



UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MATHEUS BELICE GONÇALVES

UMUARAMA – PR

2021

MATHEUS BELICE GONÇALVES

QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE MUAY THAI

UMUARAMA

2021

AGRADECIMENTOS

A Deus: Fonte de luz inspiradora da inteligência dos homens, que nos proporcionou a graça de participar de mais esta luta em prol do conhecimento e por estar ao nosso lado permitindo todas as alegrias de nossas vidas. Com ELE aprendemos a superar os muitos obstáculos, caminhando sempre.

Aos Pais: Agradecemos profundamente aos nossos pais, Frank Selmo de Souza Gonçalves Denize Belice Gonçalves a quem tanto amamos e admiramos, pelo imenso amor e apoio incondicional, por acreditarem em nós e incentivarem os nossos sonhos na árdua e fascinante busca pelo conhecimento, dentro das leis de Deus, buscando sempre a verdade, a fé inabalável e a justiça.

A minha irmã: Beatriz Belice Gonçalves, pelo companheirismo, amor e incentivo no decorrer dessas e de outras jornadas.

Aos nossos eternos amigos: Agradecemos por terem estado ao nosso lado, escrevendo a história de nossas vidas. Peço a Deus que se possível não coloque grande distâncias entre nós, e que sejamos profissionais realizados.

Ao Orientador Profº Fabio Ricardo Acencio: Agradecemos imensamente pelo apoio, paciência, incentivo, companheirismo, profissionalismo e mais do que tudo, pela amizade, com a qual aprendemos que a glória da amizade, não é o sorriso carinhoso, nem mesmo a companhia, mas sim, a inspiração que vem quando você descobre que alguém acredita e confia em você. Nossa eterna gratidão, a quem sempre fará parte das nossas vidas

*“A natureza é o único livro
que oferece conteúdo valioso
em todas as suas folhas”*

Johann Goethe

RESUMO

QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE MUAY THAI

RESUMO

A qualidade de vida está relacionada diretamente com o bem-estar mental, social, físico e emocional, sendo que a prática de atividade física é um dos meios para seu desenvolvimento. Uma das modalidades de exercício físico que vem ganhando notoriedade na sociedade é o Muay Thai. O objetivo deste trabalho foi detectar um perfil de qualidade de vida em praticantes de Muay Thai. A amostra foi constituída de 27 praticantes, de ambos os sexos, que praticassem o Muay Thai há no mínimo 6 meses. Foi aplicado dois questionários nos participantes, um sociodemográfico e outro de qualidade de vida. O teste de qualidade de vida aplicado foi o "WHOQOL-BREF". Os resultados obtidos com a pesquisa indicam que o perfil de qualidade de vida dos praticantes de Muay Thai se mostra elevado e quando comparado com outras pesquisas realizadas, nota-se escores semelhantes aos de outros estudos, independentemente do tipo de modalidade praticada, o que demonstra que a prática de atividade física em geral impacta na qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Exercício físico, qualidade de vida.

ABSTRACT

QUALITY OF LIFE OF MUAY THAI PRACTITIONERS

Quality of life is directly related to mental, social, physical and emotional well-being, and the practice of physical activity is one of the means for its development. One of the types of physical exercise that has been gaining notoriety in society is Muay Thai. The objective of this work was to detect a quality of life profile in Muay Thai practitioners. The sample consisted of 27 practitioners, of both sexes, who practiced Muay Thai for at least 6 months. Two questionnaires were prepared for the participants, one sociodemographic and the other on quality of life. The quality of life test selected was the "WHOQOL-BREF". The results obtained from the survey indicate that the quality of life profile of practitioners of Muay Thai is high and when compared to other surveys carried out, there are similar scores, regardless of the type of practical modality, which demonstrates that the practice of physical activity in general impacts the quality of life of the owners.

Key words: Physical exercise, quality of life, martial arts.

Umuarama, 03 de novembro de 2021.

LISTA DE FIGURAS:

| | |
|--|----|
| Figura 1 – Prática de Outra Modalidade | 11 |
| Figura 2 – Tempo de prática de Muay Thai | 12 |
| Figura 3 - Tempo de prática semanal | 12 |
| Figura 4 – Faixa Salarial | 13 |
| Figura 5 – Percepção sobre a saúde | 14 |
| Figura 6 – Familiares que praticam Muay Thai | 15 |

LISTA DE QUADROS

| | |
|--|----|
| Quadro1 – Variáveis sociodemográficas dos praticantes de Muay Thai | 11 |
|--|----|

LISTA DE TABELAS

| | |
|--|----|
| Tabela 1 - Domínio 1 – Domínio físico | 16 |
| Tabela 2 - Domínio 2 – Domínio Psicológico | 17 |
| Tabela 3 - Domínio 4 – Relações Sociais | 18 |
| Tabela 4 - Domínio 4 – Meio ambiente | 19 |
| Tabela 5- Domínio 5 – Domínios avaliados | 20 |
| Tabela 6- Qualidade de vida | 20 |

