



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ADILSON DE ALBUQUERQUE LISBOA FILHO

**ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE O MUAY THAI
ENTRE OS ANOS 2000 E 2025**

**JOÃO PESSOA
2025**

ADILSON DE ALBUQUERQUE LISBOA FILHO

**ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE O MUAY THAI
ENTRE OS ANOS 2000 E 2025**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientador(a): Prof.(a)/Dr.(a). Marcello Fernando Bulhões Martins

**JOÃO PESSOA
2025**

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

L769a Lisboa Filho, Adilson de Albuquerque.
Análise da produção científica sobre o muay thai
entre os anos 2000 e 2025 / Adilson de Albuquerque
Lisboa Filho. - João Pessoa, 2025.
42 f. : il.

Orientação : Marcello Fernando Bulhões Martins.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Muay Thai. 2. Produção científica. 3. Análise
documental. 4. Artes marciais. 5. Educação física. I.
Martins, Marcello Fernando Bulhões. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 796.838

ADILSON DE ALBUQUERQUE LISBOA FILHO

**ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE
MUAY THAI EM LÍNGUA PORTUGUESA ENTRE OS ANOS DE 2000 A 2025**

Esta monografia foi julgada adequada para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física , e aprovada em sua forma final pela Banca Examinadora designada pela Coordenação do TCC em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

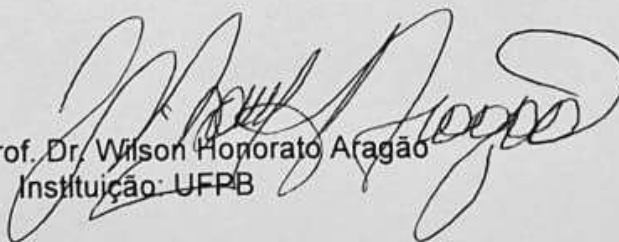
BANCA EXAMINADORA



Presidente: Prof. Dr. Marcello Fernando Bulhões Martins
Instituição: UFPB



Membro: Prof. Dr. Filipe Ferreira da Costa
Instituição: UFPB



Membro: Prof. Dr. Wilson Honorato Aragão
Instituição: UFPB

João Pessoa, 30 de Abril de 2025.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente queria agradecer a Deus por me permitir terminar o curso em Educação física, Agradecer aos meus pais Adilson e Veronica e a meus avôs Alberto e Marion que sempre me deram total apoio e suporte durante essa fase tão importante da minha vida, os amigos que fiz durante o curso como Salomão, Pedro, Matheus Lins, que apesar da distancia de hoje ainda se fazem presentes e também a minha noiva Teresa que sem a ajuda, suporte e incentivo da mesma eu nunca teria conseguido concluir essa etapa da minha, sou eternamente grato a ela por todo suporte, amor e carinho que ela me deu durante esse período, obrigado por acreditar no meu potencial mesmo quando eu não acreditava.

Também não poderia deixar de agradecer ao meu orientador Prof. Dr. Marcello Bulhões que topou esse desafio da minha orientação, mesmo sabendo das minhas limitações de horário por conta do meu trabalho. Sempre serei grato a todo apoio e paciência que o senhor teve comigo. A sua compreensão foi essencial para que eu concluísse essa etapa do curso e me ajudasse a conciliar todas as responsabilidades.

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo analisar a produção científica em língua portuguesa acerca do Muay Thai no período de 2000 a 2025. A partir de uma abordagem quali-quantitativa, descritiva e documental, foram identificadas 87 publicações, das quais 16 foram selecionadas com base em critérios de relevância, qualidade e acessibilidade. O estudo investiga as temáticas abordadas, as metodologias aplicadas e os contextos de publicação dessas produções. Os resultados apontam para um crescimento expressivo da literatura sobre o Muay Thai nos últimos anos, especialmente após 2015, com destaque para temas relacionados à saúde física, desempenho esportivo, bem-estar psicológico e inclusão social. Além disso, observou-se uma diversidade metodológica nas abordagens acadêmicas, com predominância de pesquisas transversais, descritivas e qualitativas. A análise documental evidenciou que o Muay Thai é compreendido não apenas como uma modalidade esportiva, mas também como prática educativa, terapêutica e sociocultural, com potencial de transformação em contextos escolares e comunitários. O estudo contribui para o mapeamento do campo e sinaliza caminhos para investigações futuras, reforçando a importância da modalidade como objeto de pesquisa multidisciplinar.

Palavras-chave: Muay Thai. Produção científica. Análise documental. Artes marciais. Educação física.

ABSTRACT

This research aims to analyze Portuguese-language scientific production regarding Muay Thai from 2000 to 2025. Using a qualitative-quantitative, descriptive, and documentary approach, 87 publications were identified, from which 16 were selected based on relevance, quality, and accessibility criteria. The study investigates the main themes, research methodologies, and publication contexts of the selected works. The results indicate a significant increase in academic interest in Muay Thai in recent years, particularly after 2015, with a focus on topics related to physical health, sports performance, psychological well-being, and social inclusion. Moreover, the findings highlight methodological diversity, with a prevalence of cross-sectional, descriptive, and qualitative studies. The documentary analysis revealed that Muay Thai is understood not only as a sport but also as an educational, therapeutic, and sociocultural practice with transformative potential in school and community settings. This research contributes to mapping the academic field and suggests paths for future investigations, reaffirming the importance of Muay Thai as a multidisciplinary object of study.

Keywords: Muay Thai. Scientific production. Documentary analysis. Martial arts. Physical education.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Quantidade total de artigos encontrados sobre o Muay thai	23
Tabela 2 - Quantitativo de artigos por tipologia de pesquisa.....	24
Tabela 3 - Qualis e Eventos Acadêmicos.....	28
Tabela 4 - Temas explorados nos artigos	30
Tabela 5 - Categorias e Códigos de análise encontradas nos artigos	40

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	08
2. REVISÃO DE LITERATURA	10
3. OBJETIVOS	12
3.1 Objetivo Geral.....	12
3.2 Objetivos Específicos.....	12
4. MARCO TEÓRICO.....	13
4.1 Origem e História do Muay Thai.....	13
4.2 História do Muay Thai no Brasil.....	14
4.3 Aspectos Filosóficos e Culturais do Muay Thai.....	15
4.4 Fundamentos Técnicos e Estratégicos do Muay Thai.....	16
4.5 Benefícios Físicos e Psicológicos do Muay Thai.....	18
4.6 O Muay Thai e Suas Implicações na Sociedade Contemporânea	18
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	20
5.1 Caracterização da Pesquisa	20
5.2 Universo da Pesquisa.....	21
5.3 Critérios de Inclusão.....	21
5.4 Critérios de Exclusão.....	21
5.5 Procedimentos.	22
6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	23
6.1 Quantitativo de Artigos Publicados por ano.....	23
6.2 Quantitativo por Tipologia de Pesquisa.....	24
6.3 Classificação das Revistas e Eventos Acadêmicos.....	28
6.4 Categorias de análise	30
7. CONCLUSÃO	34
REFERÊNCIAS	36

1 INTRODUÇÃO

Em meio à vastidão das práticas corporais que atravessam culturas e tempos, o Muay Thai emerge não apenas como uma arte marcial ancestral oriunda da Tailândia, mas como uma manifestação multifacetada que se inscreve no corpo, na cultura e na ciência contemporânea. Com raízes fincadas no solo asiático, onde sobreviveu e floresceu ao longo dos séculos como técnica de combate, ritual e forma de expressão cultural, o Muay Thai tem extrapolado fronteiras geográficas e simbólicas para se converter, nos dias atuais, em objeto de investigação científica, prática pedagógica e instrumento de transformação social.

