

EFEITO DA PRÁTICA DO MUAY THAI SOBRE A APTIDÃO FÍSICA EM MULHERES ADULTAS

Victor Silva de Sousa^{a,b,c,d} ; Elvyn Pedro Serrão da Silva^{a,b,c,d} ; Daurimar Pinheiro Leão^{a,b,c,d} ;
Ariane Ferreira de Oliveira^{a,b,c,d} ; Ivan de Jesus Ferreira^{a,b,c,d} 

^aUniversidade Federal do Amazonas (UFAM),

^bFaculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF)

^cGrupo de Pesquisa em Biodinâmica do Movimento Humano

^dLaboratório de Estudos e Pesquisas em Aptidão Física (LEPAFI)

RESUMO

O Muay Thai, é uma modalidade esportiva de combate originária da Tailândia. Caracteriza-se por ser uma arte marcial que utiliza golpes de punho, cotovelos, joelhos, canelas e pés. é uma modalidade esportiva dinâmica e desafiadora que combina técnica, força, agilidade e estratégia. Além de ser uma forma eficaz de defesa pessoal, proporciona aos praticantes uma experiência de crescimento pessoal, cultural e espiritual. O estudo teve como objetivo investigar evidências sobre o efeito da prática do Muay Thai em relação a aptidão física relacionado à saúde em mulheres adultas. Através de uma revisão narrativa de estudos publicados entre 2009 e 2024, o artigo examina os benefícios físicos e psicossociais da prática regular do Muay Thai. Os estudos analisados indicam que a prática do Muay Thai pode levar a melhorias significativas na composição corporal, agilidade, velocidade de membros superiores, flexibilidade e outras variáveis de aptidão física. No entanto, essas melhorias não são determinadas exclusivamente pelo tempo de prática, sugerindo que outros fatores, como a frequência e a intensidade do treinamento, a dieta e o descanso adequado, podem desempenhar um papel importante. O artigo conclui que a prática do Muay Thai pode ser uma estratégia eficaz para a promoção da saúde e da aptidão física em mulheres, embora sejam necessárias mais pesquisas para explorar mais profundamente esses efeitos.

PALAVRAS CHAVE: Aptidão física, mulheres, Muay thai e desempenho motor.

Correspondência autor: Av. Gen. Rodrigo Octávio 6200, Coroado I, FEF/LEPAFI, Setor SUL, Campus
Universitário, 69080-900 - Manaus - AM
Endereço e-mail: ijf@alumni.usp.br

EFFECT OF MUAY THAI PRACTICE ON PHYSICAL FITNESS IN WOMEN

ABSTRACT

Muay Thai is a combat sport originally from Thailand. It is characterized by being a martial art that uses fist strikes, elbows, knees, shins and feet. It is a dynamic and challenging sport that combines technique, strength, agility and strategy. In addition to being an effective form of self-defense, it provides practitioners with an experience of personal, cultural and spiritual growth. The study aimed to investigate evidence on the effect of practicing Muay Thai in relation to health-related physical fitness in adult women. Through a narrative review of studies published between 2009 and 2024, the article examines the physical and psychosocial benefits of regularly practicing Muay Thai. The studies analyzed indicate that practicing Muay Thai can lead to significant improvements in body composition, agility, upper limb speed, flexibility and other physical fitness variables. However, these improvements are not determined solely by practice time, suggesting that other factors such as training frequency and intensity, diet and adequate rest may play an important role. The article concludes that practicing Muay Thai can be an effective strategy for promoting health and physical fitness in women, although more research is needed to explore these effects in more depth.

KEY WORDS: Physical Fitness, Women, Muay thai

INTRODUÇÃO

O Muay Thai, uma arte marcial tradicional da Tailândia, tem uma história que data de mais de dois milênios. Iniciado como uma técnica de defesa durante a migração dos tailandeses da China, o “Chupasart” inicialmente envolvia armas, mas eventualmente se transformou em um estilo de luta desarmado. O Muay Thai é uma arte marcial e esporte de combate, também conhecido como “boxe tailandês”, é uma das formas mais antigas de luta em pé, sendo praticado há séculos no sudeste asiático (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI, 2023).

