



ANDERSON LÚCIO DA SILVA GONDIM TAGLIANI

**MUAY THAI: UMA ESTRATÉGIA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA OBESOS
NO BRASIL**

PORTO VELHO
2020

ANDERSON LÚCIO DA SILVA GONDIM TAGLIANI

**MUAY THAI: UMA ESTRATÉGIA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA OBESOS
NO BRASIL**

Artigo apresentado no Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário São Lucas 2020, como requisito para obtenção de título Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Ma. Elizângela de Souza Bernaldino

PORTO VELHO
2020

Ficha Catalográfica

T126m Tagliani, Anderson Lúcio Da Silva Gondim.

Muay Thai: uma estratégia de treinamento físico para obesos no Brasil / Anderson Lúcio Da Silva Gondim Tagliani – Porto Velho, Rondônia, 2020.

9 f.; il.

Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Educação Física – Centro Universitário São Lucas - UNISL, Porto Velho, Rondônia, 2020.

Orientadora: Profa. Ma. Elizângela de Souza Bernaldino.

1. Muay Thai. 2. Diretrizes. 3. Melhoria da saúde. 4. Obesos. I. Bernaldino, Elizângela de Souza. II. Título. III. UNISL.

CDU 796.85:616-056.25(81)

Bibliotecária responsável:

Adriana Bruna Silva Albuquerque

CRB-11/1018

MUAY THAI: UMA ESTRATÉGIA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA OBESOS NO BRASIL.

Anderson Lúcio da Silva Gondim TAGLIANI¹; Elizângela de Souza, BERNALDINO²;

1. Centro Universitário São Lucas – E-mail: and.lucio@hotmail.com

2. Centro Universitário São Lucas – E-mail: elizangela.bernalduino@saolucas.edu.br

RESUMO: O Muay Thai é uma arte marcial milenar que foi originada no continente asiático, mais especificamente na Tailândia. Tem alcançado muitos adeptos e cada vez mais aumenta a adesão das pessoas em busca dessa modalidade esportiva, que buscam emagrecer e melhorar seu condicionamento físico. Neste contexto, questiona-se de que forma o treinamento com Exercícios de Muay Thai pode intervir na qualidade de vida de indivíduos obesos? Logo, o objetivo desse estudo é verificar como o treinamento com Exercícios de Muay Thai pode intervir na qualidade de vida de indivíduos obesos. Para tanto foi realizada uma revisão bibliográfica com levantamento de artigos científicos nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), o portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e o Google Acadêmico. Consideraram-se como critério de inclusão os estudos realizados entre 2010 e 2020. No levantamento do material, foi identificado um total de 12 artigos e 07 foram selecionados para análise e discussão. Para apresentação dos resultados foram utilizados quadros demonstrativos referentes: 1. Resultados de indivíduos obesos no treinamento de Muay Thai; 2. Melhoria da saúde e qualidade de vida em indivíduos que praticam Muay Thai. Os resultados apontam a melhoria da aptidão física, flexibilidade, aumento de força muscular, agilidade, gasto calórico elevado, redução de gordura como aspectos da capacidade funcional melhorada no Muay Thai. E, o controle da depressão e ansiedade relacionadas a obesidade, influência sobre aspecto nutricional e melhoria da autoestima, redução do risco de muitas patologias relacionadas a obesidade como aspectos relacionados a saúde e melhoria da qualidade de vida. Pode-se concluir que o Muay Thai pode influenciar na busca por um bom condicionamento físico para as pessoas que estão acima do peso e obesas, as quais se sentem motivadas por ser uma modalidade esportiva dinâmica, competitiva e diferenciada.

PALAVRAS-CHAVE: Muay Thai; Diretrizes; Melhoria da Saúde; Obesos.

INTRODUÇÃO

Muay Thai, que é uma modalidade de luta que teve origem na Tailândia há mais de dois mil anos, e sua história é relacionada com as táticas de guerra que seu povo desenvolveu para combates territoriais (WORLD MUAYTHAI COUNCIL, 2020).

