MUAY THAI NAS ESCOLAS

Autor(res)

Walbron Arlan Freire De Sousa
Ismael Ribeiro Da Silva
Cinara De Souza Nunes Freire

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

Introdução

O Muay Thai é uma luta esportiva originária da Tailândia, mundialmente reconhecida pela sua eficiência e complexidade no combate corpo a corpo em pé. Também conhecida como “a arte das oito armas”, ele utiliza uma ampla gama de técnicas, incluindo socos, chutes, joelhadas e cotoveladas, proporcionando uma abordagem completa para o desenvolvimento físico e mental dos praticantes. Esta arte marcial não só aprimora a força, agilidade e resistência física, mas também promove disciplina, autocontrole e respeito, características fundamentais para o desenvolvimento pessoal. O Muay Thai também oferece uma série de vantagens psicológicas e emocionais. A prática regular da modalidade pode aumentar a autoestima e a confiança, ajudar no gerenciamento do estresse e melhorar o foco e a concentração. O rigor e a dedicação exigidos pelo treinamento também ensinam a importância da perseverança e da superação de desafios, habilidades que são valiosas tanto dentro quanto fora do ambiente esportivo.

Objetivo

O objetivo deste trabalho é explorar os inúmeros benefícios que o ensinamento do Muay Thai pode trazer quando introduzido nas escolas. Além de proporcionar um meio eficaz de exercício físico, a prática do Muay Thai nas instituições de ensino pode servir como ferramenta poderosa para a formação de valores, a melhora do desempenho acadêmico e a redução do estresse e da ansiedade entre os estudantes.

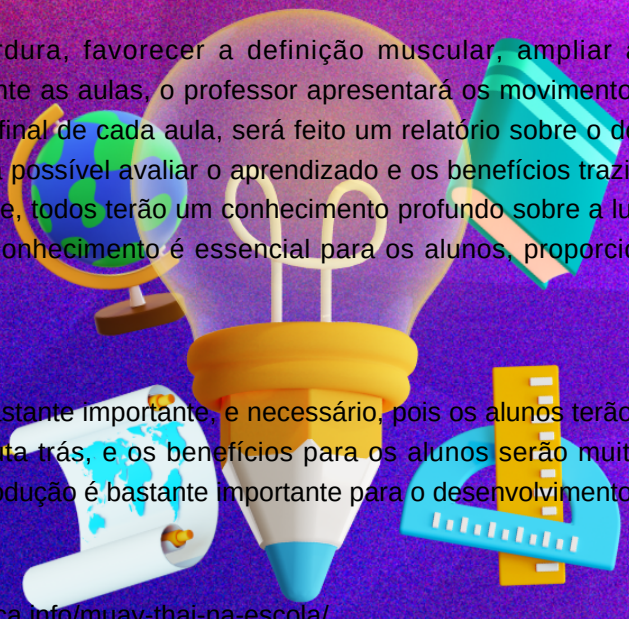
Material e Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura, com buscas nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO); National Library of Medicine (PubMed); Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizando combinação das palavras-chaves: Muay thai, Escola, Benefícios, Luta. No período de 2014 a 2024. Foram selecionados conforme a relevância para o estudo, sobre Muay Thai na escola. Após a avaliação, as pesquisas que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionadas.

Resultados e Discussão

Utilizar um bimestre para ensinar a história do Muay Thai e seus movimentos, os alunos tendo acesso à história completa do Muay Thai e aos benefícios que sua prática proporciona ao corpo e à mente, como promover o gasto

calórico e a queima de gordura, favorecer a definição muscular, ampliar a flexibilidade e aumentar o condicionamento físico. Durante as aulas, o professor apresentará os movimentos do Muay Thai e observará a coordenação dos alunos. No final de cada aula, será feito um relatório sobre o desenvolvimento de todos, para que, ao final do bimestre, seja possível avaliar o aprendizado e os benefícios trazidos pelo Muay Thai à vida dos alunos. Ao término do bimestre, todos terão um conhecimento profundo sobre a luta, maior capacidade motora e reflexos aprimorados. Esse conhecimento é essencial para os alunos, proporcionando-lhes mais sabedoria e saúde.



Conclusão

O Muay Thai nas escolas é bastante importante, e necessário, pois os alunos terão um alto conhecimento sobre o movimento do corpo que a luta trás, e os benefícios para os alunos serão muito importantes para a saúde e flexibilidade deles. E essa introdução é bastante importante para o desenvolvimento dos alunos com o corpo.

Referências

https://www.dicaseducacaofisica.info/muay-thai-na-escola/

https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/katyucia_flavia_frederico_-_possibilidades_do_muay_thai_na_educacao_fisica_escolar.pdf

https://medicoresponde.com.br/muay-thai-beneficios-para-o-corpo-de-quem-faz/

http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/3095/1/Alisson%20Vidoto%20da%20Silva.pdf

3ª MOSTRA CIENTÍFICA

Anhanguera

Anais da 3ª MOSTRA CIENTÍFICA DAS FACULDADES ANHANGUERA – BRASILIA – DF, 3ª edição, Brasília- DF, 2024. Anais [...]. Londrina, Editora Científica, 2024. ISBN 978-65-01-33529-2