

Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

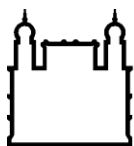


ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

KAIO LOPES PEREIRA DIAS

INTRODUÇÃO AO MUAY THAI: DESAFIOS E POSSIBILIDADES
COMO INSTRUMENTO PEDAGÓGICO NO ENSINO MÉDIO

Rio de Janeiro
Dezembro de 2023



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO

Introdução ao Muay Thai: desafios e possibilidades como instrumento pedagógico no Ensino Médio

Monografia apresentado à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Gerência em Saúde.

Orientadora: Prof.: Nathália da Rocha Corrêa Barros

RIO DE JANEIRO
Dezembro de 2023

KAIO LOPES PEREIRA DIAS

Introdução ao Muay Thai: desafios e possibilidades como instrumento pedagógico no Ensino Médio

Monografia apresentado como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Gerência em Saúde.

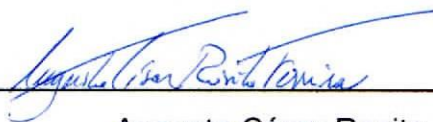
Aprovado em 09 / 12 / 2023.

BANCA EXAMINADORA



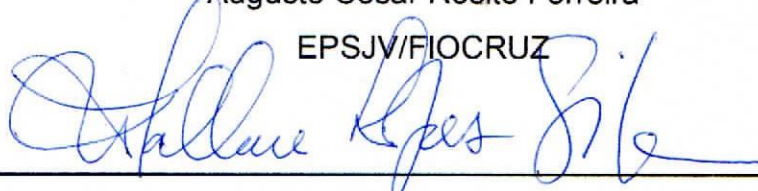
Nathália da Rocha Corrêa Barros

EPSJV/FIOCRUZ



Augusto César Rosito Ferreira

EPSJV/FIOCRUZ



Wallace Lopes Silva

EPSJV/FIOCUZ



Francisco de Assis Menezes Vignolo Lucas

EPSJV/FIOCUZ

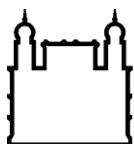
Rio de Janeiro, 04 de dezembro de 2023.

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos vão para todos meus familiares que me apoiaram durante 2 anos de estudo sobre o projeto. Também agradeço minha orientadora Nathalia da Rocha, por estar me acompanhando neste trabalho durante todo esse tempo.

Agradeço também a EPSJV por disponibilizar computadores, tablet, e meios de pesquisas. Estendo meus agradecimentos para meus professores Wallace Lopes e Augusto César por me ajudarem e contribuírem com o projeto de pesquisa, outra pessoa que merece meu obrigado é o Francisco (Chicão) que me ajudou muito durante minha banca qualificação principalmente na correção ortográfica do trabalho. Agradeço os meus amigos de turma, Breno e Kauã por todo companheirismo durante a caminhada e por contribuírem para a realização da oficina pedagógica.

Quero agradecer também meu mestre da academia Arena Stone, Gladstone Filho, sem ele eu não iria nem conhecer o maravilhoso cenário do Muay Thai. Queria também agradecer a Deus por me dar forças para seguir em frente neste longo caminho.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO

Introdução ao Muay Thai: desafios e possibilidades como instrumento pedagógico no Ensino Médio

RESUMO

Kaio Lopes Pereira Dias

Esse trabalho terá como foco evidenciar a prática da atividade física, tendo em vista o Muay Thai, também conhecido no Brasil como boxe tailandês, enquanto uma modalidade esportiva que possibilita ao indivíduo melhorar todos os aspectos da saúde mental, física e emocional. Este estudo também terá como prioridade discutir sobre seus fundamentos e técnica, buscando apresentar para os alunos do ensino médio o conhecimento sobre o Muay Thai. A pesquisa teve uma abordagem qualitativa e foi realizada uma revisão bibliográfica utilizando-se livros e publicações de artigos científicos nacionais nas bases de dados GOOGLE ACADÊMICO e SCIELO, para analisar e descrever a história do Muay Thai seus fundamentos e técnicas. Tendo como outro objetivo, a elaboração de uma oficina pedagógico para estudantes do ensino médio, sobre o Muay Thai. Foi realizada uma oficina com os estudantes do Ensino Médio que proporcionou uma experiência de aprendizado sobre suas técnicas e história. A análise da oficina buscou responder às seguintes questões: o que os alunos do ensino médio pensam sobre o Muay Thai e se é possível entrelaçar o Muay Thai como conteúdo pedagógico.