SUMÁRIO

| | |
|-------------------------------|----|
| RESUMO | 2 |
| SUMÁRIO | 6 |
| 1. INTRODUÇÃO | 7 |
| 2. OBJETIVO GERAL | 9 |
| 3. METODOLOGIA | 9 |
| 4. RESULTADOS | 11 |
| 6. DISCUSSÃO | 21 |
| 7. CONCLUSÃO | 23 |
| 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 24 |

1. INTRODUÇÃO

O reconhecimento dos benefícios da prática da atividade física (AF) habitual tem sido reconhecida como um componente importante de um estilo de vida saudável. (TWISK, 2001)

Com hábitos cada vez menos saudáveis e uma vida mais sedentária para grande parcela da população brasileira, houve um aumento no índice de sedentarismo. No Brasil, desde 2002, a taxa de sedentarismo aumentou mais de 15%, e dados de 2016 indicam que mais de 47% dos brasileiros são sedentários (Guthold et al, 2018). Assim sendo, inúmeras investigações têm sido conduzidas com o intuito de levantar a prevalência do sedentarismo ou da inatividade física em determinadas populações (RAMSEY et al., 2008).

O sedentarismo, por exemplo, agora é considerado doença (Booth e Krupa, 2001; Lees e Booth, 2005; 2004; Katzmarzyk, 2004; McNeil, 2003). De fato, a referência à AF como remédio pode ser identificada em diferentes veículos de comunicação, tanto científicos quanto destinados ao público em geral (COOPER, 1992; OBERG, 2007).

Os estudos evidenciam que os exercícios habituais sejam benéficos para a saúde, proporcionando melhora na eficiência dos metabolismo(aumenta o catabolismo lipídico e a queima de calorias do corpo) com consequente diminuição da gordura corporal, incremento da massa muscular, incremento da força muscular, incremento da densidade óssea, fortalecimento do tecido conjuntivo, incremento da flexibilidade(melhora na mobilidade articular), melhora na postura, aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo, aumento de potência aeróbica, aumento na ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora no perfil lipídico, melhora a sensibilidade à insulina, melhora do auto-conceito, da auto-estima e da imagem corporal, diminuição de estresse, da ansiedade, da depressão, da tensão muscular e da insônia, melhora no humor, aumento da disposição física e mental, diminuição do consumo de medicamentos como anti hipertensivo, antidiabéticos orais, insulina e tranquilizantes, melhora das funções cognitivas e da socialização e também, melhor o funcionamento orgânico geral proporcionando aptidão física para um boa qualidade de

vida.(SANTAREM,1996; SAMULSKI; LUSTOSA, 1996; MATSUDO,1999). A prática de AF regulares trazem benefícios para a saúde dos praticantes, além de ser também uma forma de lazer, onde Silva (2010) afirma que, o exercício físico é uma forma de lazer, e também de restaurar a saúde frente aos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho pode trazer, além de contribuir para o aumento da autoestima.

Qualidade de vida em saúde coloca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade (BUSS et al, 2000). Sendo assim, Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde advindos da prática de AF referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

As percepções que os seres humanos possuem acerca da sua posição na vida em relação a sua cultura, aos seus valores e o contexto em que está inserido e seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações do cotidiano. Portanto, engloba a saúde física, psicológica, social, questões de autonomia, crenças e as questões ambientais em que o indivíduo está inserido (WHO, 2020). Neste contexto de AF atrelado a qualidade de vida, as pessoas vêm buscando diversos meios de praticar exercícios, que vão desde caminhadas a esportes de alto rendimento.

Uma das práticas esportivas que vem ganhando destaque na atualidade, são as lutas, como por exemplo o Muay Thai, o qual será o foco desta pesquisa. 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 (...) (SILVA, 2019).

O Muay Thai, também conhecido por Thai Boxing em alguns países, é considerado como um conjunto de variadas manifestações de expressão corporal juntas numa só, não sendo delimitado apenas pelo aspecto desportivo (BAPTISTA, 2015). Müller Junior e Capraro (2019), Saengsawang et al. (2015) e Vail (2014), descrevem o muay thai como a arte marcial pioneira, foi influenciada também pela inserção do boxe inglês na Tailândia. Segundo Brauer Júnior (2005) o conhecimento tem sido repassado ao longo dos tempos de forma artesanal, ou seja, de mestre para aluno.

O Muay Thai contribui para uma melhoria no desempenho físico e mental, no qual seu aperfeiçoamento é obtido por meio dos treinos. A prática de Muay Thai está diretamente vinculada à saúde, expressão corporal e como aliada a saúde mental, pois a atividade trabalha corpo e mente, tendo em vista as técnicas e a filosofia desta arte marcial (RUFONI, 2004). Para Jefremovas (2003), além do desenvolvimento das habilidades corporais, a arte marcial trabalha a concentração da mente, sendo que o corpo naturalmente a acompanha.