O Muay Thai conseguiu muitos adeptos pelo mundo e pelo Brasil, devido os benefícios que sua prática oferece, entre eles, a melhoria da saúde, qualidade de vida e condicionamento físico para indivíduos obesos (SILVA, 2019).

Ademais, frente à relevância da prática regular de exercício e esporte no Brasil e no Mundo, dentre as várias opções de atividade física regular, têm sido as artes marciais na atualidade encontram-se em ampla expansão. Dentre os motivos, cabe salientar que a adesão se deve pelo alto gasto calórico em uma aula de lutas. Sobre o gasto energético, Saraiva (2017), identificou no seu estudo um aumento considerável no gasto calórico após sessões de treinamento de lutas. Ainda segundo o autor,

constata-se que é cada vez mais frequente, profissionais da área da saúde recomendarem o treinamento de lutas para a promoção da condição aeróbia global e da flexibilidade.

Nesta vertente, vislumbra-se que área de arte marcial vem se destacando como opção esportiva para saúde e qualidade de vida. Na visão de Macedo et al., (2015), o treinamento com atividades de lutas pode intervir e contribuir diante do problema de saúde pública da obesidade. Visto que, o índice de pessoas obesas tem preocupado com a sua crescente em tantos países, ora como fator de risco para outras patologias, ora como uma doença crônica de difícil controle tem contribuído para colocar em alerta governantes, profissionais de saúde e a sociedade em geral.

Dados epidemiológicos sobre a obesidade da Organização Mundial de Saúde apontam que em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões obesos. O número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderia

chegar a 75 milhões, caso nada seja feito (OMS, 2016).

A obesidade ocorre quando o balanço do consumo calórico não está equilibrado com o gasto energético, formando assim um acúmulo excessivo de gordura no tecido adiposo, esse fato pode estar relacionado a diversos aspectos, como fatores genéticos, comportamentais e socioculturais sendo conhecido como uma doença multifatorial (FERREIRA et al., 2012).

Um dos fatores determinantes para o combate a obesidade tem sido a conscientização de que as atividades físicas são fundamentais para a melhora da saúde, a prática de exercícios regularmente promove benefícios importantes para a prevenção de doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual (FARIAS et al., 2009).

Neste contexto, cabe salientar que os esportes de luta e combate, onde se encontra inserido o Muay Thai além de constitui uma alternativa não farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, também propicia benefícios importantes nas variáveis da aptidão física como, por exemplo: resistência cardiorrespiratória, composição corporal e força muscular, (SARAIVA, 2017).

Dessa forma, partindo da premissa do crescimento epidemiológico da obesidade no Brasil e no mundo, atrelado a procura pela prática dos exercícios de Muay Thai em mais de 110 países e cinco continentes que reconhecem o mesmo como um esporte dinâmico, não somente para atletas, mas também voltado para pessoas que buscam uma melhora na saúde (MORTATTI et al., 2013) levantou-se como problematização da pesquisa, saber de que forma o treinamento com Exercícios de Muay Thai pode intervir na qualidade de vida de indivíduos obesos?

Mediante a problemática levantada, para fins de se obter as respostas, constituiu objetivo da pesquisa, verificar como o treinamento com exercícios de Muay Thai

pode intervir na qualidade de vida de indivíduos obesos,

MATERIAL E MÉTODO

Para um melhor tratamento dos objetivos e melhor apreciação desta pesquisa, foi feita à análise de revisão sistemática de cunho descritiva e exploratória com abordagem qualitativa que tratam sobre a temática “estratégias de treinamento Muay Thai para obesos”. Para tanto, foram analisadas pesquisa realizadas no período de tempo compreendido entre 2010 e 2020.

Como critério de inclusão, artigos, monografia, revistas, livros, dissertações, artigos científicos, revistas, documentos eletrônicos e enciclopédias na busca e alocação de conhecimento sobre como o treinamento com Exercícios de Muay Thai pode contribuir para melhoria do condicionamento físico para indivíduos obesos, coletar dados que forneçam valores sobre métodos usados, correlacionando tal conhecimento com abordagens já trabalhadas por outros autores.