PALAVRAS-CHAVE: Muay Thai, História do Muay Thai, Muay Thai na escola

ÍNDICE

RESUMO	3
ÍNDICE DE FIGURAS	5
1 INTRODUÇÃO	6
1.1 JUSTIFICATIVA	7
2 OBJETIVOS	8
2.1 Objetivo Geral.....	8
2.2 Objetivos Específicos.....	8
3 METODOLOGIA	9
4 CAPÍTULO 1 – MUAY THAI: EVOLUÇÃO HISTÓRICA	10
4.1 História do Muay Thai e sua Origem	10
4.2 Muay Thai no Brasil	12
5 CAPÍTULO 2 – TÉCNICAS DO MUAY THAI	15
6 CAPÍTULO 3 – MUAY THAI COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	19
6.1 Relato da oficina de Muay Thai no ensino médio.....	21
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 – Oficina: Conversa inicial e aquecimento21

FIGURA 2 – Oficina: Experimentação da técnica22

FIGURA 3 – Oficina: Prática do Muay Thai..... 23

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho teve como foco evidenciar a prática da atividade física, tendo em vista o Muay Thai, também conhecido no Brasil como boxe tailandês, enquanto uma modalidade esportiva que possibilita ao indivíduo melhorar todos os aspectos da saúde mental, física e emocional. Por outro lado, com o histórico de surgimento de dois mil anos o Muay Thai tem uma história curiosa, onde várias pessoas da época dependiam de técnicas de autodefesa para sobreviver. Como os tailandeses que aprimoraram técnicas híbridas de ataque e defesa e desenvolveram uma filosofia para sobrevivência de seu povo, possibilitando uma educação de seus participantes de corpo-mente (integral). De acordo com a Confederação Brasileira de Muay Thai (CBMT, 2022)

Significado da palavra MUAY THAI: Arte livre. O Muay Thai, o qual também é conhecido como Thai Boxing em alguns países como Estados Unidos e Inglaterra, é muito conhecido no Brasil como Boxe Tailandês e é uma Arte Marcial Tailandesa com mais de 2.000 anos de idade. A origem do Muay Thai confunde-se com a origem do povo Tailandês. Existem várias versões sobre a origem do Muay Thai. A mais aceita pela maioria dos Mestres de Muay Thai e também por vários historiadores Tailandeses é a seguinte: Segundo os Tailandeses, a origem de seu povo é a província de Yunnan, nas margens do rio Yang Tsé na China Central. Muitas gerações atrás eles migraram da China para o local onde atualmente é a Tailândia em busca de liberdade e de terras férteis para agricultura. Do seu local de origem, a China, até o seu destino, os Tailandeses foram constantemente hostilizados e sofreram muitos ataques de bandidos, de Senhores da Guerra, de animais, e também foram acometidos de muitas doenças. Para protegerem-se e manterem a saúde, eles criaram um método de luta chamado “Chupasart”. (CBMT, 2022)

O “Chupasart” é uma luta que precedeu o Muay Thai como conhecemos hoje. Importante destacar que o Muay Thai passou por diversas mudanças ao decorrer de sua história.

Com seu arsenal de técnicas, o Muay Thai tem ganhado o mundo todo. Este estudo também teve como prioridade discutir sobre seus fundamentos e técnica, buscando apresentar para os alunos do ensino médio o conhecimento sobre o Muay Thai.

1.1 JUSTIFICATIVA

O motivo do estudo e produção dessa pesquisa é o afeto pelo esporte Muay Thai e a pouca visibilidade dessa luta no Brasil. Tendo em vista que o Muay Thai foi importante para os Tailandeses, em que aprender técnicas de autodefesa, poderia salvar sua vida. Essa pesquisa propõe mostrar detalhadamente a história por trás dessa luta, as técnicas, equipamentos, graduações e significados, dentre outras coisas que existem no mundo do Muay Thai.

O Muay Thai pode ser de grande ajuda para a educação dos jovens. Pois, seguindo a sua filosofia que oferece aos praticantes valores como amizade, companheirismo, superação de limites e respeito ao próximo, também podendo promover a ética e desenvolver a noção de disciplina e hierarquia.

Relato também a minha experiência com esta prática esportiva, porque a citação da experiência própria também é um ponto a se pautar. Comecei a praticar esse esporte na cidade de Itaboraí em 2018, tive um bom aprendizado como aluno do mestre Gladstone Filho, com isso estando apto a primeira graduação com apenas 1 mês de treino. Com essa experiência de treino, não só meu corpo como minha mentalidade passou por diversas transformações positivas. Com minha experiência nessa arte marcial, afirmo que é de suma importância a prática de jovens em algum tipo de luta, pois proporciona o respeito ao próximo, porém não observo ofertas desta modalidade em minha cidade para que os jovens possam ter a oportunidade de se desenvolverem fisicamente, emocionalmente e socialmente. Acredito que as escolas também poderiam ser espaços de difusão do Muay Thai, por alcançarem muitos jovens e assim oportunizar que cada vez mais pessoas tenham contato com essa prática.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Este estudo tem como objetivo promover o conhecimento histórico e a origem da arte marcial Muay Thai. Correlacionar o Muay Thai como instrumento pedagógico na formação de estudantes do ensino médio

2.2 Objetivos Específicos

- Descrever a evolução histórica do Muay Thai.
- Discutir os fundamentos e técnicas do Muay Thai.
- Elaborar uma oficina pedagógico para estudantes do ensino médio, sobre o Muay Thai.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, na qual será realizada revisão bibliográfica, utilizando-se livros e publicações de artigos científicos nacionais nas bases de dados GOOGLE ACADÊMICO e plataforma SCIELO, para analisar e descrever a história do Muay Thai, seus fundamentos e técnicas. Tendo como outro objetivo, elaborar uma oficina pedagógica para estudantes do ensino médio, sobre o Muay Thai. Com a intenção de fazer uma oficina, para os alunos terem a experiência e aprender um pouco sobre suas técnicas e história.