É notável que a presença do Muay Thai nas produções acadêmicas tem se ampliado substancialmente, movimentando áreas como educação física, saúde, sociologia e psicologia, a ponto de justificar uma sistematização crítica da literatura existente. Conforme afirmam Franchini e Takito (2014), as artes marciais não se esgotam em seus elementos combativos, mas se reinventam como práticas culturais repletas de significados, entrelaçadas a dinâmicas sociais complexas. Nesse contexto, investigar o que tem sido produzido acerca do Muay Thai é, em essência, mapear os modos como essa modalidade vem sendo compreendida, ressignificada e aplicada em distintos campos do saber.

Ademais, a ciência do esporte tem expandido suas fronteiras epistemológicas, explorando as interfaces entre corpo, mente e sociedade. O Muay Thai, nessa perspectiva, ganha relevo como prática que transcende a lógica do rendimento físico, situando-se como uma tecnologia corporal com implicações terapêuticas, educativas e comunitárias. Estudos recentes indicam, por exemplo, seu impacto positivo na qualidade de vida dos praticantes (Silva, 2024; Oliveira et al., 2023), apontando para benefícios que vão da melhora da autoestima à redução do estresse, passando por ganhos motores e fisiológicos substanciais (Sousa et al., 2024).

Nesse cenário, a pesquisa documental surge como uma ferramenta metodológica essencial para a recuperação, organização e análise crítica dos saberes já sistematizados sobre o tema. Conforme ressalta Severino (2017), esse tipo de abordagem não apenas compila informações, mas permite traçar panoramas interpretativos capazes de revelar tendências, lacunas e potenciais investigativos. O trabalho de Creswell (2010) também reforça a relevância da análise de estudos

anteriores como meio de compreender os rumos teóricos e metodológicos de uma determinada área do conhecimento, algo particularmente útil em um campo que ainda carece de consolidação epistemológica como o do Muay Thai.

Assim, investigar como se estruturam as produções acadêmicas sobre essa arte marcial em língua portuguesa, no recorte temporal de 2000 a 2025, não se resume a um exercício de ordenamento técnico, mas constitui uma empreitada que visa iluminar os diferentes sentidos atribuídos à modalidade pelas ciências humanas e da saúde. Ao construir essa cartografia científica, o presente estudo ambiciona abrir caminhos para novas abordagens, fomentar o diálogo interdisciplinar e contribuir para que o Muay Thai seja compreendido em toda a sua complexidade histórica, filosófica e prática.

A crítica de Bardin (2011), ao enfatizar a importância da interpretação dos discursos científicos para a compreensão dos impactos sociais de uma temática, reforça a pertinência desta análise. Trata-se, portanto, de um esforço investigativo que busca transcender o acúmulo desordenado de informações para propor uma leitura estratégica e reflexiva do campo.

Diante de tais considerações, este trabalho propõe-se a realizar uma análise crítica das metodologias e temáticas presentes nas produções científicas sobre o Muay Thai, com o intuito de identificar padrões, rupturas e emergências conceituais. A expectativa é que, ao sistematizar esse corpus bibliográfico, novas janelas se abram para o aprofundamento teórico, a ampliação do debate científico e a valorização dessa prática milenar como ferramenta de promoção da saúde, cidadania e pertencimento cultural.

2 MARCO TEÓRICO

A compreensão do Muay Thai como objeto de pesquisa demanda um olhar multifacetado, que ultrapasse os limites do gesto técnico e penetre nas tramas simbólicas, históricas e culturais que sustentam sua prática. O referencial teórico que embasa este estudo se estrutura a partir de quatro pilares: a historicidade da modalidade, sua inserção e ressignificação no Brasil, seus fundamentos filosóficos e técnicos e, por fim, seus efeitos biopsicossociais. Essa abordagem integrada possibilita uma leitura mais densa e crítica do fenômeno, revelando sua complexidade como prática social e campo de investigação científica.

O percurso histórico do Muay Thai se confunde com a própria formação cultural do povo tailandês. Nascido como técnica de combate militar, o Muay Boran, ancestral direto da modalidade moderna, foi sendo moldado por influências religiosas, políticas e culturais ao longo dos séculos, até alcançar o formato esportivo atual. No Brasil, sua chegada ocorre de forma *sui generis*, protagonizada por Nélio Naja, cuja trajetória foi progressivamente mitificada, conforme analisa Candau (2015), tornando-se uma narrativa fundadora da prática em território nacional. Essa mitificação, longe de ser mero folclore, constitui uma estratégia discursiva de legitimação e pertencimento, fundamental para a consolidação de uma identidade brasileira do Muay Thai.

O processo de institucionalização da modalidade no país, que se intensifica na década de 1980 com a criação de federações e a articulação com entidades esportivas como a Confederação Brasileira de Pugilismo, reflete uma movimentação estratégica de adaptação e inserção da prática no universo competitivo formal. Müller Júnior e Capraro (2020) destacam que o Brasil, hoje, figura entre os cinco países com maior protagonismo mundial na modalidade, o que demonstra não apenas um crescimento quantitativo, mas a construção de um ecossistema técnico, simbólico e cultural em torno da arte das oito armas.

No entanto, não se pode compreender o Muay Thai apenas por sua trajetória histórica ou estrutura organizacional. É preciso mergulhar em sua densidade filosófica, que encontra eco nas práticas rituais e nos valores éticos que permeiam os treinos e combates. O Wai Khru Ram Muay, por exemplo, mais do que um espetáculo coreográfico, é um rito de conexão entre o lutador e suas raízes,

evocando gratidão, respeito e introspecção (Muller Júnior, 2019). Tais elementos são ressignificados no Brasil, onde se misturam com valores locais e demandas contemporâneas, criando uma experiência híbrida que mantém vínculos com a tradição, ao mesmo tempo em que dialoga com a modernidade.

Além disso, os fundamentos técnicos do Muay Thai, com sua lógica de combate baseada nos oito pontos de contato corporal — punhos, cotovelos, joelhos e pernas — exigem um domínio físico que ultrapassa a força bruta, envolvendo biomecânica, sincronia, estratégia e leitura tática do adversário (Bonetto e Neira, 2017). Essa estrutura técnica revela a complexidade da prática, que demanda do praticante um constante exercício de aprimoramento corporal e mental.

No que tange aos efeitos da prática, os estudos convergem para evidenciar seus múltiplos benefícios. Sousa et al. (2024) demonstram ganhos significativos em aptidão física, especialmente entre mulheres adultas, enquanto Silva (2024) e Oliveira et al. (2023) apontam impactos positivos na autoestima, na saúde emocional e na qualidade de vida de praticantes. Tais achados reforçam a ideia de que o Muay Thai opera como ferramenta de promoção da saúde integral, rompendo com o estigma de violência e se posicionando como espaço formativo e terapêutico.

A partir dessa tessitura teórica, torna-se possível afirmar que o Muay Thai, enquanto objeto de pesquisa, exige abordagens interdisciplinares, sensíveis à sua complexidade histórica, cultural e fisiológica. Não se trata de uma simples modalidade esportiva, mas de um campo simbólico em disputa, onde tradições se confrontam com modernidades, e onde o corpo, o gesto e a palavra se entrelaçam em uma dança contínua entre luta e significado.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Analisar os modelos de pesquisa aplicados nas produções científicas acerca do Muay Thai em língua portuguesa entre os anos de 2000 e 2025.