Além dos benefícios físicos e psicológicos promovidos pela prática do Muay Thai, há de se ressaltar também os seus benefícios sociais. Com o conhecimento transmitido pelo instrutor da filosofia da arte marcial, neste caso o Muay Thai, a luta tem poder em promover comportamentos morais positivos, pois os alunos aprendem virtudes da honestidade, gratidão, trabalho em equipe, lealdade e autocontrole (ALVES NETO, 2003, p. 06). Ainda neste sentido, Marinho (1980) explica que “os exercícios corporais bem ordenados proporcionam o equilíbrio dos sentimentos físicos e morais, fazendo renascer a coragem e a força, tornando-os mais afáveis, mais sociáveis”.

Para Saraiva (2017) 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.

2. OBJETIVO GERAL

Verificar e comparar entre sexo e idades a percepção de qualidade de vida de praticantes de Muay Thai.

3. METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada com 27 praticantes de Muay Thai, sendo indivíduos de ambos os sexos, na faixa etária de 15 a 44 anos, que tenham o tempo mínimo de prática de 6 meses.

A caracterização da amostra foi realizada por meio de um questionário sociodemográfico, identificando sexo, idade, faixa salarial e prática de atividade física. Para verificar a qualidade de vida será aplicado o “WHOQOL-BREF”, contendo 26 questões contempladas em quatro domínios: relações sociais, psicológico, físico e meio ambiente. Os domínios se compõem por questões cujas pontuações das respostas variam entre 1 e 5. A validação do instrumento no Brasil foi publicado por Fleck, 2000.

A aplicação dos questionários foi realizada no local de prática dos alunos, na Academia Trevus Marcial Arts – Umuarama-PR, em horário previamente combinado.

4. RESULTADOS

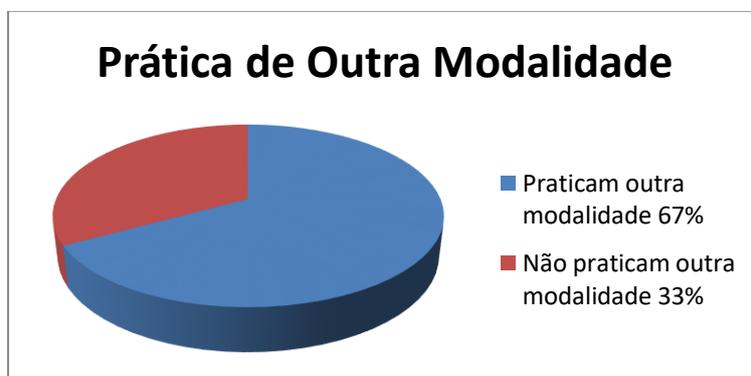
Quadro 1 – Variáveis sociodemográficas dos praticantes de Muay Thai

| Variáveis | Nº de participantes | Frequência % |
|---------------------|---------------------|--------------|
| Sexo | | |
| Feminino | 11 | 41 |
| Masculino | 16 | 59 |
| Idade | 15 á 44 anos | |
| Estado cívil | | |
| Solteiro | 19 | 70 |
| Casado | 8 | 30 |
| Divorciado | 0 | 0 |
| Viúvo | 0 | 0 |

Fonte: autor

Quando questionados se praticavam outra modalidade além do Muay Thai, 67% dos participantes afirmaram que praticam outra modalidade, já 33% não praticam nenhuma outra modalidade, são adeptos apenas do Muay Thai, figura 1.

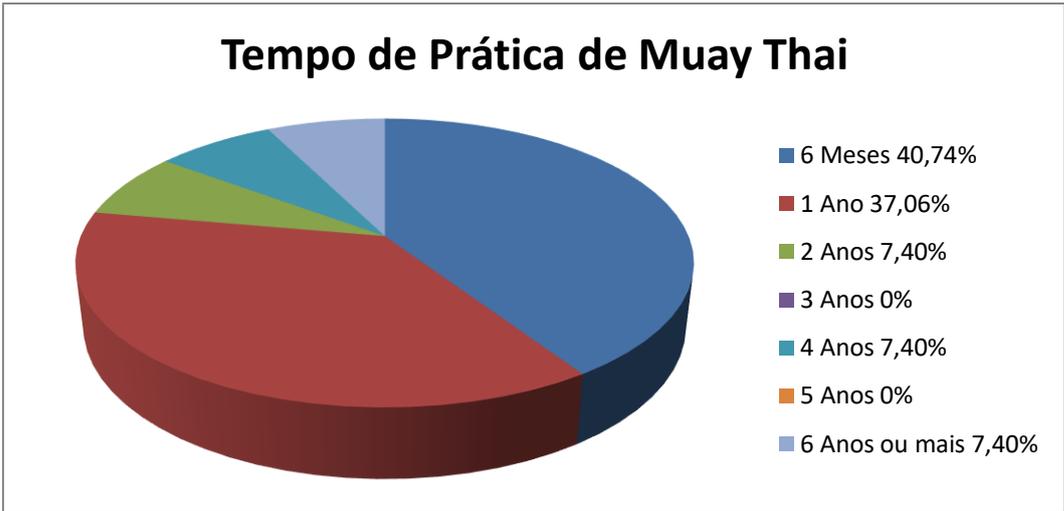
Figura 1 -Prática de Outra Modalidade



Fonte: Do autor, 2021

Quanto ao tempo de prática da modalidade, figura 2, observou-se que 40,74% praticam a modalidade a apenas 6 meses, 37,06% praticam há 1 ano, 7,40% praticam há 2 anos, 7,40% praticavam há 4 anos e 7,40% praticam de 6 anos ou mais, não houve participantes que praticassem Muay Thai há 3 anos e nem a 5 anos.