4 CAPÍTULO 1 – MUAY THAI: EVOLUÇÃO HISTÓRICA

4.1 História do Muay Thai e sua Origem

O Muay Thai possui uma história muito curiosa, seu país de origem é a Tailândia, que fica localizado no sudeste do continente asiático. A população dessa região precisou desenvolver técnicas de lutas para obter vantagens em combates corpo a corpo, pois a região era muito conflituosa, com disputas territoriais que ameaçavam a vida da população constantemente.

O significado em língua portuguesa do nome Muay Thai é a arte livre. A medida que o Muay Thai se espalhava pelo mundo, foi recebendo diversos nomes dependendo do lugar, como por exemplo: “Boxe Tailandês”, “Thai Boxe” e etc.

De acordo com a CBMT (2022), existem várias histórias de sua origem, porém, a mais aceita é a que aponta que o Muay Thai tem cerca de 2000 anos de idade. A origem da arte é um pouco curiosa, pois se entrelaça com a história dos tailandeses. A origem do povo tailandês é a província de Yunnan, nas margens do Rio Yang Tsé, na China central. Os tailandeses migraram da China em busca de liberdade e terra férteis para agricultura, viajaram cerca de 3.431,7 km, da China até seu destino, que hoje é a Tailândia. Nessa migração da China central para a Tailândia, os tailandeses eram constantemente atacados por bandidos, animais selvagens e senhores de guerra. Os refugiados criaram um método de auto defesa chamado “chupasart”, pois viviam em uma região muito conflituosa, e recebiam constantes ataques de bandidos, animais e senhores de guerra. Outro motivo da criação desta arte, foi para manter uma boa saúde, para prevenir doenças que sofriam frequentemente na época (CBMT, 2022).

O chupasart se constitui em uma arte marcial que permitia a utilização de armas como facas, bastões, espadas, arcos de flechas, entre outros, bem diferente da luta que é o Muay Thai hoje em dia. Com os treinamentos pesados dia após dia, os tailandeses perceberam que ocorriam acidentes frequentemente nos treinos, por conta das armas. Para evitar diversos ferimentos graves aos praticantes, os tailandeses excluíram as armas da prática, e o chupasart se tornou o Muay Thai. Depois da exclusão das armas, o Muay Thai certamente mudou seu estilo, podendo ser utilizado golpes com a palma da mão, golpes com a ponta dos dedos, e ataques de mão como se fosse uma garra para imobilizar seu oponente. Claro, existe um

processo de evolução das artes que vai mudando as técnicas e regras, com isso essa arte marcial se tornou a luta que é presente em todo o mundo atualmente. O Muay Thai passou por diversas mudanças ao longo da sua grande história. Como exemplo, muitos objetos de proteção que hoje são utilizados não eram nos anos de 1920. Por volta de 1920 essa arte era completamente diferente do que é a luta hoje; na época, os lutadores não usavam luvas para a proteção das mãos, eles usavam tiras de algodão, tiras de cânhamo e crina de cavalo enroladas nas mãos. Outro equipamento que os tailandeses improvisaram era o protetor genital, na época eles utilizavam casca de coco.

Após 1920 algumas regras do boxe inglês foram adaptadas no Muay Thai, pois estavam ocorrendo várias lesões durante as lutas. De 1920 para trás, não existia uma certa regra no Muay Thai, as lutas não eram divididas por categoria baseada em pesos, altura e similares entre os oponentes, gerando até uma desvantagem para quem era menor e mais leve. De acordo com o site Ciências Olímpicas (2023):

A força aplicada depende do peso da mão e braço daquele que soca, da velocidade em relação ao adversário quando o atingem e da distância (e tempo) que a parte do adversário que levou o soco se desloca durante o soco: quanto maior a massa da mão e braço, quanto maior a velocidade da mão em relação ao adversário e quanto menos a parte golpeada do adversário percorrer ao ser atingida, maior será a força.

A força dos golpes vem do peso das pessoas: quanto mais pesado, mais forte é o golpe. Em questão da altura, quando a pessoa é maior a envergadura¹ dá uma certa vantagem, sendo mais complicado um oponente menor conseguir encaixar os golpes. Na época também não existiam intervalos de tempo de um round (rodada) para outro; a luta só terminava quando um dos lutadores era nocauteado, sofria uma grave lesão ou morria. No ano de 1920 os praticantes perceberam que a luta estava ocasionando várias lesões graves, então os praticantes e organizadores foram adicionando as regras cruciais para se tornar o esporte que é hoje em dia. As regras que foram adicionadas foram as divisões por peso, o uso de luvas, divisões de rounds e também foi adicionado um árbitro central juntamente com os juizes laterais.

¹ De acordo com Dicionário Online de Português (dicio,2019). O significado de envergadura é Comprimento da ponta do dedo médio de uma mão à do dedo médio da outra, estando uma pessoa com os braços

abertos horizontalmente.