3.2 Objetivos específicos

- Identificar as temáticas abordadas em publicações científicas sobre o Muay Thai no período de 2000 a 2025;
- Descrever os impactos e formas de publicação identificados nos documentos analisados que tratam do Muay Thai como tema de pesquisa;
- Compreender aspectos de natureza/tipologia/corte temporal e técnicas de análise aplicadas nas abordagens utilizadas nas produções científicas sobre o Muay Thai identificando as tendências de pesquisa ao longo dos anos de 2000 a 2025.

4 MARCO TEÓRICO

4.1 Origem e História do Muay Thai

O Muay Thai, conhecido como boxe tailandês, é uma arte marcial originária da Tailândia, cuja história está profundamente entrelaçada com a trajetória cultural e social do povo tailandês. Inicialmente desenvolvido como um método de combate militar, o Muay Thai evoluiu ao longo dos séculos, tornando-se uma prática esportiva e culturalmente significativa. No Brasil, a introdução e disseminação do Muay Thai ocorreram de maneira singular, adaptando-se ao contexto local e passando por diversas transformações.

A chegada do Muay Thai ao Brasil é frequentemente atribuída a Nélío Naja, que, ao abandonar o Taekwondo, iniciou a prática do Muay Thai na cidade de Curitiba, Paraná. Esse movimento foi fundamental para a construção da identidade da arte marcial no país, promovendo sua disseminação e popularização. Nélío Naja criou narrativas sobre como conheceu a modalidade, estabelecendo-se como o introdutor do Muay Thai no Brasil. Em pouco tempo, a prática se expandiu para outras cidades, como Rio de Janeiro e São Paulo, onde outros pioneiros também buscaram se estabelecer como precursores da modalidade (Müller Júnior, Vargas e Capraro, 2021). O processo de institucionalização do Muay Thai no Brasil teve início em 1983, em parceria com a Confederação Brasileira de Pugilismo. Posteriormente, foram criadas as primeiras federações estaduais, e, em 1988, o Muay Thai foi reconhecido como modalidade esportiva pelo Conselho Nacional de Desporto. Essa institucionalização permitiu a realização de seminários internacionais e intercâmbios, aproximando a prática brasileira do que era realizado na Tailândia e em outros países.

Atualmente, o Brasil figura entre os cinco melhores países do mundo no Muay Thai, com campeões mundiais em diferentes categorias (Müller Júnior e Capraro, 2020). As transformações culturais do Muay Thai no Brasil são evidentes nas diferenças nas rotinas de treino e costumes em comparação com a prática tailandesa. Essas diferenças geram visões e atuações distintas dentro da prática, refletindo as adaptações culturais e sociais ocorridas desde sua introdução no país. O Muay Thai no Brasil passou por diversas fases e transformações, migrando de uma mistura com outras técnicas até se desdobrar nos segmentos que possui hoje.

Essas alterações ocorreram em paralelo às mudanças na sociedade e na modernidade, desde seus alicerces bélicos, religiosos e místicos até alcançar as principais questões da atualidade, como o esporte e o condicionamento físico como forma de massificação da arte marcial (Nardi, 2019). Portanto, a história do Muay Thai no Brasil é marcada por um processo de adaptação e transformação, no qual a prática tailandesa foi incorporada e ressignificada no contexto brasileiro. Através da atuação de pioneiros e da institucionalização, o Muay Thai consolidou-se como uma prática esportiva e cultural significativa no país, refletindo a dinâmica entre tradição e inovação.

4.2 História do Muay Thai no Brasil

A introdução do Muay Thai no Brasil ocorreu no final da década de 1970, período marcado pela expansão das artes marciais no país. O responsável por trazer essa arte marcial tailandesa foi Nélio Borges de Souza, mais conhecido como Nélio Naja. Inicialmente praticante de Taekwondo, ele teve contato com o Muay Thai e passou a difundi-lo com um estilo próprio, combinando fundamentos técnicos da arte tailandesa com uma postura disciplinar inspirada em métodos militares (Candau, 2015).

A partir de 1979, Naja iniciou o treinamento de um grupo seletivo de faixas-pretas de Taekwondo, entre os quais estavam Flavio Molina, Luiz Alves e Narany. Esse grupo tornou-se o núcleo de formação da primeira geração de instrutores de Muay Thai no Brasil. Em 1980, foi criada a primeira associação brasileira da modalidade, tendo Flavio Molina como presidente, o que deu início ao processo de institucionalização da prática (Confederação Brasileira de Muay Thai, 2023). Curitiba, no estado do Paraná, foi a cidade onde o Muay Thai mais se consolidou nas décadas seguintes. A atuação dos primeiros mestres na região contribuiu para a formação de um polo nacional, tanto em termos de prática quanto de organização competitiva.

Segundo Müller Júnior, Vargas e Capraro (2021), essa consolidação se deu por meio de redes de ensino, eventos e a formação de federações regionais, que posteriormente colaboraram para a fundação da Confederação Brasileira de Muay Thai (CBMT). A adaptação cultural do Muay Thai ao contexto brasileiro envolveu não apenas o ensino das técnicas tradicionais, mas também a construção de uma identidade própria para a prática nacional. Já Candau (2015), observa que a

trajetória de Nélío Naja foi mitificada pelos praticantes, sendo contada e recontada como uma narrativa fundadora que fortalece o sentimento de pertencimento entre os lutadores brasileiros.

Esse processo de apropriação cultural é comum em modalidades transnacionais e reforça a ideia de que as práticas corporais são moldadas pelas interações sociais e históricas locais. No caso do Muay Thai, a transposição de uma tradição marcial oriental para o Brasil resultou em uma prática híbrida, com elementos técnicos preservados, mas fortemente reinterpretados à luz das realidades brasileiras (Müller Júnior; Vargas; Capraro, 2021).

Atualmente o Muay Thai é amplamente difundido em todas as regiões do país, sendo praticado tanto em academias tradicionais quanto em projetos sociais e ambientes escolares. Sua trajetória no Brasil demonstra como uma prática esportiva estrangeira pode ser ressignificada culturalmente e ganhar expressão local por meio da atuação de indivíduos e instituições.

4.3 Aspectos Filosóficos e culturais do Muay Thai

O Muay Thai vai além da prática física e do confronto corporal. Ele é construído sobre uma base filosófica e cultural sólida, que expressa os valores e princípios tradicionais da sociedade tailandesa. Elementos como respeito, disciplina, hierarquia, gratidão e perseverança são parte constitutiva da modalidade e se manifestam tanto nas ações técnicas quanto nos rituais que precedem e sucedem os combates. Essas dimensões simbólicas revelam que a luta, nesse contexto, não se restringe ao embate físico, mas se configura como uma forma de educação do corpo e da mente. Conforme aponta Muller Junior (2019), o Muay Thai carrega consigo um ethos de formação integral do praticante.

A prática da dança tradicional Wai Khru Ram Muay, por exemplo, realizada antes dos combates, representa uma reverência ao mestre, à família e à pátria, reforçando o valor da gratidão como fundamento ético. Tal ritual é compreendido como um momento de conexão espiritual, onde o atleta se prepara mentalmente para o enfrentamento, evocando concentração, respeito e equilíbrio emocional.

