivência contribuindo na construção do profissional para a manutenção e na formação do currículo.

Vivemos na era da tecnologia onde somos munidos de informações o tempo todo, por isso, na maioria das vezes as demandas são imediatas, e não podem esperar. Chega um momento na vida que temos uma vasta gama de atividades para cumprir, na vida acadêmica existem diversas disciplinas que precisamos conciliar com diversos prazos para entregar

trabalhos, estudar para as provas, é necessário em muitas das vezes dividir o tempo com o trabalho fazendo com que se tenha um estresse elevado, cobranças excessivas se projetando a viver em um futuro constante sem tempo para relaxar, ficar ao ar livre e praticar atividades físicas causando assim, a ansiedade.

A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Nosso bem-estar físico está inteiramente ligado ao nosso emocional. Uma das frases mais ouvidas na Educação Física é a máxima “mente sã, corpo sã” que representa como não há uma vida saudável com uma dessas partes em desequilíbrio. A atividade física ajuda a focar no presente durante a sua prática fazendo com que o corpo libere hormônios que são responsáveis por sensações de alegria e bem-estar.

Desse modo, o objetivo do trabalho é relatar a experiência vivida como extensionista do Muay Thai no Departamento de Educação Física (DEF) da UEPB, Campus I, durante os anos de 2022 a 2023. De forma específica, pretendemos: mostrar a importância da vivência nos projetos de Extensão que auxiliam na construção, formação curricular e profissional do graduando; mostrar que o Muay Thai agrega benefício físico e mental; e refletir sobre a importância da prática de lutas nas vidas das pessoas diagnosticadas com ansiedade.

A inexistência de relatos de experiências sobre o Muay Thai referente ao projeto de extensão da COEL causou a motivação da escrita referente ao tema que pode auxiliar na escrita de futuros trabalhos. Para muitos, a modalidade é vista como algo violento e não é mostrada a importância da prática nem o quanto ela pode somar na vida de quem pratica. A escolha do tema veio através da necessidade de discutir sobre esta arte marcial, mostrar a importância do projeto de extensão na vida dos alunos e na formação acadêmica e se possível contribuir para que outros trabalhos possam ser feitos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Contextualizando o Muay Thai

As lutas vêm acompanhando a evolução do homem e existem praticamente desde todas as eras e estão presentes de uma forma geral entre todos os seres vivos como defesa, por território. A artes marciais como prática corporal, é considerada uma das mais antigas, mesmo antes de ser considerada como esporte, e tem como fundamentos o uso de técnicas de ataque e defesa usadas para submeter o adversário.

No imaginário popular, luta pode levar a pensar nas ações de bater ou apanhar. Seu verbete no site na internet oferece a seguinte definição: “substantivo feminino em que adversários se enfrentam desarmados ou qualquer combate corpo a corpo

O Muay Thai, também conhecido como boxe tailandês, é uma arte marcial com muita história e tradição na Tailândia. Essa forma de combate envolve o uso de golpes com os socos, chutes, joelhadas, cotoveladas e clichês, tornando-se uma das formas mais completas de luta corpo a corpo. Sua origem remonta a centenas de anos, quando era praticado como defesa pessoal pelos guerreiros tailandeses e hoje se desenvolveu como uma parte essencial da cultura tailandesa.

Desde muito tempo o Muay Thai é usado em batalhas reais e como componente importante de celebrações religiosas e festas regionais. O símbolo mais importante do Muay Thai é Nai Khanomtom, que foi um dos 30 mil prisioneiros de guerra que os Birmaneses capturaram durante a invasão. A cidade foi saqueada e queimada por 7 dias, mas apenas em 7 de abril de 1767 Ayutthaya, a capital de Sião (a atual Tailândia) foi destruída.

A arte marcial na sua forma original foi usada em competições fora da Tailândia pela primeira vez no dia 17 de março de 2317 do calendário budista (1775 d.C.). Nai Khanom Tom lutou continuamente entre as lutas e derrotou dez lutadores. Em homenagem ao seu feito, ele foi considerado o pai do Muay Thai e o dia 17 de março é considerado o dia do Muay thai.

Mesmo com o passar do tempo o Muay Thai ainda não é considerado um esporte olímpico, no entanto, existe um campeonato mundial da Tailândia no *World Muay Federations* (WMF) a sua 18ª edição ocorreu em Bangkok de 12 a 20 de março de 2023. No campeonato teve a participação de 19 atletas da Confederação Brasileira de Muay Thai (CBMT) houve conquistas de medalhas sendo duas de prata com Victor dos Santos, Igor Nogueira e duas medalhas de bronze por Lamar da Silva e Rafael da Silva.