Apesar de ter passado por várias mudanças no decorrer do tempo, muitas tradições das antigas lutas continuaram no atual Muay Thai, como o uso de músicas com antigos instrumentos, que tem o objetivo de dar ritmo à luta. Pois, quando as lutas estão sem “adrenalina” e ação, aumenta-se o ritmo da música para assim ajudar a aumentar o ritmo dos lutadores. Os instrumentos utilizados são três tipos de tambores diferentes um do outro, címbalos e flautas de “java”. Uma outra tradição interessante que ficou no Muay Thai atual é o Wai Kru (Rammuy), que se trata de uma dança para homenagear as coisas importantes para o lutador, como por exemplo: o treinador, os pais, sua academia, antigos lutadores de sua academia, entre outros. Um outro objeto de suma importância é o “kruang” ou “prajied”, que é uma corda que é traçada em um ou nos dois braços dos lutadores. Suas cores são escolhidas pelo lutador. Já no Brasil é diferente; o kruang serve para mostrar a graduação dos lutadores.

De acordo com a Confederação Brasileira de Muay Thai as ordens das cores da graduação são: branca (iniciante), branca com ponta vermelha (iniciante), vermelha (iniciante), vermelha com ponta azul clara (intermediário), azul clara (intermediário), azul clara com ponta escura (intermediário), azul escura (instrutor), azul escura ponta preta (instrutor master), preta (professor), preta e branca (mestre), preta branca e vermelha (grão mestre). A “kruang” não é retirada após o Rammuy, ela permanece com o lutador a luta inteira. O “mongkon” é uma faixa que se coloca na cabeça dos lutadores para protegê-los antes da luta e que se retira após o rammuy.

4.2 Muay Thai no Brasil

A história do Muay Thai no Brasil é curiosa; após diversos relatos sobre como o Muay Thai chegou até o país, a mais aceita pelos mestres e grãos mestres do Muay Thai brasileiro apontam para o grão-mestre Nélio Naja como introdutor da arte marcial milenar no país.

De acordo com Muller Junior e Capraro (2020), autores do artigo “ELE MESMO CONTOU ISSO”: NÉLIO NAJA, A PRODUÇÃO DE UM MITO”, Nélio Naja era carioca, formado em faixa preta de Taekwondo por Woo Jae Lee. No ano de 1976, Nélio mudou-se para Curitiba e adaptou técnicas orientais para criar o Muay Thai brasileiro. Num primeiro momento a modalidade foi difundida com o nome Boxe Tailandês.

O artigo ainda afirma que Nélio nasceu no Rio de Janeiro no ano de 1952 e faleceu na cidade de Almirante Tamandaré no dia 12 de julho de 2018. Ele foi um dos primeiros faixas pretas de Taekwondo formados no Brasil. Treinou na cidade do Rio de Janeiro, no período entre os anos de 1972 e 1976.

Existem algumas versões a respeito de como ele conheceu o Muay Thai. A de maior destaque alega que ele teria conhecido o Muay Thai quando estava na aeronáutica, onde serviu como paraquedista. Naja, após realizar uma missão na Ásia, supostamente teria permanecido por dois anos em Bangkok, capital da Tailândia. Ao regressar introduziu o Muay Thai no Brasil, iniciando pelas cidades de Curitiba e posteriormente no Rio de Janeiro. Em entrevista concedida à revista digital Primeiro Round no ano de 2010, Nélio confirma a versão que teria ido para a Tailândia na década de 1970, e teria permanecido lá por dois anos aprendendo as técnicas da modalidade.

Vale ressaltar que existem vários relatos sobre a história do Nélio Naja, alguns afirmam que ele não serviu à aeronáutica. De tantas pesquisas, a mais “completa” foi o artigo “Ele mesmo contou isso” Nélio naja, a produção de um mito” que conta com diversas entrevistas de grãos mestres que trabalharam com o Nélio.

Nome dos mestres entrevistados pelo artigo.				
Grau	Nome³	Cidade	Faixa preta Ano	Tempo entrevista
Grão Mestre	Welington “Narany” Luiz da Silva	Rio de Janeiro	1979	1h54
Mestre	Antônio “Reginaldo China” Moreira da Silva	Curitiba	1983	1h06
Professor	Júlio Cesar “Carioca” de Souza Regueira	Curitiba / Rio de Janeiro	1984	2h03
Grão Mestre	“Rudimar Fedrigo”	Curitiba	1984	0h:47
Grão Mestre	“Fábio” Seuchi “Noguchi”	Curitiba	1985	0h54
Grão Mestre	“Augusto” Cesar Cunha	Rio de Janeiro	1986	1h33
Grão Mestre	“Sandro” Roberto Batista “Lustosa”	Rio de Janeiro	1989	2h16
Grão Mestre	“Edinei” Carlos “Pedroso”	Curitiba	1992	1h12

Fonte: Muller Júnior e Capraro, 2019, p.3

A tabela acima mostra as pessoas que os autores do artigo entrevistaram; essas pessoas eram próximas ao Nélio Naja. O artigo diz que seguiu alguns critérios para realizar esta entrevista. A escolha dos entrevistados seguiu os seguintes critérios de inclusão: 1) praticantes da modalidade que conviveram e treinaram com Nélio Naja; 2) se graduaram faixa preta; 3) fizeram parte das primeiras gerações do Muay Thai brasileiro.