Para realização deste estudo foram realizadas pesquisas em três plataformas eletrônicas, a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), o portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e o Google Acadêmico. As escolhas dos artigos serão realizadas em duas etapas: na primeira será realizada a leitura dos resumos para identificar os artigos que tenham relação com tema deste trabalho, usando os seguintes descritores: “tratamento da obesidade”, “exercícios físicos para obesos”, “obesos praticantes de lutas”, “exercícios de Muay Thai para obesos”, na segunda etapa será realizada a leitura de todo o artigo para a análise das discussões e resultados. As palavras-chave utilizadas foram: Muay Thai, Melhoria da Saúde, Obesos.

Para a análise de dados, serão selecionados os artigos que se enquadram nos tópicos de inclusão e apresentados em quadros que disponibilizarão os dados alcançados referentes a duas categorias: 1. Resultados de

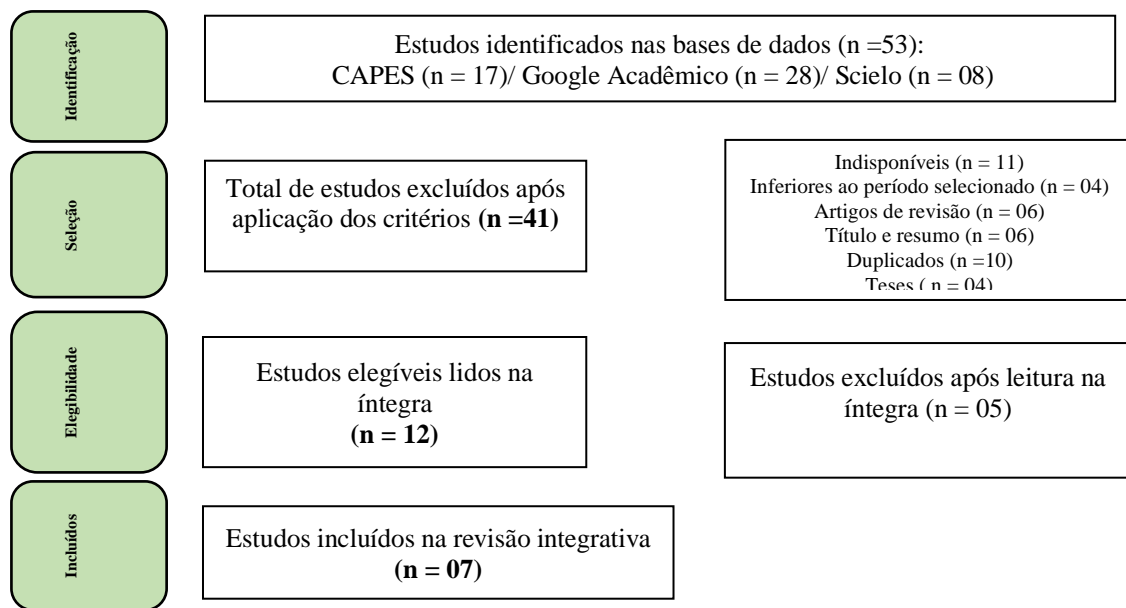
indivíduos obesos no treinamento de Muay Thai, 2. Melhoria da saúde e qualidade de vida em indivíduos que praticam Muay Thai.

Foram encontrados 53 artigos nas bases de dados, dos quais em um primeiro momento, foram excluídos 11 estudos por estarem indisponíveis, 04 por estarem inferiores ao período previamente selecionado, 10 por estarem duplicados, 06

por serem artigos de revisão, 06 por apresentar apenas o título e o resumo e 04 por serem teses.

Após a leitura de título e resumo, 12 artigos foram selecionados para leitura na íntegra, o que possibilitou ao final, a inclusão de 07 artigos para serem analisados a fim de subsidiar a revisão de literatura (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma das etapas para a seleção dos artigos desta revisão integrativa, 2020.



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

RESULTADOS

A seguir, pode-se verificar na tabela 1 que a literatura científica levantada, num total de 07 artigos mostrou o entendimento sobre como o treinamento com Exercícios de Muay

Thai pode contribuir para melhoria da saúde, qualidade de vida e condicionamento físico para indivíduos obesos.