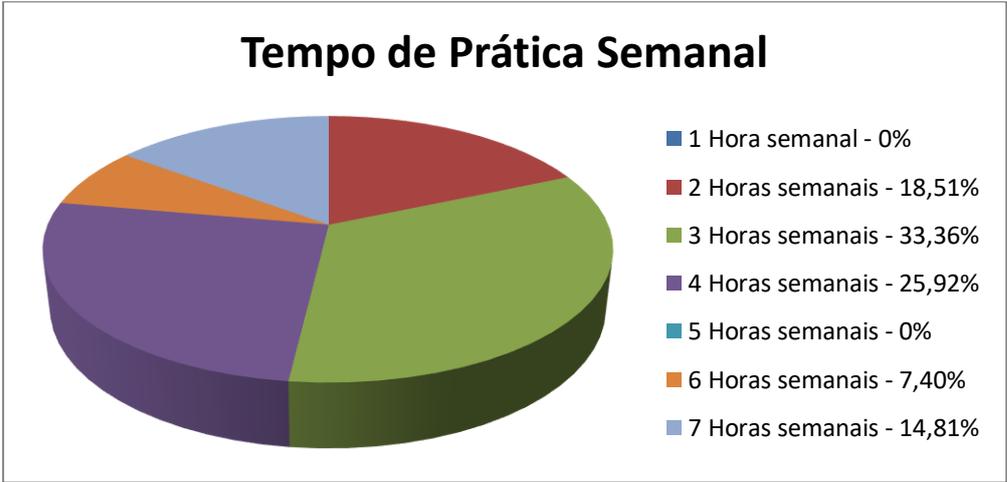
Figura 2 – Tempo de prática de Muay Thai



Fonte: Do autor, 2021

Os participantes foram questionados quanto ao tempo de prática semanal da modalidade, ou seja, quantas horas semanais os participantes dedicam a prática do Muay Thai, figura 3. Averiguou-se que 18,51% praticam duas horas semanais de muay thai, 33,36% 3 horas semanais, 25,92% 4 horas semanais, 7,40% 6 horas semanais e 14,81% 7 horas semanais, sendo assim percebe-se que a maior a maior parte dos participantes pratica 3 horas semanais e a minoria da amostra pratica 6 horas semanais, não houve participantes que praticassem 5 ou apenas 1 hora semanal.

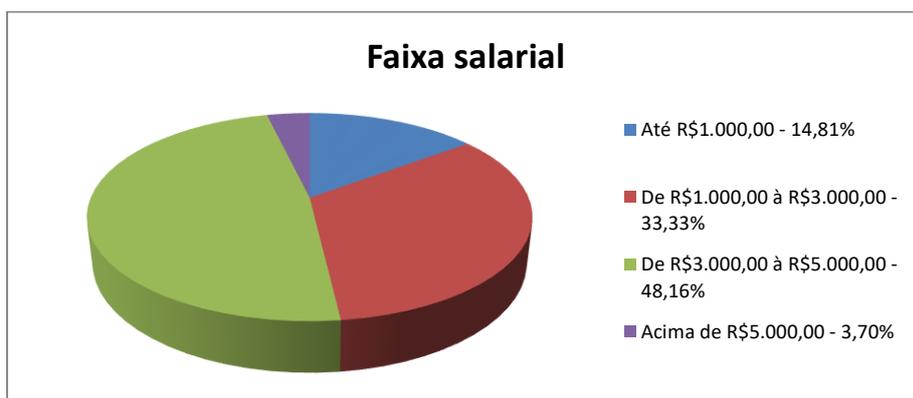
Figura 3 - Tempo de prática semanal



Fonte: Do autor, 2021

Verificou-se que em resposta a faixa salarial, figura 4, a maior parte dos participantes possui faixa salarial de R\$3.000,00 à R\$5.000,00 mensais sendo eles 48,16% da amostra, a renda de R\$5.000,00 ou mais teve a menor porcentagem de participantes sendo ela de 3,70%, os com renda igual ou inferior a R\$1.000,00 foram de 14,81% e 33,33% dos participantes possui renda de R\$1.000,00 à R\$3.000,00.