Essa arte marcial chegou ao Brasil em 1979 pelas mãos de Nélio Naja, que introduziu o esporte a praticantes de Taekwondo. A rápida adoção do Muay Thai no Brasil levou à criação da primeira associação nacional e, subsequentemente, à primeira federação, marcando o início de um crescimento contínuo e a popularização do esporte (DINIZ, 2014).

Historicamente, as mulheres foram excluídas da realização de quaisquer práticas esportivas, especialmente de artes marciais, como o Muay Thai. As justificativas para tal censura consistiam em ideias errôneas do senso comum da época, como a hipótese da fragilidade e da incapacidade biológica desse sexo, bem como a necessidade de preservar sua condição materna. Além disso, existia um certo receio de que ocorresse uma masculinização corporal ou que despertasse um questionamento da sua heterossexualidade (DE OLIVEIRA et al., 2019).

Na Tailândia, as mulheres eram proibidas de assistir às lutas nos estádios, sob a superstição de que trariam azar aos lutadores. Ainda hoje, existem locais na Tailândia onde as mulheres são impedidas de treinar, ou são destinadas a áreas separadas dos homens (MOLINERO, 2010).

Na atualidade, a maior adesão de mulheres nas lutas se dá por motivos estéticos, fazendo com que a procura pela boa forma física, ou seja, a melhora da aptidão física tenha mais importância do que a luta em si (BATISTA, 2019).

Neste contexto, existem dois tipos de aptidão física, o primeiro está relacionado à saúde, referindo-se ao rigor para realização de atividades do cotidiano apresentando um menor risco de desenvolver doenças, e o segundo está relacionado diretamente às habilidades esportivas, como à agilidade, o equilíbrio, a coordenação, a potência e o tempo de reação (NAHAS et al., 2001).

Dessa forma, a aptidão física refere-se a uma condição em que o indivíduo tem energia necessária para realizar atividades consideradas básicas no seu dia a dia sem que ele apresente sensação de cansaço ou fadiga (ELIZIÁRIO et al., 2019; MOREIRA et al., 2017).

Segundo Dias e Correia (2015), as capacidades motoras interagem diretamente com a aptidão física e o seu progresso está ligado à intervenção dessas.

Com base nos fundamentos supracitados, sugere-se que essa condição pode estar relacionada tanto a fatores genéticos, à saúde, à nutrição e sobretudo, à prática adequada de atividades físicas de forma regular (PEREIRA et al., 2011).

A prática regular de exercícios físicos desempenha um papel essencial na prevenção e gestão de doenças crônicas não transmissíveis, promovendo melhor mobilidade, funcionalidade e qualidade de vida em todas as fases, especialmente durante o envelhecimento. Como estratégia deve-se incorporar a prática regular de atividade física, atividades de lazer, tarefas domésticas, esporte e exercício físico, o que traz benefícios significativos em comparação com um estilo de vida sedentário (FAUSTINO e NEVES, 2020).

Diante do supracitado, este estudo teve como objetivo investigar o efeito da prática do Muay Thai sobre aptidão física relacionado à saúde em mulheres adultas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização deste estudo foram realizadas buscas nas bases de dados Scopus, Science, Science Direct, Scielo e Medline/PubMed, com os termos de busca “**Physical fitness**”, “**women**”, “**muay thai**” e suas associações. A pesquisa foi realizada considerando o período de 2009 a 2024. Selecionamos vinte e cinco estudos, que atenderam aos critérios de inclusão, sendo: estudos originais e revisões sistemáticas que investigaram os efeitos do Muay Thai sobre a aptidão física em mulheres, além de pesquisas quantitativas e qualitativas que retratassem variáveis como composição corporal, força, resistência muscular, resistência aeróbica, flexibilidade, agilidade e desempenho técnico. Os dados foram analisados para identificar padrões, tendências e lacunas sobre a aptidão física e os efeitos do treinamento sobre aptidão física e os possíveis benefícios para a saúde em geral.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos selecionados sobre a temática em lide, visam compreender os efeitos do treinamento do Muay Thai sobre a aptidão física de mulheres. Neste âmbito, destacamos os estudos mais recentes sobre a temática com o fito de preencher esta lacuna.