Quadro 1. Contribuições do treinamento com Exercícios de Muay Thai para melhoria do condicionamento físico para indivíduos obesos.

AUTOR E ANO	EFEITOS DO TREINAMENTO DE MUAY THAI PARA OBESOS
Ferreira; Martins, 2011	Aumento de força, flexibilidade e agilidade.
Mortatti et al., 2013	Melhoria na composição corporal e aumento de força.
Bassan et al., 2014	Gasto calórico elevado, redução de gordura.
Machado; Medeiros, 2017	Melhoria do condicionamento físico.
Duarte; Wilkson, 2019	Aumento da força muscular.
Eliziário et al., 2019	Melhoria da aptidão física cardiorrespiratória, flexibilidade. Potência de membros inferiores. Potência de membros superiores. Equilíbrio dinâmico e. Resistência abdominal.
Brito et al., 2020	Melhoria do condicionamento aeróbio e composição corporal

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

No quadro 1 pode-se observar a partir dos achados nas 07 produções científicas que há um reconhecimento dos efeitos do Muay Thai para melhoria das variáveis da aptidão física, em especial da composição corporal. Mediante aos achados, pode-se vislumbrar também a melhoria do condicionamento do praticante de Muay Thai obeso.

Para tanto, cabe aqui destacar os seguintes apontamentos: melhoria do

condicionamento físico e da aptidão física cardiorrespiratória, flexibilidade, potência de membros inferiores, potência de membros superiores, equilíbrio dinâmico, resistência abdominal, melhoria do condicionamento aeróbio e composição corporal, aumento da força muscular, agilidade, gasto calórico elevado, redução de gordura.

Quadro 1. Contribuições do treinamento com Exercícios de Muay Thai para melhoria da saúde, qualidade de vida para indivíduos obesos.

AUTOR E ANO	MELHORIA DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTE DE MUAY THAI
Ferreira; Martins, 2011	Reduz o risco de muitas patologias; Controle da obesidade; Controle da hipertensão arterial; Controle da diabetes.
Mortatti et al., 2013	Influência sobre aspecto nutricional e melhoria da autoestima.
Bassan et al., 2014	Maior socialização.
Machado; Medeiros, 2017	Influência sobre cuidado com aspecto nutricional.
Eliziário et al., 2019	Aptidão física em praticantes de Muay Thai do sexo feminino.
Duarte; Wilkson, 2019	Influência sobre cuidado com aspecto nutricional.
Brito et al., 2020	Controle da depressão e ansiedade relacionadas a obesidade.

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

No quadro 2 pode-se observar na 07 produções científicas analisadas que a prática do Muay Thai contribui para melhorar a saúde e qualidade de vida em indivíduos obesos. Como destaques, pode-se evidenciar que os estudos propiciam os seguintes apontamentos: controle da depressão e ansiedade relacionadas à obesidade, influência sobre aspecto nutricional e melhoria da autoestima, redução do risco de muitas patologias, controle da obesidade; controle da hipertensão arterial; controle da diabetes, maior socialização.

DISCUSSÃO

Ao estabelecer uma relação aos achados nesta pesquisa com os aspectos conceituais, epidemiológicos e benefícios da prática de atividades físicas regulares e/ou esportivas. Pode-se inferir e correlacionar os benefícios percebidos em programas de

exercícios físicos para obesos com as diretrizes escolhidas para o treinamento.

Frente a esta afirmação, como se pode ver no quadro 1 e 2, identificou-se em 07 artigos publicados os efeitos do treinamento com Exercícios de Muay Thai pode contribuir para e condicionamento físico, saúde e qualidade de vida de indivíduos obesos.

Nesta vertente, cabe salientar que o Muay Thai é considerado uma modalidade das artes marciais que tem conquistado um público cada vez maior por ser um treino dinâmico e com um gasto calórico elevado e melhoria do condicionamento aeróbio (BASSAN et al., 2014; BRITO et al., 2020; DUARTE; WILKSON, 2019).

Os dados encontrados nas publicações encontradas estão de acordo com o estudo de Jacomin et al., (2013), o qual retrata gasto dos sistemas anaeróbicos e aeróbicos, e várias outras mudanças. Esses movimentos fazem com que o indivíduo tenha uma melhora na

sua aptidão física bem como na sua saúde, pois os mesmos estão relacionados.