Ao ser trazido ao Brasil, o Muay Thai carrega esses símbolos que, mesmo reinterpretados em novos contextos, mantêm sua potência formativa. A filosofia do Muay Thai não se expressa apenas nos ritos, mas também na própria dinâmica da

prática cotidiana. De acordo com Bonetto e Neira (2017), os treinamentos estimulam o autocontrole, a humildade diante do aprendizado e o respeito à hierarquia simbólica entre aluno e mestre. Esses valores, quando bem trabalhados, se refletem em outros âmbitos da vida dos praticantes, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e social.

A disciplina, por exemplo, não é apenas uma exigência de rendimento físico, mas um traço cultivado ao longo do tempo que envolve pontualidade, constância e comprometimento com o processo formativo. No ambiente das academias brasileiras, é comum observar adaptações desses elementos culturais e filosóficos, que passam por um processo de ressignificação. Nardi (2019) analisa que a vivência do Muay Thai em território nacional envolve uma negociação entre tradição e modernidade, onde aspectos culturais tailandeses são reinterpretados segundo valores e práticas locais.

Mesmo com a tendência à esportivização e à busca por resultados estéticos ou competitivos, muitos instrutores preservam os fundamentos éticos da arte, promovendo o ensino do Muay Thai como caminho de autoconhecimento e transformação pessoal. Ademais, o contato com os aspectos culturais do Muay Thai favorece a reflexão crítica sobre outras realidades e valores.

Para Urbinati, Medeiros e Oliveira (2023), a modalidade pode ser trabalhada pedagogicamente como uma oportunidade de aproximação intercultural, ampliando a compreensão dos estudantes e praticantes sobre a diversidade de formas de viver, pensar e agir no mundo. Assim, o Muay Thai se revela não apenas como técnica de luta, mas como prática educativa que contribui para a formação cidadã, ética e cultural.

4.4 Fundamentos Técnicos e Estratégicos do Muay Thai

O Muay Thai é reconhecido por sua complexa estrutura técnica, que se apoia na utilização coordenada de oito pontos de contato corporal: punhos, cotovelos, joelhos e pernas. Essa característica confere à modalidade o título de *arte das oito armas*, demonstrando sua versatilidade ofensiva e defensiva. Conforme apontado por Bonetto e Neira (2017), o domínio técnico da luta exige um intenso processo de aprendizagem que envolve condicionamento físico, consciência corporal e capacidade de resposta rápida a estímulos externos.

Entre os movimentos fundamentais da prática destacam-se os golpes retos e cruzados de punho, chutes circulares e frontais, cotoveladas ascendentes e descendentes, joelhadas e técnicas de *clinch*, sendo este último um diferencial importante da modalidade. O *clinch* é uma técnica de combate corpo a corpo que permite ao lutador imobilizar o adversário, aplicar joelhadas e buscar controle posicional, exigindo equilíbrio, força de tronco e inteligência situacional.

De acordo com Muller Junior (2019), essa habilidade vai além da força bruta, sendo marcada por estratégias de domínio e controle que revelam o caráter tático da arte. A prática do Muay Thai também envolve decisões estratégicas constantes durante o combate. O lutador precisa interpretar os movimentos do oponente, ajustar sua postura e decidir entre atacar, defender ou contra-atacar. Tal como observado por Urbinati, Medeiros e Oliveira (2023), a capacidade de antecipar as ações do adversário e reagir de forma eficaz faz parte do desenvolvimento do que se denomina *leitura de luta*, habilidade essencial para o desempenho técnico e tático nos ringues. No ambiente de treinamento, a construção desses fundamentos é realizada por meio de atividades progressivas que respeitam o nível de desenvolvimento do praticante.

Os treinos são organizados em etapas que contemplam desde a aprendizagem dos gestos técnicos básicos até a aplicação em situações simuladas de combate. Esse processo é conduzido de forma sistemática, muitas vezes com base na repetição de movimentos, visando a internalização das técnicas e o aprimoramento da coordenação motora.

Bonetto e Neira (2017) destacam que essa abordagem pedagógica contribui para que o praticante compreenda não apenas o como fazer, mas também o quando e motivo aplicar determinado recurso técnico. Além dos aspectos físicos e táticos, o Muay Thai exige do praticante atenção à biomecânica dos movimentos e à postura correta, visando a eficiência nos golpes e a prevenção de lesões. Como demonstrado por Nardi (2019), a técnica bem executada está diretamente relacionada ao domínio do centro de gravidade, à transferência de peso e à sincronia entre membros superiores e inferiores, elementos que determinam a potência e a precisão dos ataques.

Por fim, é importante ressaltar que a complexidade técnica do Muay Thai não se restringe aos combates competitivos. Mesmo entre praticantes que não participam de lutas formais, a compreensão dos fundamentos estratégicos promove

um envolvimento mais profundo com a modalidade, incentivando o aprendizado contínuo e a valorização da prática consciente. Isso reforça o caráter formativo da arte marcial, que vai além da luta física e se manifesta como uma disciplina que educa o corpo e a mente.

4.5 Benefícios Físicos e Psicológicos do Muay Thai

A prática regular do Muay Thai tem sido associada a diversos benefícios que abrangem tanto a saúde física quanto a psicológica dos praticantes. Fisicamente, essa arte marcial contribui para a melhoria da composição corporal, aumento da força muscular, flexibilidade e resistência cardiovascular. Sousa et al. (2024) observaram que mulheres adultas que praticam Muay Thai apresentam melhorias significativas na aptidão física relacionada à saúde, incluindo aumento da agilidade e velocidade dos membros superiores.

Além dos benefícios físicos, o Muay Thai também impacta positivamente o bem-estar psicológico. Silva (2024) identificou que praticantes da modalidade relataram aumento da autoestima, redução do estresse e melhora na qualidade de vida, atribuídos ao ambiente disciplinado e ao desenvolvimento de habilidades como concentração e controle emocional. Adicionalmente Oliveira et al. (2023), destacam que a prática do Muay Thai proporciona uma experiência de crescimento pessoal e social, promovendo a integração e o fortalecimento de vínculos interpessoais entre os praticantes. Portanto, o Muay Thai se apresenta como uma modalidade que favorece a saúde integral, promovendo benefícios físicos e psicológicos que contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes.

4.6 O Muay Thai e Suas Implicações na Sociedade Contemporânea

O Muay Thai, arte marcial originária da Tailândia, tem expandido sua influência para além dos ringues, desempenhando um papel significativo na sociedade contemporânea. Sua prática tem sido incorporada em diversos contextos, incluindo a educação, projetos sociais, empoderamento feminino e cultura global, refletindo sua versatilidade e impacto social. No âmbito educacional, o Muay Thai

tem sido utilizado como ferramenta pedagógica para promover valores como disciplina, respeito e autocontrole entre os estudantes.

Nunes (2023), relata a experiência de ensino do Muay Thai em aulas de Educação Física escolar, destacando seu potencial para o desenvolvimento físico e social dos alunos. Projetos sociais também têm adotado o Muay Thai como meio de inclusão e transformação social. Por exemplo, o projeto *Esporte em Ação* oferece aulas gratuitas de Muay Thai para crianças a partir de seis anos em áreas de vulnerabilidade social, visando atender até 2.000 pessoas. O empoderamento feminino é outro aspecto relevante associado à prática do Muay Thai. Pessina (2016) analisa a questão de gênero dentro do Muay Thai, indicando que a participação feminina na modalidade tem favorecido uma maior visibilidade das mulheres nos meios esportivos, resultando em maior autoconfiança e motivação.