Desta forma Brito *et al.* (2020), realizou estudo sobre a participação de mulheres no Muay Thai, através de pesquisa descritiva, exploratória do tipo transversal de abordagem

quanti-qualitativa, onde trinta mulheres praticantes de Muay Thai de duas academias de Fortaleza responderam a um questionário estruturado. O resultado das entrevistas apontou que as avaliadas reconheceram mudanças visíveis em seu corpo, compatíveis ao esperado e objetivado (perda de peso), o que se leva a considerar que essa modalidade esportiva tem sido mais procurado pela questão do emagrecimento saudável que pelo próprio aprendizado da técnica em si.

Um dos pontos mais significativos destacados pelo estudo é a percepção de que muitas mulheres estão buscando o Muay Thai principalmente como uma forma de emagrecimento saudável, em vez de se concentrarem no aprendizado e na técnica da própria arte marcial. Esta tendência pode ser reflexo de uma sociedade que valoriza padrões estéticos e corporais, incentivando a busca por atividades físicas que promovam a perda de peso e a melhoria da forma física.

No entanto, essa ênfase excessiva no aspecto estético e no emagrecimento pode levantar questões sobre as verdadeiras razões pelas quais as mulheres estão se envolvendo em práticas esportivas como o Muay Thai. Será que a busca por um corpo "ideal" está eclipsando os benefícios mais profundos e holísticos que o Muay Thai pode oferecer, como o desenvolvimento de habilidades técnicas, disciplina mental, autoconfiança e bem-estar emocional?

Além disso, é importante considerar os impactos potenciais dessa tendência na qualidade do treinamento e na experiência das mulheres no Muay Thai. Se a ênfase estiver demasiadamente centrada no emagrecimento, corre-se o risco de negligenciar outros aspectos importantes da prática, como a técnica correta, o respeito pelas tradições e valores da arte marcial, e a construção de uma comunidade inclusiva e acolhedora para todos os praticantes, independentemente de seu peso ou aparência física.

Dos Santos *et al.* (2019), investigou o nível de aptidão física de vinte e quatro mulheres praticantes desse esporte, sendo realizados os testes de potência de membros inferiores, flexibilidade, potência de membros superiores, equilíbrio dinâmico, força abdominal, índice de massa corporal (IMC) e aptidão cardiorrespiratória. Os resultados dos testes foram classificados de acordo com a idade das participantes, não se observou diferença na aptidão física em relação ao tempo de prática das avaliadas. Em relação a classificação do IMC, o grupo com mais tempo de prática teve um número significativo de normalidade na classificação comparado com o grupo com menos tempo. Diante do exposto, observou-se que as avaliadas apresentaram valores satisfatórios somente para a resistência abdominal, força explosiva de membros inferiores e resistência cardiorrespiratória.

Os resultados da pesquisa fornecem informações valiosas sobre a condição física dessas mulheres e como ela pode variar de acordo com a idade e o tempo de prática do esporte. Um dos aspectos mais interessantes do estudo é a constatação de que não houve diferença significativa na aptidão física das participantes em relação ao tempo de prática do Muay Thai. Isso sugere que, independentemente de serem iniciantes ou praticantes mais experientes, as mulheres avaliadas mantiveram níveis semelhantes de condicionamento físico em termos de potência muscular, flexibilidade, equilíbrio dinâmico e força abdominal.