Salienta-se no estudo de Mortatti et al., (2013), que a prática sistemática de artes marciais pode resultar em acréscimos da força e da redução da gordura abdominal, porém, cabe ao professor ou treinador dimensionar o volume de exercícios a serem utilizados para alcançar tais objetivos.

Esta modalidade possui exercícios que envolvem a parte aeróbica com períodos prolongados de corridas, pular cordas e movimentos de golpes de sequências com pesos nas mãos (sombra); e a parte anaeróbica envolvendo o treinamento resistido com bastantes movimentações onde a presença de força rápida é predominante na execução, como: os golpes em sacos e pads (aparadores de mão), flexões e abdominais e vários outros exercícios. Por fim o Muay Thai reúne um conjunto de exercícios que são fundamentais para contribuição da melhora da saúde e qualidade de vida de seu praticante (DINIZ et al., 2014).

Os praticantes da modalidade esportiva Muay Thai se preocupam com a saúde, qualidade de vida e o bem-estar e buscam ter uma boa condição física, visto que é contínua a avaliação do estado nutricional e os hábitos alimentares de praticantes da referida modalidade esportiva. (MACHADO; MEDEIROS, 2017).

Silva (2019) concorda que o Muay Thai, influencia no aspecto nutricional, visto que trabalhar a cultura corporal, leva o praticante a refletir sobre seus hábitos alimentares que buscar consumir alimentos mais saudáveis.

O estudo de Eliziário e seus colaboradores (2019) destacam os resultados da prática do Muay Thai por levar a uma importante melhora nas valências da aptidão física cardiorrespiratória, assim como flexibilidade, potência de membros inferiores, potência de membros superiores, equilíbrio dinâmico e resistência abdominal por parte de seu praticante.

Os achados nesta pesquisa mostram-se semelhantes aos resultados encontrado na pesquisa de Diniz et al., (2014), que afirma

que essa modalidade movimentava o corpo todo, melhora a definição da musculatura, o aumento da densidade óssea, a flexibilidade dos praticantes se torna melhor, a coordenação motora que é ampliada devido a execução de golpes alternados. A melhora na autoestima de seus praticantes que ganham confiança é um dos principais benefícios encontrados é o aumento do metabolismo e do gasto calórico que auxilia ao emagrecimento e tratamento de pessoas em obesidade.

Como se pode ver no quadro 2, dentre as alternativas para prática do Muay Thai, o ponto de maior interesse consiste na busca por atividades mais dinâmicas alinhada a motivação referente a melhora da sua saúde e a promoção de um estilo de vida ativo (BASSAN et al., 2014).

O estudo de Saraiva (2017) concorda com Bassan et al., (2014), sobre as contribuições da prática do Muay Thai para saúde qualidade de vida dos praticantes, e ainda ressalta que, é cada vez mais frequente, profissionais da área da saúde recomendarem o treinamento de lutas como uma alternativa não farmacológica para a promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças, bem como na/para melhoria da condição aeróbia global e da flexibilidade.

Em relação ao efeito do Muay Thai, quando praticado de forma orientada, seus adeptos consegue reduzir o risco de muitas patologias, controlando a obesidade, a hipertensão arterial, a diabetes, a osteoporose e outras doenças (FERREIRA; MARTINS, 2011; WILKSON, 2019).

Os achados nesta pesquisa mostram-se de acordo com o entendimento de Saraiva (2017), ao dizer que, do ponto de vista dos benefícios fisiológicos, a prática regular do exercício físico de forma geral, contribui para que o indivíduo obeso obtenha o controle e a redução de peso corporal, o controle lipídico referente ao aumento do HDL e redução de LDL. Além disso, vislumbram-se contribuições inerentes à diminuição da pressão arterial em longo prazo é outro fator benéfico, estudos indicam que uma única sessão de exercícios físicos proporciona a redução da pressão arterial, fenômeno

conhecido como hipotensão pós-exercício.