Figura 4 – Faixa Salarial



Fonte: Do autor, 2021

Foi perguntado aos participantes qual era sua percepção sobre sua saúde, figura 5, eles poderiam classificá-la como: péssima, ruim, boa, muito boa e ótima. A maioria dos participantes 70,38% responderam que sua saúde era boa, 22,22% responderam que a sua saúde era muito boa, já a minoria dos participantes é composta por extremos pois 3,70% percebem sua saúde como ótima e 3,70% percebem sua saúde como ruim.

Figura 5 – Percepção sobre a saúde

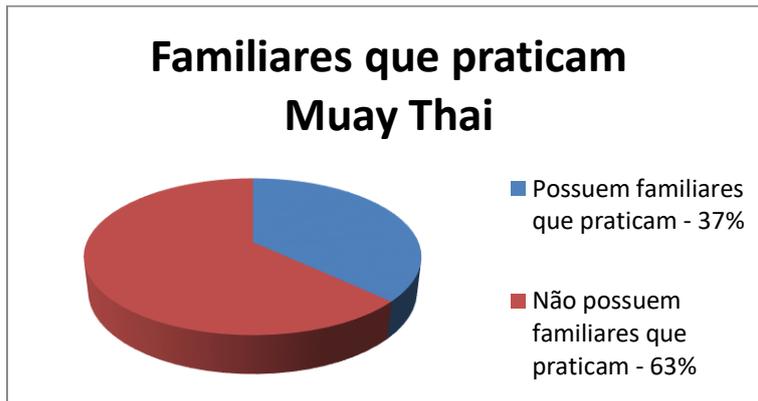


Fonte: Do autor, 2021

Quando questionados sobre filhos, os participantes responderam primeiramente se possuíam ou não possuíam filhos, constatou-se que 85% não possuem filhos e 15% possuem filhos. Dos que possuem filhos, 25% possuem 1 filho, 25% possuem 2 filhos e 50% possuem 3 filhos.

A última pergunta realizada na fase de caracterização da amostra foi se os participantes possuíam algum outro familiar que praticasse Muay Thai, figura 6, o que se constatou foi que 37% dos participantes possuem familiares praticantes de Muay Thai e 63% não possuem familiares que pratiquem a modalidade.

Figura 6 – Familiares que praticam Muay Thai



Fonte: Do autor, 2021

O segundo questionário aplicado nos participantes foi o WHOQOL-BREF, o qual é constituído por 26 perguntas (sendo a pergunta número 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Fora essas duas questões (1 e 2), o instrumento tem 24 facetas as quais compõem 4 domínios que são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

Os resultados obtidos expressos na tabela 1: Domínio 1 – Domínio físico. A média geral foi 3,7 sendo que o maior resultado constatado foi quanto o participante era capaz de se locomover, tendo uma média de 4,4 o que mostra que os participantes possuem uma boa mobilidade. Já o menor índice veio da questão sobre o quão satisfeito os participantes estavam com seu sono, tendo a média de 3, sendo assim nota-se que a qualidade de sono em geral não é nem boa e nem ruim, apenas regular. No resultado geral do domínio físico a média foi de 3,7 sendo assim os participantes têm uma média regular neste domínio.

Tabela 1 - Domínio 1 – Domínio físico

| Domínio Físico | | | |
|-----------------------|--|--------------|--------------------|
| | Questões | Média | Média Geral |
| Domínio 1 | Dor e desconforto | 3,5 | |
| | Energia e fadiga | 3,8 | |
| | Sono e repouso | 3,6 | |
| | Mobilidade | 4,4 | 3,7 |
| | Atividades da vida cotidiana | 3,0 | |
| | Dependência de medicação ou de tratamentos | 3,5 | |
| | Capacidade de trabalho | 3,7 | |
| | | | |

Fonte: autor, 2021

O segundo domínio analisado foi o psicológico, conforme a tabela 2, os participantes tiveram a média geral de 3,5 tendo também uma média regular neste domínio. O melhor resultado obtido foi na questão 6, a qual indaga sobre o quanto a vida dos participantes tem sentido para eles mesmos, a média foi 4 sendo considerada uma média boa. Já a menor média apresentada foi na questão 26, onde os participantes foram perguntados com que frequência eles possuíam pensamentos negativos tais como mal humor, ansiedade entre outros, a média registrada foi 3,2, sendo uma média regular.

Tabela 2 - Domínio 2 – Domínio Psicológico

| Domínio Psicológico | | | |
|----------------------------|---|--------------|--------------------|
| | Questões | Média | Média Geral |
| | Sentimentos positivos | 3,4 | |
| | Pensar, aprender, memória e concentração | 4,0 | |
| Domínio 2 | Autoestima | 3,5 | |
| | Imagem corporal e aparência | 3,4 | 3,5 |
| | Sentimentos negativos | 3,5 | |
| | Espiritualidade/religião/crenças pessoais | 3,2 | |

Fonte: Do autor, 2021

No domínio de relações sociais, tabela 3, os resultados apontam que os participantes tiveram médias iguais com maior pontuação de 3,8 obtidas nas questões 20 e 22, as quais estão interligadas, pois uma pergunta sobre o quão satisfeitos os participantes estão com suas relações pessoais (amigos, familiares, conhecidos...) e a outra indaga sobre o quão satisfeito os participantes estão com o apoio recebido pelos amigos. Já a menor média foi 3,7 na questão 21, a qual questiona sobre a satisfação na vida sexual. A média geral neste domínio 3,7 o que mostra uma média regular neste aspecto.