No entanto, um ponto que merece destaque é a relação entre o tempo de prática e a classificação do Índice de Massa Corporal. O grupo de mulheres com mais tempo de prática apresentou um número significativamente maior de classificações normais de IMC em comparação com o grupo com menos tempo de prática. Isso indica que o Muay Thai pode ter um impacto positivo na composição corporal e no peso das praticantes ao longo do tempo, possivelmente devido à combinação de treinamento físico intenso, dieta balanceada e estilo de vida saudável associados à prática da modalidade.

Em relação aos aspectos específicos da aptidão física avaliados, como resistência abdominal, força explosiva de membros inferiores e resistência cardiorrespiratória, as participantes apresentaram valores satisfatórios. Isso sugere que o treinamento de Muay Thai pode ser eficaz na melhoria desses componentes da aptidão física, contribuindo para um melhor condicionamento geral das praticantes.

No entanto, é importante ressaltar que, apesar dos resultados positivos em alguns aspectos da aptidão física, ainda há espaço para melhorias em outros componentes, como potência de membros superiores e flexibilidade. Portanto, os instrutores e praticantes de Muay Thai podem se beneficiar ao incorporar exercícios e técnicas específicas para abordar essas áreas e promover um desenvolvimento físico mais equilibrado.

O estudo conduzido por Rapkiewicz *et al.* (2018), comparou os efeitos de diferentes frequências de treinamento de Muay Thai na composição corporal e aptidão física de mulheres saudáveis e não treinadas. Para isso, vinte mulheres foram distribuídas aleatoriamente em dois grupos de treinamento: o Grupo 02 realizava Muay Thai duas vezes por semana, enquanto o Grupo 03 realizava o mesmo programa três vezes por semana, ambos durante treze semanas. Durante o pré e pós-treinamento, foram medidas dimensões antropométricas, massa isenta de gordura, massa gorda, taxa metabólica de repouso, VO₂ máximo, resistência muscular da parte superior do corpo e abdominal, força explosiva das pernas, agilidade, flexibilidade e ingestão alimentar. A intensidade do treinamento foi estimada em cada sessão pela avaliação do esforço percebido com uma Escala de Borg de 10 pontos. Os resultados indicaram que ambos os grupos

apresentaram melhorias significativas em todas as variáveis de aptidão física avaliadas, sem alterações significativas na composição corporal.

A investigação supracitada oferece uma análise abrangente e detalhada sobre os efeitos de diferentes frequências de treinamento de Muay Thai na composição corporal e aptidão física de mulheres saudáveis e não treinadas. A pesquisa, que utilizou um design experimental com dois grupos de treinamento distintos, proporcionou pontos de vista valiosos sobre como a frequência de treinamento pode influenciar diversos aspectos da aptidão física.

Um dos aspectos mais interessantes deste estudo é a constatação de que ambos os grupos de treinamento, independentemente da frequência (duas ou três vezes por semana), apresentaram melhorias significativas em todas as variáveis de aptidão física avaliadas. Isso sugere que o Muay Thai é uma modalidade esportiva eficaz para melhorar diversos componentes da aptidão física, incluindo resistência cardiovascular, resistência muscular, força explosiva das pernas, agilidade e flexibilidade.

No entanto, é importante destacar que as melhorias na aptidão física não foram acompanhadas por alterações significativas na composição corporal das participantes. Isso pode ser interpretado de várias maneiras. Por um lado, pode indicar que o treinamento de Muay Thai, por si só, pode não ser suficiente para promover mudanças significativas na massa gorda e massa isenta de gordura em um curto período de tempo (treze semanas). Por outro lado, pode sugerir que outros fatores, como a ingestão alimentar e o estilo de vida fora do ambiente de treinamento, desempenham um papel crucial na composição corporal das participantes.