Culturalmente, a disseminação global do Muay Thai tem promovido a valorização da diversidade de práticas corporais e fortalecido o intercâmbio entre diferentes tradições. Silva (2019) discute as transformações culturais do Muay Thai brasileiro, ressaltando sua adaptação e incorporação em diferentes contextos culturais. Em síntese, o Muay Thai transcendeu suas origens como arte marcial para se tornar uma ferramenta multifacetada de desenvolvimento educacional, social e cultural na sociedade contemporânea.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

5.1 Caracterização da pesquisa

Este estudo é de natureza quali-quantitativa, de tipologia documental e descritivo-comparativo, com corte temporal de 25 anos, escolhido de forma intencional com o objetivo de abranger um período suficientemente amplo que possibilitasse observar como o tema foi abordado nas pesquisas ao longo do tempo. A seleção desse intervalo permite estabelecer uma base sólida de análise, identificando tendências, mudanças de enfoque e o possível aumento no volume de publicações sobre o tema. Como técnicas de análise, utilizam-se a estatística descritiva simples e a análise do discurso

5.1.1 Pesquisa Quali-quantitativa

Esta pesquisa adota uma abordagem qualiquantitativa para analisar a produção científica acerca do Muay Thai no período de 2000 a 2025. A combinação de dados quantitativos, como o volume de publicações, e qualitativos, como os conteúdos discursivos dos artigos, permite uma visão integrada do tema. Conforme Creswell (2010), “essa abordagem é ideal para explorar fenômenos complexos que demandam tanto mensuração quanto interpretação”.

5.1.2 Tipologia

Sobre a tipologia da pesquisa ela se caracteriza como descritiva comparativa e documental. O caráter descritivo busca caracterizar a produção científica em termos de quantidade, temas abordados e abordagens metodológicas, enquanto o enfoque comparativo identifica variações entre subperíodos ou tipos de publicação. “O aspecto documental baseia-se na análise de fontes acadêmicas, como artigos científicos, teses e dissertações”, alinhando-se às diretrizes de Gil (2008, p.18).

5.1.3 Análise dos Dados

A interpretação dos dados dos artigos investigados foi realizada por meio da

análise do discurso. Essa abordagem considera o pesquisador como a principal ferramenta na interpretação dos discursos, visto que ele analisa os significados subjacentes ao conteúdo examinado. Segundo Orlandi (2012, p. 15), “a análise do discurso busca compreender os sentidos que emergem das práticas discursivas, levando em conta o contexto e as condições de produção”.

5.2 Universo da Pesquisa

O universo de pesquisa foram todas as publicações que continham o termo Muay Thai publicadas no Brasil, no período de 2000 a 2025. A amostra foi composta por 16 artigos selecionados em bases do Scielo, Scholar e Capes, em forma de TCCS, Teses, Dissertações e Artigos com base em critérios de qualificação, considerando níveis de qualidade QUALIS de A1, B até a C (tanto nacional como internacional). A escolha dos artigos analisados foi intencional e não-probabilística, abrangendo tanto publicações nacionais quanto internacionais, caso estivessem presentes em eventos/espços científicos e em língua Portuguesa.

5.3 Critérios de inclusão

- Artigos que continham o termo Muay Thai em sua composição;
- Publicações redigidas em língua portuguesa;
- Trabalhos publicados em periódicos com classificação Qualis igual ou superior a C;
- Produções apresentadas em eventos de relevância nacional ou internacional;
- Monografias devidamente registradas e disponíveis em repositórios acadêmicos.

5.4 Critérios de Exclusão

Foram excluídos da pesquisa os seguintes materiais:

- Trabalhos que não apresentavam o termo Muay Thai no título, resumo ou palavras-chave;
- Produções redigidas em idiomas distintos do português;
- Artigos publicados em periódicos sem classificação no sistema Qualis ou com

classificação inferior a C;

- Trabalhos sem vínculo com eventos científicos reconhecidos em âmbito nacional ou internacional;
- Monografias não disponíveis em repositórios institucionais ou que não apresentavam estrutura metodológica adequada;
- Publicações duplicadas ou com dados inconsistentes.

5.5 Procedimentos

Através de uma pesquisa diagnóstica documental exploratória realizamos uma análise nas bases de dados do Google acadêmico, Scielo e Periódicos Capes, acerca da ocorrência do termo Muaythai no período de 2000 a 2025, e encontramos nestes, 87 publicações entre artigos e anais de congressos da área da educação física. Selecionamos destas, mediante critérios relacionados aos níveis QUALIS A, B e C (tanto nacional e internacional) da CAPES, 16 produções científicas sobre o Muay Thai.

Todos os 16 estudos examinados neste estudo consistem em documentos de natureza acadêmico-científica, apresentando uma estrutura padronizada, composta por temática, objetivo, referencial teórico-metodológico, descrição dos procedimentos de coleta e análise de dados, bem como a exposição das análises e conclusões.

Como o objetivo inicial da pesquisa foi de identificar as principais temáticas abordadas e as metodologias utilizadas, em determinadas situações, foi necessário um aprofundamento na elaboração do artigo, visando identificar e selecionar os argumentos centrais e periféricos, estabelecendo relações entre esses elementos, os referenciais teóricos adotados e os tipos de discussões desenvolvidas.

6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

6.1 Quantitativo de Artigos Publicados por Ano

Com base na distribuição dos artigos científicos encontrados sobre o Muay Thai em língua portuguesa, observamos uma quantidade significativa de publicações ao longo dos anos, totalizando 87 artigos. A seguir, apresenta-se a distribuição anual desses artigos:

Tabela 1: Quantidade total de artigos encontrados sobre o Muay thai

ANO	QUANTIDADE DE ARTIGOS PUBLICADOS
2000-2006	0
2007	1
2008	1
2009-2010	0
2011	1
2012	1
2013	4
2014	5
2015	8
2016	7
2017	8
2018	6
2019	7
2020	6
2021	8
2022	11
2023	4
2024	9
2025	1

Fonte: Scielo, Google Acadêmico e Periódicos Capes

É possível perceber que a quantidade de artigos publicados sobre o tema mostra uma crescente no período entre 2015 e 2022, com um pico significativo no ano de 2022, quando 11 artigos sobre o tema foram publicados. Esse aumento pode estar relacionado ao crescente interesse acadêmico pelo Muay Thai, que tem ganhado destaque em contextos de esportes de combate, saúde e bem-estar, além

de sua importância cultural e social. Outro aspecto relevante é que o número de publicações no início da década de 2020 apresenta uma estabilização, mas com uma leve oscilação, o que pode refletir as influências de fatores externos, como a pandemia de COVID-19, que afetou a produção acadêmica globalmente.

6.2 Quantitativo de artigos por tipologia de pesquisa

Dentre os 87 artigos encontrados, será realizada uma análise aprofundada de 16 artigos, selecionados com base em critérios específicos. A escolha desses artigos será justificada pela relevância dos temas abordados, a contribuição inovadora para a literatura científica, a diversidade das metodologias aplicadas, e a qualidade das evidências apresentadas.