Por outro lado, os estudos comprovam a contribuição do Muay Thai em proporcionar melhor autoestima e ajudar no bem-estar, controle da ansiedade, estresse, depressão, melhorando a socialização dos seus praticantes (ELIZIÁRIO et al., 2019; BRITO et al., 2020; DUARTE; WILKSON, 2019).

Estudos de Batista e Oliveira (2015), explicam que a partir da prática de atividades físicas, o indivíduo mantém interação social, sentindo prazer na realização dos exercícios e melhorando a sua autoestima, reduzindo o estresse, agindo de forma terapêutica nos casos de pessoas com transtornos depressivos, e que quando param de realizar as atividades físicas retrocedem na melhora do quadro.

Neste sentido relacional, o estudo de Teixeira et al., (2016) e Mazo et al., (2012), também concluíram que, conforme a frequência da prática de atividade física se eleva, mais acentuados se tornam os níveis de autoestima, enquanto caem os níveis de ansiedade e depressão.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que o Muay Thai tem se destacado mundialmente, em que tem grande procura dessa arte por pessoas que buscam saúde e melhora na aptidão física em pessoas obesas.

Todavia, foi possível notar que ainda é muito escassa a literatura a respeito dos benefícios do Muay Thai, sendo assim defende-se a necessidade de pesquisa mais aprofundadas sobre a temática, em especial para determinar o número de pessoas obesas que praticam essa modalidade esportiva.

Deste modo, pode-se inferir que o

tema ainda precisa ser bastante explorado, pois se evidenciou nesse estudo o quanto o Muay Thai pode influenciar na busca por um bom condicionamento físico para as pessoas que estão acima do peso e obesas e se sentem motivadas por ser uma modalidade esportiva dinâmica, competitiva e diferenciada.

Em suma, espera-se que a pesquisa contribua para ampliar as discussões sobre as estratégias de treinamento e os benefícios da prática do Muay Thai, para melhor condição física e de saúde das pessoas, em especial no que diz respeito a aumentar a adesão da população obesa em expansão no Brasil e no Mundo.

Diante dos dados coletados e benefícios apontados, recomenda-se a prática do Muay Thai como uma estratégia para combater a obesidade e demais patologias associadas, ressaltando a importância de ter acompanhamento por profissional qualificado para empregar metodologia de treinos aplicada aos objetivos de melhoria do condicionamento físico, saúde e da qualidade de vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, que me concedeu saúde nesse período de pandemia.

A minha família em especial ao meu filho Murilo Lúcio, que foram os principais motivos para que eu me empenhasse e não desistisse dessa graduação. Aos meus companheiros de turma que foram essenciais para meu crescimento nessa jornada.

E, a professora Elizangela Bernaldino, por toda paciência, sugestões e partilha de conhecimento.

MUAY THAI: A PHYSICAL TRAINING STRATEGY FOR OBESES IN BRAZIL

ABSTRACT: Muay Thai is an ancient martial art that originated on the Asian continent, more specifically in Thailand. It has reached many fans and more and more people are looking for this sport, who are looking to lose weight and improve their physical conditioning. In this context, it is questioned how training with Muay Thai Exercises can intervene in the quality of life of obese individuals? Therefore, the objective of this study is to verify how training with Muay Thai Exercises can intervene in the quality of life of obese individuals. To this end, a bibliographic review was carried out with a survey of scientific articles in the following databases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), the portal of journals of the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES) and

Google Scholar. Studies carried out between 2010 and 2020 were considered as inclusion criteria. In the survey of the material, a total of 12 articles were identified and 07 were selected for analysis and discussion. To present the results, demonstrative tables were used referring to: 1. Results of obese individuals in Muay Thai training, 2. Improvement of health and quality of life in individuals who practice Muay Thai. The results point to an improvement in physical fitness, flexibility, increased muscle strength, agility, high caloric expenditure, fat reduction as aspects of improved functional capacity in Muay Thai. And, the control of depression and anxiety related to obesity, influence on nutritional aspect and improvement of self-esteem, reduction of the risk of many pathologies related to obesity as aspects related to health and improvement of quality of life. It can be concluded that Muay Thai can influence the search for good physical conditioning for people who are overweight and obese, who feel motivated to be a dynamic, competitive and differentiated sport.