De acordo com o artigo, em 1979, Wellington Narany tornou-se o primeiro faixa preta formado por Nélio Naja. Reginaldo China ministrou aulas na academia MUAYTHAI fundada por Naja. Júlio César "Carioca" conheceu Nélio Naja durante seus primeiros dias no Taekwondo em Curitiba e também treinou Boxe Tailandês no Rio de Janeiro. Rudimar Fedrigo foi o primeiro aluno a deixar o sistema de treinamento de Naja e fundou sua própria metodologia na academia Chute Boxe. Fábio Noguchi encontrou Nélio Naja quando este estava retornando ao Rio de Janeiro para realizar um exame de faixa preta. "Augusto" Cunha acompanhou Nélio Naja durante seu regresso ao Rio de Janeiro. Sandro Lustosa participou da primeira excursão carioca a Curitiba junto com Wellington Narany e Flávio Molina, para treinar e conhecer Nélio Naja em 1980. Edinei Pedroso conviveu com Nélio Naja nos últimos anos de vida, após o retorno do mestre a Curitiba.

Com as entrevistas, percebe-se que a história tem furos: não há uma versão certa. Porém todos os lutadores citam Nélio Naja como um introdutor do Muay Thai no Brasil. Com isso, é certo afirmar que Nélio foi muito importante na história do Muay Thai brasileiro. No próximo capítulo, será realizada a descrição de todas as técnicas dessa arte marcial.

5 CAPÍTULO 2 – TÉCNICAS DO MUAY THAI

Assim como o Muay Thai possui uma grande história, também tem uma grande variação de técnicas. O Muay Thai ficou bem conhecido por meio de suas combinações e técnicas que são utilizadas: chutes, joelhos, clinches, cotovelos e socos.

Por conta disso também é conhecido como a luta das 8 armas, que seria o resultado da somatória de dois punhos, duas pernas, dois cotovelos, e dois joelhos. Pelo seu arsenal de técnicas o Muay Thai também é considerado uma das lutas mais violentas do mundo. Todos os golpes têm o objetivo de nocautear o seu oponente e por conta de suas variações de possibilidade de técnicas é difícil uma luta chegar a 5 rounds.

Na maioria dos golpes o praticante deve virar bem o tronco, para o golpe sair mais forte. Como por exemplo no chute, quando o lutador for usar essa técnica deve virar-se de acordo com a perna que ele vai utilizar. Se ele usar a perna direita para chutar ele vira o tronco para a esquerda, com a perna esquerda é a mesma coisa, chutou com a perna esquerda ele virará o corpo para a direita.

Alguns mestres também orientam que durante o giro do tronco nas execuções dos golpes o praticante também tire o rosto da posição natural que ele deveria ficar, para evitar receber golpes.

A seguir, será realizada a descrição das técnicas do Muay Thai de acordo com a minha experiência na luta e com a pesquisa de Silva, 2019.

GUARDA

Guarda: A guarda também é conhecida como base. É a postura do lutador, ela se refere em como as mãos estão. A base tem como objetivo defender dos golpes do oponente. Para realizar a base, a pessoa tem que ficar com o ombro para cima com a intenção de proteger a orelha, as mãos têm que estar na altura da sobancelha e o cotovelo fechado, para evitar golpes no abdômen;

STEP

Step: O step é simples de ser utilizado, o lutador precisa apenas tocar a posição das pernas quando for atacar. Podendo ser um ótimo truque para blefar uma técnica e usar outra;

GRAMPO:

Grampo: O grampo no Muay Thai acontece quando um lutador vai receber um chute, e o outro segura a perna do oponente.

RASPADA

Raspada: A raspada também conhecida como rasteira, é quando um lutador consegue derrubar o outro utilizando as pernas. Essa técnica é muito utilizada no clinch;

CLINCH

Clinch: É um método usado geralmente para os lutadores “recuperarem” o fôlego. Essa técnica se constitui em colocar as duas mãos atrás do pescoço do oponente ficando assim grudado um no corpo do outro, impedindo o oponente de pegar distância para atacar;

PÊNDULO

Pêndulo: É quando um lutador sai do soco do oponente. O tronco dele move de cima para baixo com a cabeça fazendo um formato de U. geralmente usado para sair de cruzado;

ESQUIVA

Esquiva: A esquiva é parecida com o pêndulo, porém nela não desce o tronco, e sim vai para um lado e para o outro. Geralmente usado para sair de jab e direto;

BLOQUEIO

Bloqueio: O bloqueio é quando o lutador sobe a perna na altura do cotovelo para se defender de chutes;

SOCOS

Jab: É um soco rápido, usado com o punho da frente da guarda, geralmente usados para medir distância e distrair o oponente para fazer combinações de técnicas;

Direto: é um golpe aplicado com o punho de trás, contendo mais força que o Jab, tendo mais facilidade de levar o oponente ao nocaute;

Cruzado: Pode utilizar ambos os punhos, é um soco circular com o braço na horizontal, que pode atingir os oponentes na cabeça e na costela. Esse golpe deve ser utilizado de maneira que o cotovelo esteja na mesma reta que o punho;

Uppercut: Esse golpe é usado de cima para baixo com o objetivo acertar o queixo do seu oponente. Esse golpe também pode ser muito bom para abrir a guarda do lutador adversário;

Hook: O hook é parecido com o uppercut, é um golpe que vem de cima para baixo com o objetivo acertar a costela do oponente;