A análise desses 16 artigos permitirá uma compreensão mais detalhada das abordagens acadêmicas sobre o Muay Thai, além de destacar as tendências e lacunas na pesquisa científica sobre o tema. A escolha será, portanto, pautada pela busca por representatividade, qualidade e profundidade no tratamento dos aspectos estudados, assegurando uma análise robusta e abrangente. A escolha de diferentes tipologias de pesquisa permite explorar o tema sob diversas óticas, refletindo tanto aspectos qualitativos quanto quantitativos da produção científica. Abaixo, detalho as justificativas para a seleção das metodologias aplicadas:

Tabela 2: Quantitativo de artigos por tipologia de pesquisa

TIPOLOGIA DOS ARTIGOS	QUANTIDADE DE ARTIGOS
PESQUISA BIBLIOGRÁFICA	2
PESQUISA DOCUMENTAL	1
PESQUISA DE CAMPO	1
PESQUISA QUANTITATIVA	2
PESQUISA QUALITATIVA	1
PESQUISA DESCRITIVA	2
PESQUISA TRANSVERSAL	5
PESQUISA HIPOTÉTICO-DEDUTIVO	1
PESQUISA COMPARATIVA	1

Fonte: Scielo, Google Acadêmico e Periódicos Capes

6.2.1 Artigos com Tipologia de Pesquisa Bibliográfica

A pesquisa bibliográfica permite uma análise ampla do estado da arte sobre o Muay Thai, oferecendo um panorama das principais teorias e conceitos que envolvem o tema. Os dois artigos selecionados com essa abordagem trazem a comparação de diferentes abordagens teóricas e a identificação de tendências no campo acadêmico, além de fornecer a base para a análise crítica das contribuições históricas e atuais sobre o tema do Muay Thai.

De acordo com Gil (2008), a pesquisa bibliográfica possibilita uma ampla análise sobre um determinado tema ao reunir diferentes abordagens teóricas, permitindo identificar tendências acadêmicas e desenvolver uma visão crítica das contribuições históricas e contemporâneas.

6.2.2 Artigo com Pesquisa Documental

A pesquisa documental é relevante para a análise de fontes primárias e secundárias que envolvem o Muay Thai, como regulamentos, registros históricos e documentos institucionais. A escolha de um artigo com essa metodologia visa explorar as práticas e as representações do Muay Thai ao longo do tempo, através de fontes documentais que possam trazer informações inéditas ou complementares sobre o tema. De acordo com Lakatos e Marconi (2017), a pesquisa documental é um método que permite a análise detalhada de fontes primárias e secundárias, como registros históricos e documentos institucionais. Essa abordagem possibilita a investigação aprofundada de um tema ao longo do tempo, fornecendo dados que podem complementar outras metodologias de pesquisa.

6.2.3 Artigo com Pesquisa de Campo

A pesquisa de campo permite a coleta de dados diretamente no contexto em que o fenômeno ocorre. A escolha de um artigo com essa tipologia busca trazer uma visão mais empírica e prática sobre o Muay Thai, considerando aspectos observacionais, entrevistas ou análises situacionais realizadas em ambientes de prática, como academias ou eventos esportivos. Na pesquisa de campo, o

objeto/fonte é abordado em seu meio ambiente próprio. A coleta dos dados é feita nas condições naturais em que os fenômenos ocorrem, sendo assim diretamente observados, sem intervenção e manuseio por parte do pesquisador. Abrange desde os levantamentos (surveys), que são mais descritivos, até estudos mais analíticos. (Severino, 2016, p.107)

6.2.4 Artigos com Pesquisa Quantitativa

A pesquisa quantitativa é essencial para a análise de dados numéricos e estatísticos sobre o Muay Thai, como o impacto da prática em indicadores de saúde, desempenho esportivo ou aspectos sociais e psicológicos dos praticantes. Os dois artigos encontrados com essa metodologia, incluem análises rigorosas e objetivas, que permitem generalizações e conclusões baseadas em dados quantitativos aplicados na pesquisa documentada.

Segundo Gil (2008) as pesquisas quantitativas consideram que tudo possa ser contável, ou seja, que seja gerado informações a partir de números para assim classifica-los e analisá-los.

6.2.5 Artigo com Pesquisa Qualitativa

O artigo encontrado com esta abordagem buscou explorar as percepções dos praticantes de Muay Thai, treinadores e especialistas, oferecendo uma compreensão mais profunda dos aspectos emocionais, culturais e sociais envolvidos na prática do esporte. A pesquisa qualitativa busca compreender os significados, valores e crenças dos indivíduos em determinado contexto, sendo especialmente útil para investigações em ciências sociais e da saúde (MINAYO, 2001).

6.2.6 Artigos com Pesquisa Descritiva

A pesquisa descritiva busca detalhar características de um fenômeno ou população, sem interferência do pesquisador, sendo frequentemente utilizada para levantamento de opiniões, atitudes e comportamentos (VERGARA, 2016). Os dois artigos encontrados com essa metodologia trazem uma descrição detalhada das práticas de Muay Thai em contextos variados, como treinamentos, competições ou

comunidades de praticantes, fornecendo uma visão rica e detalhada sobre o que ocorre no cotidiano do esporte.

6.2.7 Artigos com Pesquisa Transversal

A pesquisa transversal caracteriza-se pela observação de variáveis em um único ponto no tempo, permitindo a análise de relações entre diferentes fatores sem manipulação direta, sendo amplamente utilizada em estudos epidemiológicos e sociais (LAKATOS; MARCONI, 2017). Os três artigos encontrados exploram dados e informações sobre o Muay Thai a partir de diferentes amostras, momentos e contextos, permitindo uma análise comparativa e holística de fenômenos contemporâneos relacionados à prática do esporte.

6.2.8 Artigo com Pesquisa Comparativa

Este artigo buscou comparar o Muay Thai com outras modalidades de esportes de combate ou práticas culturais semelhantes, ampliando a compreensão sobre o que distingue ou aproxima o Muay Thai de outras práticas e esportes no cenário acadêmico. Segundo Gil (2008) O método comparativo opera por meio da análise de indivíduos, categorias, fenômenos ou eventos, buscando destacar as distinções e semelhanças existentes entre eles.

6.2.9 Artigo com pesquisa Hipotético-Dedutiva

A pesquisa hipotético-dedutiva, que segue o modelo científico de formulação de hipóteses e testes de explicações teóricas, é fundamental para a construção de explicações causais sobre o Muay Thai. Segundo Proadnov e Freitas (2013) esse método representa uma estratégia do método científico que começa pela detecção de uma questão ou de uma lacuna no saber científico, avançando para a construção de hipóteses é um processo de dedução lógica, o qual examina a antecipação da ocorrência de fenômenos abarcados por tal hipótese.

Esse artigo permitiu explorar como o Muay Thai pode ser explicado por meio de teorias preexistentes e testadas, oferecendo uma base mais sólida e estruturada para as conclusões tiradas sobre o fenômeno. A diversidade de metodologias

escolhidas para esta análise reflete o interesse em abordar o Muay Thai de forma multidimensional, considerando tanto aspectos empíricos quanto teóricos, quantitativos e qualitativos. A combinação dessas metodologias permite uma análise mais rica e detalhada, capaz de gerar uma compreensão profunda e contextualizada do Muay Thai, suas implicações sociais, culturais e esportivas, bem como os efeitos que a prática tem sobre os indivíduos e a sociedade.