KEYWORDS: Muay Thai; Directives; Health Improvement; Obese.

REFERÊNCIAS

BASSAN, JC et al. Perfil antropométrico e de capacidades físicas de lutadores de Muay Thai. *Revista Uniandrade*, Curitiba, v. 15, n. 3, p. 241-257, 2014.

BATISTA, J.I.; OLIVEIRA, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Orpoconsciência*, vol. 19, n. 03, 2015.

BRITO, R.F; BASTOS, P.A.H; BRASILEIRO, F.C. A participação da mulher no Muay Thai *Braz. J. of Develop.* Curitiba, v. 6, n. 4, 2020. Acesso em: 26 out 2020.

ELIZIÁRIO, D., DINI, E.F.S.; LAVORATO, V.N., OLIVEIRA, R.A.R. Aptidão física em praticantes de Muay Thai do sexo feminino. *Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação* - Volume IV – 2019.

DUARTE, ER; WILKSON, AD. Percepção das mulheres sobre a prática do Muay Thai. XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. *Repositorio Institucional de La UNLP*. 2019..

FARIAS J, J. C; NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G; LOCH, M. R; OLIVEIRA, E. S. A; DE BEM, M. F. L; LOPES, A. S. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. *Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health* 25(4):344–52, 2009.

FERREIRA TS, CHAFAUZER C, ARAÚJO JÚNIOR FM, SILVA GB. Obesidade central em jovens - São Paulo - *Science in Health* - 3(2): 61- 73; 2012.

FERREIRA, P. S.; MARTINS, A. C. S. Muay Thai versus força, flexibilidade e agilidade. Uma análise da contribuição do Muay Thai na melhora das valências físicas mais utilizadas na prática da modalidade. *Revista EFDeportes.com*. Buenos Aires, Ano 16, nº 160, 2011.

DINIZ, CHA; DA SILVA, PRBM; DE SOUZA, FJ. *Fatores que levam o público feminino as aulas de Muay Thai nas academias de Trindade - GO*. Artigo apresentado no VII Seminário de Pesquisas e TCC da FUG no Semestre 2014.

JACOMIN, LS et al. Estudos sobre arte marcial e lutas na literatura brasileira: revisão sistemática. In: *Colloquium Vitae*. 2013.

MACEDO D, SILVA MS. Efeitos dos programas de exercícios aeróbio e resistido na redução da gordura abdominal de mulheres obesas. *R. bras. Ci. e Mov* 2009.

MACHADO, L.M.A; MEDEIROS, K. C. M. Perfil nutricional de praticantes de Muay Thai. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, vol. 11, nº 65, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/853> Acesso em: 26 out 2020.

MAZO, GZ; KRUG, RR; VIRTUOSO, JV; STREIT, IA; BENETTI, BZ. Autoestima e depressão em idosos praticantes de Exercícios Físicos. *Kineses*. V.30; n.1. Jan/Jun, 2012

MORTATTI, A. L.; CARDOSO, A.; PUGGINA, E. F.; COSTA, R. da S. Efeitos da simulação de combates de Muay Thai na composição corporal e em indicadores gerais de manifestação de força. *Conexões*, v. 11, n. 1, 2013. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637639>. Acesso em: 3 nov. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório da Comissão pelo Fim da Obesidade Infantil*. 2016. Disponível em: Acesso em: 08 de Maio de 2020.

SARAIVA, BTC. *Efeito do treinamento de Muay Thai sobre a composição corporal e parâmetros cardiovasculares em adolescentes com sobrepeso/obesidade*, Unicamp – SP, 2017.

SILVA, JKC. *O Muay Thai como ferramenta pedagógica na educação física escolar* TCC (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, - Vitória de Santo Antão, 2019.

TEIXEIRA, C., NUNES, F., RIBEIRO, F., ARBINAGA, F., VASCONCELOS-RAPOSO, J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 2016.

WMC - *World Muaythai Council*, Disponível em: <http://www.wmcmuaythai.org/>, 2020. Acesso: 22 de abril de 2020.