Tabela 3 - Domínio 4 – Relações Sociais

| Relações Sociais | | | |
|-------------------------|------------------------|--------------|--------------------|
| | Questões | Média | Média Geral |
| Domínio 3 | Relações pessoais | 3,8 | |
| | Suporte (Apoio) social | 3,7 | 3,7 |
| | Atividade sexual | 3,8 | |

Fonte: Do autor, 2021

Em relação ao domínio do meio ambiente, tabela 4 a média geral foi de 3,7 sendo uma média considerada regular. Nota-se que a menor média obtida 3, foi na questão 12, a qual os questionou sobre se possuíam dinheiro o suficiente para satisfazer suas necessidades, já a questão 23, possuiu melhor média 4,1 nesta questão os participantes tiveram que avaliar o quão satisfeitos estavam com as condições do local onde moram.

Tabela 4 - Domínio 4 – Meio ambiente

| Meio Ambiente | | | |
|----------------------|---|--------------|--------------------|
| | Questões | Média | Média Geral |
| | Segurança física e proteção | 3,8 | |
| | Ambiente no lar | 3,6 | |
| | Recursos financeiros | 3,0 | |
| Domínio 4 | Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade | 3,8 | 3,7 |
| | Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades | 3,5 | |
| | Participação em, e oportunidades de recreação/lazer | 4,1 | |
| | Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima) | 3,9 | |
| | Transporte | 3,8 | |

Fonte: Do autor, 2021

Conclui-se desta forma que a nos 4 domínios avaliados (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) na tabela 5 - a média geral foi de 3,7 sendo então considerado um nível de qualidade de vida regular entre os praticantes de Muay Thai.

Tabela 5- Domínio 5 – Domínios avaliados

| Domínios | Média | Média geral |
|--------------------------|--------------|--------------------|
| Domínio físico | 3,7 | |
| Domínio Psicológico | 3,5 | |
| Domínio Relações Sociais | 3,7 | 3,7 |
| Meio ambiente | 3,7 | |

Fonte: Do autor, 2021

Quanto à percepção que os participantes da pesquisa têm sobre a qualidade de vida, tabela 6, questionado na pergunta 1, foi constatado que a média 4,0 é maior do que a média geral obtida nos quatro domínios, sendo assim podemos interpretar que os praticantes têm uma percepção de qualidade de vida um pouco melhor do que ela de fato é. Outro aspecto analisado foi a satisfação com a saúde, pergunta 2, onde a média obtida foi 3,2, o que mostra que os praticantes têm uma percepção da própria saúde como regular.

Tabela 6- Qualidade de vida

| Perguntas | Média |
|--------------------------------|--------------|
| Percepção da qualidade de vida | 4,0 |
| Satisfação com a saúde | 3,2 |

Fonte: Do autor, 2021

6. DISCUSSÃO

Observa-se através dos resultados obtidos que os participantes da pesquisa demonstram uma média regular no nível de qualidade de vida, uma vez que a média geral obtida nos 4 domínios foi de 3,7. Verifica-se que nos 4 domínios, os participantes obtiveram médias gerais muito próximas e com valores regulares, isso demonstra que a prática do Muay Thai influencia positivamente em todos os aspectos dos praticantes. Colaborando com os resultados obtidos o estudo realizado pelo autor, nos quatro domínios de qualidade de vida contemplados pelo Whoqol Bref utilizado no presente trabalho (aspectos físicos, psicológico, relações sociais e meio ambiente), os praticantes de lutas, artes marciais e modalidades de combate apresentam resultados similares, não tendo sido encontrada diferença entre eles. (SCHWARTZ, 2011).

O estudo foi realizado por Interdonato, et al. (2010), A amostra foi composta por 120 indivíduos do sexo masculino e feminino com idades entre 18 a 25 anos divididos em quatro grupos praticantes de esportes coletivos, esportes individuais, exercícios físicos e sedentários. Entre as modalidades avaliadas a que apresentou menor escore no domínio de relações sociais foi o grupo de praticantes de esportes coletivos. Quando analisamos o domínio Relações Sociais nota-se uma maior significância, sendo que o grupo dos atletas de esportes individuais apresentou uma menor média, INTERDONATO, ET AL. (2010). O grupo de praticantes de modalidades individuais quando comparados aos praticantes de Muay Thai, também apresentam valores inferiores no domínio de relações sociais, isso pode ter ocorrido devido ao fato do Muay Thai promover grande interação social entre os praticantes.