6.3 Classificação das Revistas e Eventos Acadêmicos

Tabela 3: Qualis e Eventos Acadêmicos

CLASSIFICAÇÃO	NOME DA REVISTA/EVENTO	n
A1	REVISTA PERSPECTIVA	1
B1	REVISTA SAÚDE E PESQUISA	1
B1	CADERNOS DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES	1
B2	REVISTA CENTRO DE PESQUISA AVANÇADAS NA QUALIDADE DE VIDA	1
B2	REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE	3
B2	BRAZILIAN JOURNAL OF DEVELOPMENT	1
B3	REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA	1
B3	REVISTA MOVIMENTA	1
B4	REVISTA BRASILEIRA DE PRESCRIÇÃO E FISIOLÓGIA DO EXERCÍCIO	1
B4	REVISTA DE ARTES MARCIAIS ASIÁTICAS	1
EVENTO	XIX CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE E VI CONICE - CONBRACE	1
EVENTO	13 CONGRESSO ARGENTINO DE EDUCACION FÍSICA Y CIÊNCIA	1
OUTRAS	ANÁLISES DE MONOGRAFIAS SOBRE O TEMA	2

Fonte: Scielo, Google Acadêmico e Periódicos Capes

A classificação das revistas científicas é um fator relevante na avaliação da qualidade e impacto dos periódicos acadêmicos, influenciando diretamente a credibilidade e a disseminação do conhecimento produzido. No quadro acima, observa-se que os estudos e pesquisas foram divulgados em periódicos com diferentes estratos do Qualis CAPES, abrangendo desde revistas de alto impacto (A1) até periódicos de menor alcance (B4). A presença de artigos em periódicos B1

e B2, como a Revista Saúde e Pesquisa e a Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, indica uma boa inserção da pesquisa no cenário acadêmico nacional.

Além disso, a participação em eventos científicos como o XIX Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e VI CONICE - CONBRACE reforça a relevância das investigações realizadas, proporcionando visibilidade e oportunidades de discussão crítica entre pares. A inclusão de análises de monografias como parte da produção acadêmica demonstra um compromisso com a avaliação e sistematização do conhecimento dentro da área de estudo, contribuindo para a formação de uma base teórica consolidada. Assim, a diversidade de canais de publicação e apresentação de resultados evidencia um esforço significativo para difusão científica e fortalecimento da produção acadêmica na área de ciências do esporte, saúde e nutrição.

Os 16 artigos selecionados para análise abordaram diversos aspectos do Muay Thai, tanto no contexto físico quanto psicológico. As temáticas mais recorrentes estão relacionadas ao impacto da prática esportiva sobre o desempenho físico, o condicionamento e a saúde mental dos praticantes. A análise comparativa entre diferentes métodos de treinamento e os benefícios fisiológicos do Muay Thai também foram frequentemente discutidos, refletindo a importância de estratégias nutricionais e suplementares para otimizar os resultados. Além disso, as implicações sociológicas do esporte e seu efeito na saúde geral dos praticantes mereceram destaque, evidenciando a relevância do Muay Thai no contexto social e de bem-estar.

6.4 Categorias de Análise

Tabela 4: Categorias e Códigos de análise encontradas nos artigos

CATEGORIAS	n	CÓDIGOS
CONDICIONAMENTO FÍSICO	3	ABORDAGEM FREQUENTE SOBRE COMO O MUAY THAI MELHORA A APTIDÃO FÍSICA
DESEMPENHO FÍSICO	2	AVALIAÇÃO DO IMPACTO DO TREINAMENTO FÍSICO NO RENDIMENTO
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO	2	ANÁLISE DOS PROCESSOS FISIOLÓGICOS ENVOLVIDOS NO TREINAMENTO
FORÇA MUSCULAR	2	ENFOQUE NOS GANHOS DE FORÇA E RESISTÊNCIA PROPORCIONADOS PELA PRÁTICA
SAÚDE MENTAL	1	EXPLORAÇÃO DOS EFEITOS DO MUAY THAI NA SAÚDE PSICOLÓGICA
ANÁLISE COMPARATIVA	1	COMPARAÇÕES ENTRE DIFERENTES ABORDAGENS E GRUPOS DE PRATICANTES
POTÊNCIA MUSCULAR	1	ANÁLISE DA FORÇA GERADA DURANTE OS GOLPES E TREINAMENTO
PERSPECTIVA SOCIOLÓGICA	1	DISCUSSÃO SOBRE AS INFLUÊNCIAS SOCIAIS NO ESPORTE
SUPLEMENTAÇÃO ESPORTIVA	1	USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS PARA MELHORAR O DESEMPENHO
SAÚDE E BEM-ESTAR	1	BENEFÍCIOS GERAIS PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR DOS PRATICANTES
NUTRIÇÃO E DESEMPENHO	1	FOCO NO IMPACTO NUTRICIONAL SOBRE O DESEMPENHO ESPORTIVO

Fonte: Google acadêmico, sciELO periódicos do CAPES.

O quadro ilustra as abordagens predominantes nos 16 artigos analisados. Observa-se que o Condicionamento Físico foi a categoria mais abordada com 3 artigos (18,75%), seguido de perto pela categoria da Força Muscular e Desempenho físico 2 (12,50%), refletindo o interesse em entender como a prática de Muay Thai influencia diretamente a capacidade física dos praticantes. Temas relacionados à Saúde Mental, Sociologia e Suplementação esportiva 1 (6,25%) também apareceram, embora de maneira menos frequente, destacando a abrangência e a relevância do Muay Thai em múltiplos aspectos da vida do praticante. Por fim tivemos diferentes aspectos trabalhados nos artigos que foram analisados tendo uma ampla abrangência sobre diferentes temáticas.

6.4.1 Categoria Condicionamento Físico

Esta categoria se define como a melhoria do funcionamento das funções corporais relacionado aos movimentos e o metabolismo, tendo o desenvolvimento dos componentes fundamentais da saúde e desempenho físico, como a força, potência, resistência muscular e cardiovascular incluindo também os aspectos da flexibilidade (HEYWARD,2010). Neste sentido, diante dos 16 artigos que foram estudados foi encontrado o quantitativo de 3 artigos que abordavam em seus trabalhos o condicionamento físico, sendo esse um aspecto abordado nos artigos como uma forma de melhoria da aptidão física dos praticantes. O Muay thai trouxe aos praticantes diversas melhorias relacionadas a sua capacidade física, sendo elas o fortalecimento muscular por ser uma modalidade onde utiliza os punhos, cotovelos, joelhos e pernas, além da grande parte aeróbica do treinamento e então é visto que esta modalidade trabalha intensamente a musculatura do corpo inteiro, promovendo assim a melhora em geral do seu condicionamento físico.

6.4.2 Categoria Desempenho Físico

Referente ao desempenho físico como a capacidade do indivíduo de realizar atividades motoras com eficiência, sendo ele influenciado a executar as tarefas por diversos fatores que seriam eles: força, velocidade, agilidade, coordenação e resistência. Todos esses elementos podem ser aprimorados por meio de treinamentos, voltados na melhoria das capacidades funcionais e rendimento esportivo (HEYWARD,2010).

Nos artigos encontrados a categoria foi encontrada em 2 trabalhos, onde tinha como foco analisar a questão do rendimento e do impacto nos treinos de Muay Thai. onde se verificou que em um dos artigos¹ analisados fica claro que o muay thai contribuiu de forma positiva as capacidades físicas melhorando-as de forma

¹ Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida “Capacidades físicas na prática do muay thai.” Vol 13, N 3, 2021, Acesso em 18 Mar 2025.

significativa, desde que os praticantes desta modalidade tenham um planejamento de treinamento elaborado que assim ajudará do seu desempenho físico.

Já no segundo artigo², foi visto que os atletas de Muay Thai com luta marcada intensificam muito o volume e intensidade do seu treino, que diverge com a literatura da área do Treinamento Físico, e pode prejudicar o seu desempenho em vez do efeito normal que seria melhorar esse aspecto, além do aumento de chance de lesão.