Procurando investigar e compreender os benefícios proporcionados pela prática do Muay Thai na qualidade de vida da população feminina, De Oliveira et al. (2023) realizaram uma pesquisa descritiva e exploratória de caráter transversal, utilizando uma abordagem quanti-qualitativa para coletar dados sobre o tema. A amostra do estudo foi composta por mulheres que praticavam Muay Thai em uma academia. Foram aplicados dois questionários para coleta de dados: um desenvolvido pelos próprios pesquisadores e o WHOQOL-bref, um instrumento amplamente utilizado para avaliar a qualidade de vida. A análise dos resultados obtidos revelou que a prática do Muay Thai pode proporcionar benefícios significativos para a saúde das mulheres, abrangendo aspectos biopsicossociais. Portanto, os resultados deste estudo sugerem que o Muay Thai pode ser uma ferramenta eficaz para promover a saúde e a qualidade de vida entre as mulheres.

O estudo referenciado, apresenta uma contribuição rica para a compreensão dos impactos da prática do Muay Thai na qualidade de vida da população feminina. Ao adotar uma abordagem descritiva e exploratória de caráter transversal, os pesquisadores buscaram

identificar e analisar os benefícios biopsicossociais associados à prática dessa modalidade esportiva.

Um dos pontos mais relevantes do estudo é a utilização do WHOQOL-bref como instrumento de avaliação da qualidade de vida. Este questionário, desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde, é amplamente reconhecido e validado para medir diversos aspectos relacionados ao bem-estar físico, psicológico, social e ambiental. Ao combinar este instrumento com um questionário desenvolvido pelos próprios pesquisadores conseguiram obter uma visão abrangente e multidimensional dos impactos da prática do Muay Thai na saúde e qualidade de vida das mulheres participantes.

Os resultados do estudo indicaram que a prática do Muay Thai pode proporcionar benefícios significativos em diversos aspectos da saúde e qualidade de vida das mulheres, corroborando a hipótese inicial dos pesquisadores. Este achado é particularmente relevante em um contexto onde a promoção da saúde e o bem-estar têm sido cada vez mais valorizados e buscados pela população em geral.

Além disso, ao considerar os benefícios biopsicossociais da prática do Muay Thai, o estudo vai além da simples avaliação dos aspectos físicos e de condicionamento. Ele reconhece e valoriza os impactos positivos que a modalidade esportiva pode ter na saúde mental, na autoestima, no desenvolvimento de habilidades sociais e na qualidade das relações interpessoais das mulheres participantes.

Visando esclarecer se o tempo dedicado à prática do Muay Thai influencia diretamente na agilidade, velocidade de membros superiores e a flexibilidade em praticantes do sexo feminino Batista (2019), selecionou vinte e três mulheres, com idades entre 18 e 35 anos, todas com pelo menos um ano de experiência na modalidade. As participantes foram submetidas a uma série de avaliações, incluindo medidas antropométricas e testes de desempenho motor, como o SEMO para agilidade, o Tapping Test para a velocidade dos membros superiores e o teste Sentar e Alcançar para a flexibilidade dos membros inferiores. Os resultados revelaram que as melhorias nas capacidades motoras avaliadas não são determinadas exclusivamente pelo tempo de prática e que outros fatores devem ser levados em consideração quando tratamos de adaptações ao treinamento.

A pesquisa supramencionada oferece uma perspectiva interessante sobre a relação entre o tempo dedicado à prática do Muay Thai e as capacidades motoras agilidade, velocidade de membros superiores e flexibilidade em mulheres praticantes dessa modalidade. Ao focar em um grupo específico de mulheres com experiência variável na prática do Muay Thai, o estudo busca investigar se o tempo de treinamento é um fator determinante para o desenvolvimento dessas habilidades motoras.

Um dos pontos mais relevantes deste estudo é a utilização de diferentes instrumentos de avaliação para medir as capacidades motoras das participantes. O SEMO foi utilizado para avaliar a agilidade, o Tapping Test para medir a velocidade dos membros superiores e o teste Sentar e Alcançar para avaliar a flexibilidade dos membros inferiores. Essa abordagem multidimensional permite uma avaliação mais completa e precisa das capacidades motoras das participantes, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada dos resultados obtidos.