A prática da modalidade proporciona uma melhora no condicionamento físico, redução dos níveis de estresse e ansiedade, redução da gordura corporal, melhora na mobilidade e flexibilidade, auxilia na concentração e proporciona interação entre os praticantes.

2.2 Ansiedade e a sociedade

O transtorno de ansiedade é uma condição mental debilitante que afeta milhões de pessoas. Os dados do Estudo Global de Carga de Doenças sugerem que os transtornos de ansiedade são a sexta principal causa de incapacidade em todo o mundo. As pessoas afetadas pelo transtorno estão sujeitas a outros distúrbios relacionados às condições existentes, incluindo fobias (medos exagerados de algo), transtorno de ansiedade social (medo de ser julgada e agorafobias), transtorno de ansiedade generalizada e transtorno de ansiedade de separação. Essas comorbidades irão afetar diretamente na vida pessoal e impactam negativamente a qualidade de vida. Podem, inclusive, se manifestar nos hábitos alimentares e desencadear outros problemas de saúde como diabetes, obesidade, anorexia, bulimia e falta de ar.

As principais origens que desencadeiam a ansiedade são preocupações excessivas e irracionais, que podem se tornar medos intensos, irritabilidade e se manifestar fisicamente como tensão muscular, piora na qualidade do sono e aumento do risco de doenças cardiovasculares. No entanto, uma das formas mais eficazes de lidar com a ansiedade é através da prática regular de exercícios físicos. Atividades físicas são uma forma de terapia não invasiva e não medicamentosa.

A atividade física tem sido reconhecida como uma ferramenta poderosa no tratamento e na prevenção de distúrbios mentais, além de desempenhar um papel crucial na vida das pessoas afetadas pela ansiedade, oferecendo uma série de benefícios que podem ajudar a aliviar os sintomas e promover o bem-estar geral. Pessoas que se queixam de falta de ar, irritabilidade, tensão muscular ou até mesmo aquelas em que a doença afeta o coração, gerando problemas cardiovasculares, necessitam praticar atividades físicas para diminuir os níveis de cortisol (hormônio do estresse) e aumentar os níveis de dopamina (hormônio da felicidade). Esse controle hormonal que a prática de exercícios naturalmente proporciona garantem a sensação de relaxamento físico e mental, elevando o bem-estar de forma geral.

2.2 Extensão como experiência profissional

Os primeiros projetos de extensão surgiram nas universidades inglesas associadas com a ideia de uma educação continuada que iria abarcar não apenas as comunidades menos favorecidas como a população adulta que se encontra na universidade. Eles desempenham um papel importante na vida dos estudantes, proporcionando a interação entre a comunidade e a universidade fazendo com que haja um compartilhamento de conhecimentos. As práticas das atividades de extensão possibilitam aos graduandos uma aproximação entre eles e profissionais de outras áreas fazendo com que juntos desenvolvam uma ampla gama de habilidades práticas, como liderança, trabalho em equipe, comunicação, resolução de problemas e pensamento crítico. O diálogo entre a universidade e a comunidade permite uma reflexão sobre as atividades realizadas com a população assistida pelo projeto, além de proporcionar aos discentes uma experiência que auxilia na sua construção acadêmica.

Segundo Freitas (2008, p. 362), o relato de experiência “apresenta a vivência do registro como modo de organizar as aprendizagens mobilizadas na reflexão sobre a prática”. Assim, é essencial que os alunos possam ter a oportunidade de participarem dos projetos de extensão que envolvam não somente os servidores da instituição, mas também a comunidade para que com isso seja possível agregar conhecimentos práticos e técnicos que vão na construção da vida profissional. Deslandes e Arantes (2017) esclarecem:

A prática é o maior aliado para o aperfeiçoamento da aprendizagem acadêmica, e os projetos de extensão ajudam a aprimorar o conhecimento adquirido ao longo da graduação, além de melhorar a autoconfiança, proporcionar o conhecimento profissional na área escolhida, melhorando o currículo e aumentando as chances para o mercado de trabalho (Deslandes; Arantes, 2017).

Os projetos de extensão permitem que os alunos coloquem em prática os conhecimentos teóricos que aprendem na sala de aula. Isso ajuda os alunos a entender melhor os conceitos acadêmicos e a compreender melhor os problemas que a sociedade está enfrentando. Também podem mudar a vida profissional dos participantes, pois estes precisam desenvolver habilidades, realizações e contribuições acadêmicas e profissionais valorizadas por empregadores, instituições acadêmicas e outras organizações.