Ao analisar os domínios físico e psicológico, a pontuação obtida foi muito próxima, sendo que a pontuação do domínio físico se mostrou um pouco mais elevada, o que indica que a prática de atividade física influencia positivamente os aspectos físicos e mentais dos praticantes. O estudo realizado por Alves, et al.(2018), com atletas de futsal feminino, constatou que, os domínios Psicológico e físico também apresentaram escores elevados e próximos. Assim sendo, este estudo colabora com os resultados obtidos com

os praticantes de Muay Thai, o que valida a ideia de que a prática de atividade física independente da modalidade que seja, influencia positivamente os domínios sociais e psicológicos dos indivíduos.

É interessante observar que ao comparar os dados com os de Rosa; Peixoto (2018) que avaliaram o nível de qualidade de vida em praticantes de Jiu-Jitsu, os resultados obtidos nos domínios foram muito semelhantes, tendo uma pequena diferença no domínio físico, uma vez que os praticantes de jiu-jitsu apresentaram um escore um pouco mais elevado do que os de praticantes de Muay Thai. Isto pode ter ocorrido pois os atletas de jiu-jitsu analisados por Rosa & Peixoto (2018), possuíam maior tempo de treino do que os praticantes de Muay Thai, sendo assim pode se entender que o tempo de prática de determinada modalidade influencia na percepção do domínio físico dos praticantes.

De acordo com Araujo e Araujo (2000) a qualidade de vida está diretamente relacionada à aptidão física e à saúde. Nesse sentido ao compararmos os resultados obtidos com os dados levantados por Zen (2015) que comparou praticantes de pilates e sedentários, tanto o Muay Thai quanto o pilates apresentam escores maiores, em todos domínios avaliados pelo “WHOQOL-BREF”, quando comparados aos escores do grupo de sedentários. Sendo assim nota-se que independente da atividade física realizada por um indivíduo, a prática desta atividade terá influência positiva na qualidade de vida do grupo.

Pesquisa realizada por Schwartz, 2021 apresentou uma amostra maior se comparada a este estudo, nela o autor obteve uma amostra com 5 modalidades de artes marciais diferentes, sendo elas o Caratê, Jiu-Jitsu, Judô, Kung-Fu e Taekwondo, a faixa etária dos participantes foi de 20 à 35 anos, enquanto a atual pesquisa foi de 15 a 44 anos. Quanto ao tempo mínimo de prática das modalidades, os dois estudos tiveram o mesmo período de 6 meses, já quanto ao tempo de prática semanal, o estudo de Schwartz, 2021 era de 3 horas semanais e o presente estudo analisou praticantes de 1 hora semanal há 7 horas semanais. O número de praticantes da pesquisa foi de 935 participantes no total, enquanto o presente estudo avaliou apenas 27 participantes, um dos fatores que prejudicaram o tamanho da amostra da

presente pesquisa foi de que no período de coleta de dados o cenário era a pandemia global do Coronavírus, sendo assim muitos alunos da academia não participaram da pesquisa pois estavam seguindo as recomendações da Organização Mundial de Saúde(OMS) e mantinham o distanciamento social não participando dos treinos.

7. CONCLUSÃO

Constatamos que o perfil de qualidade de vida dos praticantes de Muay Thai se mostrou regular nos parâmetros Whoqol Bref. Assim sendo os indivíduos da pesquisa apresentam escores elevados em todos os domínios, possuindo médias muito semelhantes nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. O que mostra a influência positiva na qualidade de vida, com a prática do Muay Thai.

Além do mais, levantamos a carência de mais pesquisas na área, uma vez que são poucos os estudos que buscam analisar o perfil de qualidade de vida praticantes de Muay Thai.

Concluimos que como esperado a prática de atividade melhora a qualidade de vida das pessoas, independente da modalidade praticada, todos geram melhora na qualidade de vida.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Mylena Aparecida Rodrigues; KVIATKOVSKI, Bruno Leonardo; BLAZELIS, Renata. Avaliação da qualidade de vida em jogadoras de futsal no estado do paraná: por meio do instrumento whoqol-bref. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 10, n. 38, p. 278-284, 2018.

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 03 abr. 2014.

ARAUJO, D. S. M. S.; ARAUJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada   saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.6, n.5, p.194-203, 2000. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v6n5/v6n5a05.pdf>>. Acesso em: 15 out.2014.

BAPTISTA, Tiago Mendes. **Caracteriza o do perfil lesional do praticante de Muay Thai em Portugal**. 2015. Disserta o (Mestrado) - Curso de Educa o Física, Universidade de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, 2015.

BOOTH, F. W.; KRUPA, D. **Sedentary death syndrome is what researchers now call America's second largest threat to public health**. Washington, DC, May 29, 2001. Disponível em: <<http://hac.missouri.edu/RID/PressRelease.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2011.

BRAUER JÚNIOR, Andre Geraldo et al. Análise descritiva do treinamento físico de atletas profissionais de Muay Thai. **Cadernos da Escola de Educa o e Humanidades**, Curitiba, v. 1, n. 10, p.14-26, 2015.

COOPER, D.L. Movement is medicine. **The Journal of the Oklahoma State Medical Association**, Oklahoma City, v. 85, n. 6, p. 291-3, 1992.