Os resultados revelaram que as melhorias nas capacidades motoras avaliadas não estão diretamente correlacionadas com o tempo de prática do Muay Thai. Este achado sugere que outros fatores, além da experiência e do tempo dedicado ao treinamento, podem influenciar o desenvolvimento da agilidade, velocidade e flexibilidade das praticantes de Muay Thai.

Esses resultados são especialmente relevantes no contexto do treinamento esportivo e da preparação física, pois destacam a importância de considerar uma variedade de fatores individuais e contextuais ao projetar e implementar programas de treinamento. Além do tempo de prática, outros aspectos como a qualidade do treinamento, a individualidade biológica, a motivação, a genética e até mesmo fatores psicológicos e emocionais podem desempenhar um papel crucial nas adaptações ao treinamento e no desenvolvimento das habilidades motoras.

As investigações realizadas por De Oliveira et al.,(2023), demonstraram que a prática do Muay Thai tem se mostrado uma atividade física de grande relevância para a melhoria da aptidão física e da qualidade de vida de mulheres. Através dos estudos analisados, é possível observar que a prática regular desta arte marcial pode trazer benefícios significativos para a saúde das mulheres, abrangendo aspectos biopsicossociais.

O estudo exposto, oferece uma análise importante sobre os benefícios da prática do Muay Thai para a aptidão física e a qualidade de vida das mulheres. Através de suas investigações, os pesquisadores destacam o potencial desta arte marcial não apenas como uma forma eficaz de exercício físico, mas também como uma ferramenta abrangente para promover o bem-estar biopsicossocial das praticantes.

Ao considerar uma variedade de aspectos biopsicossociais, os autores fornecem uma visão abrangente dos benefícios potenciais desta modalidade esportiva, incluindo melhorias na aptidão física, saúde mental, autoestima, habilidades sociais e qualidade das relações interpessoais.

Os resultados apresentados pelos pesquisadores corroboram a crescente evidência científica que destaca os benefícios do exercício físico regular, incluindo atividades como o Muay Thai, para a saúde e o bem-estar geral. A prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a prevenção e o manejo de uma variedade de condições de saúde, além de

promover a saúde mental, reduzir o estresse, melhorar a qualidade do sono e aumentar a longevidade.

Além disso, ao focar especificamente na população feminina, o estudo destaca a importância de considerar as necessidades, os interesses e as características específicas das mulheres ao desenvolver programas de treinamento e intervenções em saúde. Isso é especialmente relevante em um contexto onde as mulheres enfrentam desafios únicos relacionados à saúde, ao acesso a serviços de saúde e à participação em atividades físicas e esportivas.

Efeitos da prática do Muay Thai sobre a composição foram investigados por Brito et al. (2020) e Batista (2019) que sugerem que a prática desse esporte pode levar a melhorias na constituição corporal, com destaque para a perda de peso. Além disso, foram analisados os efeitos da prática desse esporte sobre as capacidades motoras agilidade, velocidade de membros superiores e a flexibilidade geral.

Da mesma forma ao exposto, Rapkiewicz et al. (2018) indicou que a prática do Muay Thai pode levar a melhorias significativas em todas as variáveis de aptidão física avaliadas, sem alterações significativas na composição corporal, independentemente da frequência de treinamento.

De outra maneira, Dos Santos et al. (2019) observaram que as melhorias na aptidão física não estão necessariamente associadas ao tempo de prática, sugerindo que outros fatores podem estar envolvidos e influenciando o desempenho motor das praticantes dessa modalidade.

CONCLUSÃO

Em conclusão, a análise detalhada realizada neste trabalho evidencia o potencial do Muay Thai como uma ferramenta valiosa para melhorar a aptidão física e promover a saúde das mulheres. Os resultados apresentados reforçam a importância de considerar essa modalidade de luta como uma alternativa viável e eficaz para a prática de atividades físicas, especialmente quando orientada por profissionais qualificados e adaptada às necessidades individuais de cada praticante. No entanto, é crucial reconhecer a complexidade dos fatores que influenciam os benefícios obtidos através da prática do Muay Thai, incluindo a frequência, a intensidade do treinamento, a dieta e o descanso adequado.