3 METODOLOGIA

O estudo é de caráter qualitativo tratando-se de um relato de experiência de cunho descritivo. Assim, a pesquisa qualitativa busca responder a aspectos específicos atuando com o vasto conjunto de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, que representa um nível mais profundo nas interações dos processos e fenômenos, os quais não podem ser simplificados apenas em variáveis operacionais (Minayo 1995).

Outrossim, optou-se pelo relato de experiência, pois é um momento crucial para articular e registrar o processo e as interpretações, contribuindo para a aprendizagem do grupo que a vivenciou, não sendo obrigatoriamente um relato de pesquisa podendo ser originadas de pesquisa, ensino, projetos de extensão universitária, etc. (Ludke; Cruz, 2010).

Mussi, Flores e Almeida (2021) corroboram com esta definição e acrescentam que o principal foco é a descrição da intervenção e o relato de experiência deve ser realizado com fundamento científico e reflexão crítica.

O presente estudo se configura como um Trabalho de Conclusão de Curso que expressa as vivências e experiências passadas pela autora deste trabalho enquanto extensionista entre março de 2022 a dezembro de 2023, no Projeto Esporte e Lazer Para Todos que inicialmente as aulas aconteciam no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, no Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS), campus I - Campina Grande e posteriormente foi migrado para o Parque de Bodocongó como também foram realizadas pesquisas de trabalhos semelhantes e leituras, houveram dificuldades para encontrar trabalhos que abordassem o MT e seus relatos de experiências não se tem muitos trabalhos com a temática.

Devido a experiência na prática do Muay Thai foi possível adaptar a mesma para os alunos conforme a necessidade deles. Toda semana era dedicado 1h para a elaboração das aulas. Para a realização do trabalho foram lidos artigos que falassem sobre o MT, relato de experiência, como também foram lidos artigos sobre ansiedade e atividade física.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Estrutura do projeto

No início de cada ano letivo a COEL lança um edital para os candidatos participarem do processo seletivo de cada modalidade para escolher o extensionista que irá ficar responsável cada participante deve fazer a inscrição de forma online por meio do *Google Forms*. Após a seleção foi realizada uma reunião no dia 20 de abril de 22 para organizar os horários, fazer a apresentação dos extensionistas e suas modalidades. Na reunião, o professor Eugênio juntamente com a professora Roseane deixou muito claro que eu teria total autonomia com a modalidade. Então, ficava livre para organizar como seriam as aulas, os materiais que iria usar e a forma que iria ministrar todas as aulas. Antes do início de cada período é enviado à coordenação o plano de curso que será executado naquele intervalo de tempo, contendo o objetivo a ser alcançado, os materiais que serão utilizados e a metodologia a ser aplicada. Em seguida era aberta a inscrição para os alunos fazerem o seu cadastro na modalidade desejada por meio da plataforma *Google Forms* de forma online e sem precisar sair de casa ou enfrentar filas. após a seleção foi enviado link por e-mail para entrar no grupo do *WhatsApp*, aplicação de anamnese e controle dos alunos eram realizados pela lista de frequência.

Os nossos encontros aconteciam inicialmente na sala de Judô do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, no Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Campus I - Campina Grande, localizada na rua Domitila Cabral de Castro no bairro de Bodocongó toda terça-feira e quinta-feira com duração de 1h, das 17h00 às 18h00. Ficamos nesse local no período de 2022.1, mas migramos para a sala de dança no período 2022.2, mantendo os dias e horários.

Em 2023.1 à coordenação do projeto fez uns ajustes em relação a utilização da sala e horário para não dar choque com outras modalidades passamos a usar uma sala no Parque de Bodocongó chamada de refinaria, mantendo os dias de atividade (terças e quintas), mas alterando os horários para funcionar das 12h00 às 13h00. Além dos momentos de intervenção, era dedicado uma hora para o planejamento das aulas totalizando ao todo a carga horária de 3h semanais dedicadas à Extensão.

4.2 Organização das aulas

A turma era iniciante, poucos dos alunos tiveram contato com o Muay Thai, então, sempre foi feita a divisão das equipes por altura e aproximação do peso para manter equilibrado e todos possam treinar, respeitando sempre um ao outro. Não existia separação referente ao sexo, sempre passei para eles importância do respeito um com o outro e o que deveria estar vivo dentro de cada um seria a vontade de aprender uma prática corporal nova por parte dos alunos que são estudantes da UEPB, Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) e pessoas das comunidades circunvizinhas que fizeram as inscrições no processo seletivo.