Fleck MPA. **The world health organization instrument to quality of the life(WHOQOL-100)**:Characteristics and perspectives. *Ciênc.saúde coletiva* 2000; 33-38.

Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **Lancet Global Health** 2018;6: e1077-86.

INTERDONATO, Giovanna C.; GREGUOL, Márcia. Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 1, p. 61-67, 2010.

JEFREMOVAS, Jorge. **A Arte Marcial Chinesa 'Kung-Fu' como forma de prevenção primária ao uso de drogas entre adolescentes do sexo masculino.** PUC-PR - 2003. Disponível em: <<http://www.shaolincuritiba.com.br/Microsoft Word - monografia jorge outubro 2003.pdf>> Acessado em: 02 abr. 2014.

KATZMARZYK, P. T. Perspective: sedentary death syndrome – Where to from here? **Canadian Journal of Applied Physiology, Champaign**, v. 29, n. 4, p. 444-6, 2004.

LEES, S. J.; BOOTH, F. W. Sedentary death syndrome. **Canadian Journal of Applied Physiology, Champaign**, v. 29, n. 4, p. 447-60, 2004.

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

MATSUDO, V.K.R. Vida ativa para o novo milênio. **Revista de Oxidologia**, p.18-24, set/out 1999.

MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e tratamento**, v.5, n. 2, p. 10-17,2000.

McNEIL, C.M. **Death by Default**. Club Business International, Boston, v. 23, p. 28, fev. 2003.

Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss PM. **Quality of life and health: a necessary debate**. Cien Saude Colet [periódico na Internet]. 2000 [acessado 2006 nov 21];5(1):[cerca de 12 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S14138123200000010002&lng=en&nrm=iso.

MÜLLER JÚNIOR, Ivo Lopes; CAPRARO, André Mendes. Muay Thai – a presença de uma cultura corporal no cinema tailandês. Recorde: **Revista de História do Esporte**, v. 12, n. 2, 2019.

MÜLLER JÚNIOR, Ivo Lopes; CAPRARO, André Mendes. Uma identidade guerreira forjada “à base” das joelhadas e cotoveladas: as narrativas dos primeiros mestres do muay thai brasileiro. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 15, n. 1, p. 22-33, 2020.

OBERG, E. Physical activity prescription: our best medicine. **Integrative Medicine, Eagan, MN**, v. 6, n. 5, p. 18-22, 2007.

RAMSEY, F.; USSERY-HALL, A.; GARCIA, D.; MCDONALD, G.; EASTON, A.; KAMBON, M.; BALLUZ, L.; GARVIN, W.; VIGEANT, J.; CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Prevalence of selecte risk behaviors and chronic diseases – Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS), 39 steps communities, United States, 2005. **Morbidity and Mortality Weekly Report: Surveillance Summaries, Atlanta**, v. 57, n. 11, p. 1-20, out. 2008.

ROSA, Jean Lucas; PEIXOTO, Nádía. **Praticantes de jiu-jitsu têm menor nível de estresse percebido e melhor percepção de qualidade de vida que indivíduos irregularmente ativos**. *Conexões*, v. 16, n. 3, p. 325-334, 2018.

RUFFONI, Ricardo. **Análise metodológica da prática do Judô**. 2004. 105 p. Mestrado em Ciência da Motricidade Humana – Universidade Castelo Branco. Rio de Janeiro.

SAENGSAWANG, Phosawat; SILADECH, Chairit; LAXANAPHISUTH, Prapat. **The history and development of Muaythaiboran**. *Journal of Sports Sciences*, v. 3, p. 148-54, 2015.

SAMULSKI, D.; LUSTOSA, L.A. A importância da atividade física para saude e qualidade de vida. *ARTUS- Revista Educação Física e Desportos*, v17, n.1, p.60-70, 1996.

SANTAREM, J.M. **Atividade Física e Saúde**. *Acra Fisiátrica*, v3, n.1, p.37-39, 1996.

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

SCHWARTZ, Juliano. **Aptidão física relacionada à saúde e qualidade de vida de praticantes de lutas, artes marciais e modalidades de combate da cidade de São Paulo**. 2011. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

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.

SILVEIRA, A. C. C.; SILVA, R. H. A. **Os espaços de lazer na cidade: a política urbana de Belo Horizonte**. *Licere*, Belo Horizonte, v. 13, n. 3, p. 1-42, 2010.

Twisk JW. Physical activity guidelines for children and adolescents: a critical review. **Sports Med.** 31, 617-27, 2001.

WHO - World Health Organization. **WHOQOL: Measuring Quality of Life**, 2020. Disponível em:<<https://www.who.int/toolkits/whoqol#:~:text=WHO%20defines%20Quality%20of%20Life,%2C%20expectations%2C%20standards%20and%20concerns>>.

ZEN, Júlia Marmitt. **Qualidade de vida de praticantes de pilates e sedentários**. 2015. Dissertação de Mestrado.