Soco giratório: É um golpe geralmente usados em contra-ataque, que consiste em girar seu corpo com o braço esticado, assim desferindo o golpe no rosto do oponente;

Soco em salto: O soco em salto também conhecido como “superman”, é um soco que faz um blefe com a perna e salta utilizando o soco no rosto do oponente;

CHUTES

Chute lateral: Esse chute é uma das técnicas mais utilizadas do Muay Thai, pois muitos consideram a mais eficaz. O chute lateral é um chute que pode utilizar as duas pernas. Esse chute virá das laterais, é um chute muito poderoso que pode levar os oponentes ao nocaute facilmente. Pode ser utilizado para atingir as pernas cabeças e pode atingir a área abdominal;

Tip: É um chute reto frontal com a perna que está na frente na base. Geralmente é usado para afastar o oponente, porém se bem utilizado pode ser bem eficaz e causar dor ao adversário;

Thaitip: É um golpe bem parecido com o tip, é aplicado de forma reto e frontal com a perna que está atrás, é um golpe bom poderoso podendo levar o oponente ao nocaute facilmente;

Chute giratório: O chute giratório é um chute poderoso que se aplica depois de um giro de 360° após o giro o chute é aplicado, usando o calcanhar;

JOELHADAS

Joelhadas: É um golpe poderoso muito usado no Muay Thai. É um golpe geralmente aplicado na parte abdominal do oponente porém dependendo da situação é possível acertar o rosto;

Joelhada voadora: É uma joelhada poderosa, que para aplicar tem que blefar que vai usar o joelho da frente e pular usando o joelho de trás;

Joelhada lateral: É uma joelhada geralmente usada no clinch, o objetivo é acertar a área lateral do abdômen;

COTOVELOS

Cotovelada lateral: A cotovelada lateral também conhecida como cotovelada horizontal é um golpe com o objetivo de acertar o rosto do oponente, para utilizar tem que deixar o cotovelo reto (horizontal). Ela pode ser executada com ambas as mãos;

Cotovelada ascendente: É uma cotovelada que assim como o uppercut se usa de baixo para cima, com a intenção de penetrar a base do oponente e acertar o queixo;

Cotovelada diagonal: Essa cotovelada vem de cima para baixo, buscando acertar a testa ou o supercílio do oponente;

E essas são algumas técnicas utilizadas no Muay Thai.

Com o passar dos anos novas técnicas foram sendo criadas, isto foi deixando a luta bem-vista pelo mundo todo. Certas técnicas existem em outros tipos de arte marcial, como por exemplo o boxe (pugilismo) que utiliza diversas técnicas de mão que também existem no Muay Thai.

O Muay Thai é considerado uma das lutas mais violentas que existe, por questão das técnicas, uma cotovelada pode causar um ferimento sério durante a luta. A combinação de técnicas também torna essa luta “perigosa”, quando um lutador combina certas técnicas pode nocautear seu oponente facilmente.

A combinação de técnicas é algo muito útil dentro da luta, porque “força” o oponente a abrir a guarda e receber o golpe. A combinação se trata de usar várias técnicas diferentes uma após a outra, como por exemplo utilizar um jab, direto, e o cruzado, o jab e direto serviria como uma distração para o cruzado ser bem aplicado. Essas combinações funcionam também com as pernas, sendo muito útil e poderoso.

6 CAPÍTULO 3 – MUAY THAI COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física escolar é um espaço que possibilita o contato com diversas práticas corporais para diferentes pessoas. Para Coletivo de Autores (1992), a Educação Física é a área que aborda a Cultura Corporal na escola como uma linguagem através da expressão corporal. A seguir, a reflexão do Livro Metodologia do Ensino de Educação Física (Coletivo de Autores, 2012) sobre a Cultura Corporal.

Este livro expõe e discute questões teórico-metodológicas da Educação Física, tomando-a como matéria escolar que trata, pedagogicamente, temas da cultura corporal, ou seja, os jogos, a ginástica, as lutas, as acrobacias, a mímica, o esporte e outros. Este é o conhecimento que constitui o conteúdo da Educação Física. [...] A expectativa da Educação Física escolar, que tem como objeto a reflexão sobre a cultura corporal, contribui para a afirmação dos interesses de classe das camadas populares, na medida em que desenvolve uma reflexão pedagógica sobre valores como solidariedade substituindo individualismo, cooperação confrontando a disputa, distribuição em confronto com apropriação, sobretudo enfatizando a liberdade de expressão dos movimentos - a emancipação -, negando a dominação e submissão do homem pelo homem. (COLETIVO DE AUTORES, 2012, p. 19 e 41)

A partir da perspectiva de Coletivo de Autores (2012), compreende-se que a Educação Física escolar possibilita uma experiência que contribui para a formação corpo-mente (integral) dos estudantes. Nesse contexto, as lutas seriam uma possibilidade de ampliar a experiência dos estudantes por meio de expressão corporal. Sobre o ensino de lutas na Educação Física escolar Rufino & Darido (2013) fazem a seguinte consideração:

De fato, as lutas oferecem inúmeras possibilidades tanto de prática quanto de metáforas para a vida. Tanto é que o conceito de “luta” não é limitado única e exclusivamente à concepção esportiva, lutar vai além de ser apenas um esporte. Estas “metáforas” com o termo do lutar nos permitem abordar outras questões, indo além de considerar o lutar apenas como práticas corporais. Lutar é opor-se, é enfrentar, é resistir. Lutar é a arte da não aceitação, mesmo que para isso, muitas vezes seja necessário primeiro ceder, para depois vencer. Para Freire lutar é enfrentar, é opor resistência e isso faz parte da vida, indo muito além das práticas corporais em si. (RUFINO e DARIDO, 2013, p. 22)

O Muay Thai também pode ser de grande ajuda para a educação, porque, seguindo sua filosofia, que tem o objetivo de companheirismo, superação e noção

de

hierarquia, pode promover benefícios para o desenvolvimento dos jovens que praticam a arte, sendo um ótimo esporte para a prática de autocontrole, por consequência dos seus treinamentos, que buscam respeitar o próximo.

Neste sentido, conto com minha própria experiência. Pratiquei o Muay Thai por 6 anos. Antes da arte, eu era uma pessoa explosiva, e depois de um tempo treinando e seguindo as orientações do mestre da academia, eu fui me tornando uma pessoa um pouco mais tranquila, que pensava antes de tomar qualquer decisão.

Outro benefício que o Muay Thai pode trazer é a coordenação motora, porque suas variações de técnicas promovem esse aperfeiçoamento do corpo. Também podendo melhorar a saúde, como a própria CBMT (2022) citou que um dos motivos dos antigos praticantes do Muay Thai terem criado esta arte foi porque sofriam de diversas doenças durante a migração.

De acordo com o artigo “A implantação do Muay Thai como possibilidade educativa na educação física escolar” (URBINAT et al., 2023), foi realizada uma proposta pedagógica com o conteúdo do MUAY THAI com alunos do 5º ano do ensino fundamental. Cujo objetivo pretendia chegar a uma conclusão sobre se é possível desenvolver uma proposta de trabalho com o Muay Thai na educação. Este mesmo artigo chegou a uma conclusão que era sim possível, os alunos se desenvolveram bem e mudaram seu modo de pensar depois das aulas.

Após a inserção do muay thai na Educação Física escolar, com 8 aulas da modalidade para duas turmas de 5º ano do Ensino Fundamental, identificou-se que é possível desenvolver uma proposta de trabalho. A análise notacional por diário de bordo mostra resultados predominantemente positivos. As opiniões e comentários se diversificaram, dentre as poucas que foram preconceituosas, algumas mudaram. Felizmente, ao final da pesquisa, todos dissociaram a prática de lutas da violência e muitos estavam instigados a começar a praticar muay thai em alguma academia. Foi possível desenvolver as técnicas básicas dessa luta, explorar sua filosofia com ênfase na disciplina e respeito, levando em consideração o que os alunos já conheciam, bem como identificar suas opiniões em relação ao assunto. Em consequência dos resultados obtidos durante a aplicação das aulas de boxe tailandês, conclui-se que é possível desenvolver uma proposta de trabalho com essa modalidade de luta, direcionando-a ao Ensino Fundamental 1. Além disso, foi refletido sobre a relação das mulheres com as artes marciais e esportes de combate, o que demonstrou a necessidade de se problematizar ainda mais essa e outras questões no ambiente escolar. Sobre a questão da violência, é preciso que o docente ao trabalhar com a temática das lutas na escola provoque reflexões que desconstrua esse ponto. (URBINAT et al., p.13, 2023)

O artigo também destaca outros impactos ao abordar o Muay Thai nas aulas como a relação das mulheres nas artes marciais ressaltando a importância de abordar essas relações nas escolas. Apontou também a necessidade da utilização das lutas para problematizar a violência nas escolas.

6.1 Relato da oficina de Muay Thai no ensino médio

Para verificar se o Muay Thai poderia ser um instrumento pedagógico, foi realizada uma oficina na Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, da Fiocruz, no dia 24 de novembro de 2023 com os alunos do primeiro ano do curso de Biotecnologia.

Esta oficina buscava trabalhar o Muay Thai com os alunos do primeiro ano, para saber se seria possível entrelaçar a luta com a educação e sobre a opinião dos alunos sobre a arte.

A oficina começou com a apresentação do Muay Thai, sua história, técnicas e como ele chegou no Brasil, também foi falado sobre o objetivo do trabalho. Em seguida os alunos foram separados em duplas, para praticar os exercícios, logo após foi promovido uma série de exercícios físicos como forma de aquecimento para o treino prático da luta. Os exercícios propostos foram 5 abdominais 3 vezes e 5 flexões 3 vezes para cada aluno, foi observado que nem todos os alunos conseguiram realizar os exercícios, por falta de praticar uma atividade que eleve o seu corpo a tal situação.



Figura 1 – Oficina: Conversa inicial e aquecimento

Logo após os exercícios os alunos treinaram combinações de técnicas, a primeira combinação que foi realizada foi, jeb direto e cruzado, esta combinação foi praticada pelos estudantes durante 1 minuto, cada estudante. A próxima técnica trabalhada foi o chute lateral, cada aluno realizou este treinamento durante 1 minuto. Alguns alunos não conseguiram realizar as técnicas proposta por conta da coordenação motora, eles não conseguiam controlar o seu corpo livremente. Mas não desistiram e ficaram entusiasmados com o desafio. Inclusive todos se desafiaram com as atividades.