Como forma de orientação, foi usado planos de aulas com o passo a passo de como seria cada encontro. As aulas são divididas em etapas, iniciamos com mobilidades dos tornozelos, joelhos, quadril, torácica, ombros e punhos, aquecimento. No segundo momento, iniciamos o aquecimento com corridas, exercícios que trabalham a lateralidade, coordenação motora, e colocamos um momento destinado ao lúdico. Durante o aquecimento enquanto eles ainda estavam correndo era dito um número e eles tinham que se agruparem independentemente do sexo, idade, peso ou altura. A intenção era causar o entrosamento entre eles e fazer com que prestassem atenção na minha fala enquanto faziam alguma coisa e isso era levado para os treinos, as pessoas que não conseguiam agrupar-se pagavam um burpee. Em seguida, passamos a prática das técnicas do Muay Thai e encerramos as aulas com alongamentos para a volta à calma.

Nos primeiros encontros foi ensinado a base, os socos, a guardar, caminhar para frente e para trás como também fazer giros. A forma de esquivar dos golpes e de se proteger com os braços sem se machucar, como também efetuar o bloqueio dos chutes.

Sobre os golpes básicos trabalhados durante todo o processo, foram apresentados os descritos abaixo segundo:

- Jab: é um soco dado com a mão que fica na frente na guarda. Ele não vai com tanta força, mas é rápido e é usado para medir o raio de distância entre o oponente;
- Direto: é um soco lançado pela mão que fica atrás na guarda. Este vai com mais força comparando com o jab;
- Cruzado: tem como objetivo atingir a parte lateral da cabeça do adversário
- Upper: é um soco que tem como objetivo atingir o queixo do adversário, ele é lançado de baixo para cima;

- Cotoveladas: são usadas quando se tem uma distância muito pequena entre o adversário e podem ser frontais, giratórias, ascendentes e diagonais;
- Joelhada: frontal, lateral;
- Clinch: é usado para prender o pescoço do adversário e facilita o uso de joelhadas e cotoveladas com precisão e potência;

Em todos os momentos das nossas aulas sempre foi solicitado aos alunos que usassem a força de forma moderada respeitem o colega a frente que estava segurando o aparador, para que ninguém saísse machucado. Essa decisão foi tomada para manter os objetivos pedagógicos do projeto e levando em consideração que o Muay Thai é uma prática de atividade física que envolve pessoas para trabalharem juntas no desenvolvimento das técnicas (Graça; Silva, 2014).

- Materiais usados para a realização das atividades:
- Aparador
- Manopla
- Luvas
- Cordas
- Pneu
- Step
- Escada de agilidade

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

5.1 Contribuições acadêmicas

O trabalho mostra que mesmo o Muay Thai a arte marcial das oito armas sendo conhecido como por muitos com um esporte que está relacionado à violência por fazer uso dos socos, chutes, cotoveladas, joelhadas é diretamente ligado à disciplina foco e autocontrole, ajuda pessoas a manter a concentração, melhora no controle da raiva, auxilia na perda de peso além de manter o corpo em equilíbrio. Mais graduandos devem participar de projetos de extensão para relatar as suas experiências e poder contribuir com estudos futuros, este artigo contribui ainda mais para a literatura em artes marciais ao mostrar que praticar esta arte marcial específica é capaz de melhorar as capacidades físicas, mentais e proporcionar aprendizados para o graduando.

5.2 Impacto social

Apesar do Muay Thai representar para muitas pessoas ser um esporte violento, ele tem um grande impacto social que vai desde o desenvolvimento psíquico até o social, a modalidade possibilita criar conexões, ajuda na construção de novas amizades. Quando se tem uma rotina de treinos terá convivido com pessoas que têm os mesmos interesses. Em um treino não estamos apenas ensinando as pessoas uma alta defesa, mas também estamos ajudando a desenvolver a sua autoconfiança e sua autoestima, ensinamos a disciplina que é algo importante para a vida, trabalhamos para melhorar a qualidade de vida com prática do esporte reduzimos o os níveis do estresse, influenciamos na construção de novas amizades independentemente da idade ou sexo.