Apesar dos resultados promissores e das evidências substanciais apresentadas, é imperativo ressaltar a necessidade de realizar mais pesquisas e estudos longitudinais para aprofundar nossa compreensão dos efeitos a longo prazo do Muay Thai sobre a aptidão física,

a saúde e o bem-estar das mulheres. Estudos futuros poderão fornecer dados adicionais sobre os mecanismos subjacentes aos benefícios observados e ajudar a desenvolver abordagens mais personalizadas e eficientes para a incorporação do Muay Thai na promoção da saúde feminina.

Portanto, enquanto este trabalho representa um avanço significativo na área de estudos sobre o Muay Thai e sua influência na aptidão física das mulheres, é fundamental reconhecer que ainda há um caminho a percorrer e muitas questões a serem exploradas. A contínua investigação e o compromisso com a excelência científica são essenciais para maximizar os benefícios potenciais do Muay Thai e contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e inclusivas para a promoção da saúde e do bem-estar das mulheres.

REFERÊNCIAS

- BATISTA, Mateus Henrique. Perfil antropométrico e das capacidades físicas de praticantes de Muay Thai do sexo feminino da cidade de Ouro Preto-MG. 2019. https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/2202/1/MONOGRAFIA_PerfilAntropom%C3%A9tricoCapacidades.pdf
- BRITO, Roberto Ferreira; DE HOLANDA BASTOS, Paulo Andrey; BRASILEIRO, Felipe Cavalcante. A participação da mulher no muay thai. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 4, p. 18095-18112, 2020. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/8548/7355>
- DE OLIVEIRA, Bethânia Helena Silva; DE ARAÚJO, Clarisse Queiroz Lima; ARANTES, Luciana Mendonça. Os benefícios da prática do Muay Thai na qualidade de vida: uma perspectiva feminina. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 7, p. e19212742753-e19212742753, 2023. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42753/34505>
- DINIZ 1, Carlos Henrique Alves; DA SILVA¹, Paulo Roberto Barbosa Mota; DE SOUZA, Fernanda Jorge. FATORES QUE LEVAM O PÚBLICO FEMININO AS AULAS DE MUAY THAI NAS ACADEMIAS DE TRINDADE-GO. <https://fug.edu.br/repositorio/2014-1/EdiFisica/FATORES%20QUE%20LEVAM%20O%20P%C3%9ABLICO%20FEMININO%20AS%20AULAS%20DE%20MUAY%20THAI%20NAS%20ACADEMIAS%20DE%20TRINDADE%20-%20GO.pdf>
- DOS SANTOS, Danrlei Eliziário et al. APTIDÃO FÍSICA EM PRATICANTES DE MUAY THAI DO SEXO FEMININO. 2019. <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/598/544>
- FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 5, p. e3012-e3012, 2020. <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3012/1636>
- MOREIRA, Cíntia Dias et al. Nível de aptidão física para o desempenho esportivo em participantes adolescentes do projeto esporte em ação. *RBPFEEX-Revista Brasileira de*

Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 11, n. 64, p. 74-82, 2017.

<https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1078/885>

NAHAS, Markus V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, v. 3, p. 278, 2001. <https://cev.org.br/media/biblioteca/1013629.pdf>

PEREIRA, Cleilton Holanda et al. Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 16, n. 3, p. 223-227, 2011. <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RBAFS/article/view/595>

RAPKIEWICZ, Jennifer A. et al. Effects of Muay Thai training frequency on body composition and physical fitness in healthy untrained women. J Sports Med Phys Fitness, v. 58, n. 12, p. 1808-1814, 2018. https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Effects+of+Muay+Thai+training+frequency+on+body+composition+and+physical+fitness+in+healthy%2C+untrained+women.&btnG=