Figura 2 – oficina: Experimentação da técnica

Depois dos exercícios praticados, os alunos praticaram a própria luta. Cada dupla praticou por 2 minutos, seguindo as regras do Muay Thai e utilizando equipamentos de proteção que foram apresentados na oficina. As lutas começaram entre os alunos do primeiro ano contra 2 praticantes de Muay Thai experientes, para eles passarem as importantes orientações. Logo depois das orientações os alunos praticaram entre si, seguindo o mesmo critério de regras, proteção e tempo. Alguns estudantes terminaram os 2 minutos bem exaustos por falta de costume de praticar exercícios de alta intensidade, porém todos eles foram bem nos treinamentos. Alguns com talento não só para praticar o Muay Thai, mas também para ser um futuro lutador da arte.



Figura 3 – Oficina: prática do Muay Thai

Os alunos gostaram muito da luta, afirmaram que não estavam tão animados para o treino, porém depois de praticar e conhecer a arte se empolgaram para procurar uma academia e começar a treinar. Afirmaram também que se sentiram bem e acolhidos com o treinamento.

Observa-se que o pensamento dos alunos sobre a arte marcial mudou, eles se interessaram e afirmaram que vão procurar fazer. Durante o treinamento todos foram acolhidos, sem importar a sua habilidade técnica ou o jeito de ser. Este é um dos principais objetivos da luta, respeito pelo próximo. Sobre a necessidade da aplicação das lutas na escola, Rufino e Darido (2013) fazem o seguinte apontamento:

É preciso que as lutas, juntamente com os outros conteúdos da Cultura Corporal sejam aplicadas nas aulas de Educação Física na escola nas diversas séries, em diversos semestres, promovendo para os alunos, algo que eles ainda não têm em relação à essa temática, que é a vivência de diferentes modalidades, a apropriação crítica da cultura envolta nessas práticas e a ampliação dos conteúdos, promovidos pelas dimensões dos conteúdos. (RUFINO e DARIDO, 2013, P.23)

É certo afirmar que o Muay Thai valoriza a vida dos seus praticantes, uma prova disto é que removeram o arsenal de armas que na época eram usadas, para que os lutadores evitassem ferimentos graves. Com isso a luta foi enfatizando a sua filosofia para o mundo.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa tem o objetivo apresentar a história do Muay Thai, seu arsenal de técnicas e relacionar o Muay Thai com a educação. Para ser concluído esses objetivos foi realizado uma oficina no dia 25 de novembro de 2023, para saber qual é um pensamento dos estudantes do ensino médio sobre o Muay Thai e para saber se era possível a implementação de tal luta na educação.

Os estudantes falaram suas percepções sobre o Muay Thai, e seguiram os treinos proposto. Durante o treino os estudantes interagiam todos entre si, e incentivavam um ao outro a terminar os exercícios.

No final da oficina, os estudantes afirmaram que os pensamentos deles mudaram sobre a luta, e dava para observar que eles começaram uma amizade com quem eles não tinham afinidade.

Com o término da oficina percebe-se que é possível sim utilizar o Muay Thai como instrumento pedagógico. Se seguir perfeitamente suas regras e filosofia, a arte pode desenvolver diversos benefícios a uma pessoa.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CIÊNCIAS OLÍMPICAS. **Qual é a força de soco?**. Disponível em: < <http://cienciasolimpicas.blogspot.com/2011/04/qual-forca-de-um-soco.html#:~:text=A%20for%C3%A7a%20aplicada%20depende%20do,rela%C3%A7%C3%A3o%20ao%20advers%C3%A1rio%20e%20quant> >. Acesso em: 31/05/2023.

Confederação Brasileira de Muay Thai. **História do Muay Thai**. Disponível em: < <https://cbmt.com.br/historia/> > Acesso em: 25 de nov. 2022.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da educação física**. 2ª ed. 4ª reimp. São Paulo: Cortez, 2012.

Dicionário de português. Disponível em: < <https://www.dicio.com.br/envergadura/> > : Acesso em :31/05/2023

GE.Globo. **Conheça os benefícios do boxe e do Muay Thai para o corpo e a mente**. Disponível em: < <https://ge.globo.com/sc/especial-publicitario/start-doing/noticia/conheca-os-beneficios-do-boxe-e-do-muay-thai-para-o-corpo-e-a-mente.ghtml> > Acesso em: 25 de nov. 2022.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MÜLLER JÚNIOR, Ivo Lopes; CAPRARO, André Mendes. **“ELE MESMO CONTOU ISSO”**: NÉLIO NAJA, A PRODUÇÃO DE UM MITO. Movimento, v. 26, 2022.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. **Possíveis diálogos entre a educação física escolar e o conteúdo das lutas na perspectiva da cultura corporal**. Conexões, v. 11, n. 1, p. 144-170, 2013.

SILVA, José Karlos da Cruz. **O Muay Thai como ferramenta pedagógica na educação física escolar**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso.

URBINATI, Keith Sato; DE MEDEIROS, Luisa Freitas; DE OLIVEIRA, Marcelo Alberto. **A implantação do muay thai como possibilidade educativa na educação física escolar**. Cadernos do Aplicação, v. 36, 2023.