Alguns participantes relataram ter melhorado o foco durante os treinos, a modalidade é uma válvula de escape, com a prática os níveis de estresse e ansiedade baixaram, auxiliou na depressão pois proporcionou contato com outras pessoas ajudando na socialização. Durante as aulas os pensamentos desaceleram fazendo com que sua atenção ficasse voltada naquele momento para a aula, não conseguiam pensar em outra coisa senão a aula, conseguiam descarregar os problemas e cobranças que muitas das vezes só estão precisando bater em alguma coisa para poder descarregar, tinham um momento de relaxamento e alívio das tensões enxergam o Muay Thai como uma terapia e que se sentem melhor ao término e cada aula.

Outros que fazem acompanhamento falaram: O Muay Thai foi um ponto crucial durante as terapias. Até antes de conhecê-lo eu não tinha ânimo com nenhum esporte físico. A academia, por exemplo, era chata e monótona.

Nas aulas de MT foi dada a oportunidade de expressar fisicamente e poder sentir mais forte fisicamente além de emocionalmente, o que foi um ponto importantíssimo, tendo em vista a ansiedade. Os exercícios exigiam muito do corpo, e a técnica em cada golpe era uma forma de trabalhar aquilo que eu estava sentindo.

Quanto mais progredia nas habilidades do MT, ficava mais saudável psicologicamente, ajudou a ganhar confiança, a ser mais expressivo, e a processar melhor determinados assuntos que eram constantes durante semanas. Toda cultura, toda regra e respeito ensinados nas aulas proporcionaram disciplina em qualquer área em que era submetido.

Hoje em dia, somos pessoas mais capazes e mais responsáveis com os nossos objetivos e sentimentos. Entendemos o que nos afligia e preocupava. O MT foi o responsável grande parte no processo do tratamento em relação à ansiedade.

5.3 Aspecto pessoal

Poder ficar à frente da modalidade e ministrar aulas de Muay Thai proporcionou a extensionista oportunidades de aprendizados e crescimentos pessoais. A vivência não fica limitada somente ao ensino das técnicas, ele envolve o crescimento contínuo e pessoal como o desenvolvimento de liderança para incentivar os seus alunos e mostrar que são capazes de superar os seus limites. Auxilia na tomada de decisão sobre o treinamento quais são as adaptações necessárias para determinado aluno.

Desenvolve a habilidade da oratória com clareza e precisão, porque durante as aulas é necessário explicar as técnicas de forma que os alunos possa compreender e executar cada movimento, foi moldado também a paciência porque cada aluno tem um ritmo diferente para aprender as coisas, para alguns é mais fácil de aprender e outros levam mais tempo também proporcionou um desenvolvimento nas didáticas proporcionando o aprendizado em criar planos de aulas, e moldando as habilidade pedagógicas como professor.

A experiência não se limita ao ensino de métodos e táticas; em vez disso, envolve o crescimento contínuo em várias facetas da vida.

5.4 Desafios e limitações

Durante os nossos encontros tivemos alguns desafios, a primeira sala era um pouco pequena para o número inicial de alunos que tínhamos, o tatame sempre estava limpo e montado, lá não estava quente por causa do nosso horário ser no final da tarde. Quando algum professor do departamento precisava da sala para ministrar as aulas, éramos migrados para a sala de dança que não tinha o tatame fixo porque era usado por outras modalidades, inclusive por professores do próprio DEF para ministrar suas aulas.

Contamos com a ajuda dos funcionários do almoxarifado para trazer o tatame, montar e limpar apesar de ter muitas janelas ficava um pouco quente, mas tinham os ventiladores que deixavam o local arejado.

Em 2023 fomos migrados para o Parque de Bodocongó onde a sala é grande, ventilada, mas devido o nosso horário as vezes fica um pouco quente não se tem ventiladores, água para consumo, a limpeza era precária, a paisagem do açude dá uma sensação de liberdade, no entanto, não podemos deixar o tatame montado, a sala é usada em outros horários para outras modalidades podendo deixar ele sujo, já que normalmente as pessoas que não usam tatame não tem respeito por ele com isso perdíamos tempo para montar e desmontar o tatame em todas as aulas. Pisa no chão e depois pisa no tatame, outro ponto também é a questão da logística referente ao Almoxarifado do Def., fica um pouco afastado e os funcionários não levam até a sala, conto com a ajuda dos alunos para carregar todo o material até mesmo nos dias em que estão chovendo. Os Thai Pads que tem não são adequados para a modalidade isso nos limita na hora de chutar adequadamente, não se pode chutar com força, prestar bastante atenção para não chutar errado e não machucar a pessoa que está segurando, o material é usado por outras modalidades e por outros projetos as luvas são compartilhadas e não são higienizadas, precisam ficar no sol e como não é feito sempre estão com o mal cheiro.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das experiências vividas como extensionista no projeto “Esporte e lazer para todos” ficou evidente que a contribuição não foi apenas na vida dos participantes, mas teve contribuições significativas em nossa formação enquanto graduanda no curso de Educação Física, nos fez enfrentar a timidez e a oralidade, sempre que tinha as apresentações em seminários era muito difícil falar.

O projeto proporcionou aos alunos um momento de lazer que ensinou a prática corporal de um esporte e autodefesa que trabalhou a mobilidade, coordenação motora e a confiança de cada um deles, como também ajudou no relaxamento, combate e controle da ansiedade proporcionando mais segurança, confiança a capacidade de se expressar e proporcionou novos ciclos de amizade além de uma melhora de vida por praticar uma atividade física que te ensina a ter disciplina e os ensinamentos não ficam restritos apenas ao tatame, não é de hoje que sabemos a importância de praticar uma atividade física e no nosso ambiente acadêmico que temos com prazo cada vez mais apertado devido ao número de cadeiras nos forçando a nos preocuparmos e vivemos cada vez mais no futuro gerando uma ansiedade. Com isso, é necessário que as lutas sejam vistas, possam ter mais espaço na graduação para que outros alunos possam ver e conhecer a importância da modalidade, possam praticar e acompanhar as evoluções causadas nas vidas das pessoas que praticam, é preciso um local adequado e direcionado para as lutas, o material específico também é necessário.

Mostrar a importância da vivência nos projetos de Extensão que auxiliam na construção, formação curricular e profissional do graduando; mostrar que o Muay Thai agrega benefício físico e mental; refletir sobre a importância da prática de lutas nas vidas das pessoas diagnosticadas com ansiedade.

Desse modo, o Muay Thai uma arte marcial milenar oriunda da Tailândia é conhecida como a arte de oito armas que usa os punhos, cotovelos, joelhos e canelas em uma aula proporciona gastos calóricos como também auxilia aos alunos no combate e tratamento da ansiedade pois durante o treino os alunos têm que manter a atenção, concentração ajudando também os alunos colocarem as suas frustrações para fora.

Portanto, o projeto contribui de forma significativa na nossa formação e desenvolvimento. Sendo assim, obtivemos muitas experiências e aprendizados a frente da modalidade que não se restringem apenas a vida pessoal, mas também profissional a experiência nos proporcionou momentos especiais e satisfatórios ao construirmos juntamente

com os alunos conexões, aprender e compreendê-los e ao mesmo tempo podermos compartilhar conhecimentos.

REFERÊNCIAS

CBMT. História do Muay Thai. **Confederação Brasileira de Muay Thai (CBMT)**, 2021. Disponível em: <<https://cbmt.com.br/historia-no-brasil/>>. Acesso em: 30 jun. 2023.

CROOM, A. Muay Thai, psychological well-being, and cultivation of combat-relevant affordances. *Philosophies*, v. 7, n. 3, p. 65, 2022. **Philosophies**. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/philosophies7030065>>. Acesso em: 6 mai. 2024.

LÜDKE, M.; CRUZ, G. B. da. **Contribuições ao debate sobre a pesquisa do professor da educação básica**. Formação Docente – Revista Brasileira de Pesquisa sobre Formação de Professores, [S. l.], v. 2, n. 3, p. 86–107, 2010. Disponível em: <<https://revformacaodocente.com.br/index.php/rbpf/article/view/20>>. Acesso em: 28 mai. 2024.

MINAYO, M.C.S. **Pesquisa social: Teoria, método e criatividade**. Rio de Janeiro: Vozes, 1993.

MUSSI, R. F. de F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. DOI: 10.22481/praxisedu.v17i48.9010. Disponível em: <<https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/9010>>. Acesso em: 28 mai. 2024.

ANEXO A - FOTOS DAS AULAS

Figura 1: Aquecimento feito na pista de atletismo da UEPB.



Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Figura 2: Aula na sala de Judô.



Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Figura 3: Aula na sala de Dança.



Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Figura 4: Aula na sala de Dança.



Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Figura 5: Aula na sala de Dança.



Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Figura 6: Aula no Parque de Bodocongó.



Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Figura 7: Aula no Parque de Bodocongó.



Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Figura 8: Aula no Parque de Bodocongó.



Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Figura 9: Aula no Parque de Bodocongó.



Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Figura 10: Aula no Parque de Bodocongó.



Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Figura 11: Aula no Parque de Bodocongó.



Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