6.4.2 Fisiologia do Exercício

Nos artigos estudados, foram encontrados trabalhos que abordaram aspectos voltados para fisiologia do exercício. Dos 16 trabalhos nessa categoria, 2 artigos visavam analisar os aspectos fisiológicos dos praticantes do muay thai. No primeiro artigo³ analisado foi verificado que .foi encontrado uma flexibilidade acima da média em praticantes de Muay Thai e também uma preservação maior no quesito de estruturas osteomusculares quando comparados a praticantes de Jiu jitsu. Porém enfatiza ainda que deve sempre buscar por cuidados preventivos com as articulações do corpo.

No artigo seguinte⁴ voltado para atletas que seriam submetidos a competições de muay thai, foi possível verificar que esses atletas costumam perder bastante peso antes das competições, podendo ter danos fisiológicos devido a essa variação de peso tão rápida, além de prejudicar sua performance.

A fisiologia do exercício é o estudo das respostas funcionais e adaptações ao exercício. Essas respostas envolvem o funcionamento de diversos sistemas do corpo, especialmente os sistemas cardiovascular, respiratório, muscular e endócrino” (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2011, p. 4)

² v. 1 n. 10 (2015): Cadernos da Escola de Educação e Humanidades “Análise descritiva do treinamento físico de atletas Profissionais de muay thai” Acesso em 18 Mar 2025

³ Revista Movimenta “ ESTUDO COMPARATIVO DA FLEXIBILIDADE E SINTOMAS OSTEOMUSCULARES ENTRE PRATICANTES DE JIU JITSU E MUAY THAI “ 2018, Acesso em 18 Mar 2025.

⁴ Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) “PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE LUTADORES DE MUAY THAI DE FLORIANÓPOLIS – SC “ 2016, Acesso em 18 Mar 2025

6.4.3 Força Muscular

De acordo com Wilmore, Costill e Kenney (2019), a força muscular pode ser compreendida como a habilidade de um ou mais músculos gerarem tensão ao enfrentarem uma determinada carga. Essa aptidão física é considerada essencial para a performance em várias práticas esportivas, incluindo as artes marciais. Nos trabalhos que foram analisados foi possível encontrar 2 artigos que abordavam a temática de força muscular, analisando o ganho de forças e resistência dos praticantes de Muay Thai. Onde se verificou no primeiro artigo⁵ que os praticantes investigados, o aprimoramento da potência muscular de membros superiores e inferiores além de aumento de força e flexibilidade, onde o trabalho em si não conclui um percentil de melhora mas garante que a inclusão de treinamentos dos atletas desta modalidade conseguem aprimorar o seu desenvolvimento muscular e de força através da modalidade.

Já no segundo artigo⁶ é visto que os praticantes de Muay Thai mais experientes foram mais bem avaliados nesse estudo no quesito força, porque era de extrema importância na sua preparação física de forma geral influenciando as demais qualidades físicas.

⁵ Revista Brasileira de prescrição e fisiologia do exercício “INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NA POTÊNCIA MUSCULAR DE ATLETAS DE MUAY THAI: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA” 2022, Acesso em 18 mar 2025

⁶ Revista Saúde e Pesquisa “ANÁLISE COMPARATIVA DO EQUILÍBRIO QUASE ESTÁTICO ENTRE PRATICANTES DE MUAY-THAI DE DIFERENTES NÍVEIS DE APRENDIZADO”, 2016, acesso em 18 Mar 2025

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Encerrar uma análise como esta é, antes de tudo, reconhecer que o Muay Thai, muito além de sua dimensão combativa, se configura como um território fértil de significações, práticas e saberes. A trajetória percorrida por este trabalho, ao analisar criticamente a produção científica em língua portuguesa entre os anos de 2000 a 2025, revelou uma teia complexa de discursos que inscrevem o Muay Thai em múltiplas camadas: enquanto modalidade esportiva, fenômeno sociocultural, prática terapêutica e ferramenta pedagógica. Não se trata, portanto, de uma simples arte marcial, mas de um dispositivo polifônico que reverbera em diferentes campos do conhecimento e da experiência humana.

O levantamento de 87 artigos, com posterior análise detalhada de 16 produções qualificadas, permitiu um mergulho metodológico e temático sobre como o Muay Thai vem sendo abordado no meio acadêmico. A pluralidade de enfoques observada — que vai desde estudos com recortes quantitativos sobre desempenho físico até abordagens qualitativas sobre identidade, cultura e gênero — evidencia não apenas a riqueza da modalidade, mas também os diversos olhares que a ciência lança sobre ela. Conforme sublinha Bardin (2011), a crítica dos discursos é fundamental para compreender os sentidos atribuídos aos objetos sociais, e nesse aspecto, o Muay Thai se mostrou um campo discursivo vibrante, em permanente disputa e reconstrução.

Destacam-se, entre os principais achados, o crescimento constante do interesse científico pela modalidade, a diversificação dos métodos de investigação e a ampliação das temáticas abordadas. Os estudos voltados à fisiologia do exercício, força muscular e condicionamento físico dialogam diretamente com a busca por eficiência e desempenho, enquanto outras abordagens apontam para as dimensões subjetivas e coletivas da prática - como o fortalecimento da autoestima, o controle emocional, a socialização e a inclusão (Silva, 2024; Oliveira et al., 2023). Tais evidências não apenas reafirmam o caráter multifuncional do Muay Thai, mas também consolidam sua relevância como prática promotora de saúde integral.

Ademais, a presença do Muay Thai em projetos sociais e contextos educacionais, conforme discutido por Nunes (2023) e Urbinati et al. (2023), demonstra o potencial transformador da modalidade para além dos ringues. Ao ser

ressignificado no Brasil, o Muay Thai deixa de ser mera importação exótica e passa a integrar o cotidiano de escolas, academias e comunidades periféricas, onde atua como catalisador de pertencimento, disciplina e emancipação.

É nesse movimento - entre tradição e reinvenção- que a prática se enraíza no solo brasileiro, criando um *ethos* híbrido, singular, e profundamente conectado às realidades locais (Nardi, 2019).

Portanto, esta pesquisa não apenas mapeia um campo de estudos, mas inscreve uma leitura crítica sobre como o saber acadêmico dialoga com práticas corporais carregadas de historicidade, filosofia e potência social. A análise documental aqui proposta se torna, assim, uma ferramenta de escavação teórica e reflexiva, capaz de revelar as tramas muitas vezes invisibilizadas nos bastidores da luta. Como afirmam Creswell (2010) e Orlandi (2012), a interpretação dos dados e dos discursos deve considerar seus contextos de produção e suas implicações para o real, e é justamente nesse gesto que esta pesquisa encontra sua força.

O estudo aqui desenvolvido oferece um panorama técnico da produção científica sobre o Muay Thai, e também propõe direções investigativas, ao evidenciar lacunas, tensões e possibilidades inexploradas onde fica claro nos artigos estudados que ainda é um tema pouco explorado no âmbito acadêmico

. Esperamos fomentar com este estudo futuras pesquisas que aprofundem o debate sobre essa modalidade, ampliando suas interfaces com a saúde, a educação, a cultura e as políticas públicas. Compreender o Muay Thai em sua inteireza é também compreender o corpo como linguagem, a luta como narrativa, e o conhecimento como território em constante expansão.

REFERÊNCIAS

BAUER, Martin W.; GASKELL, George. Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2008. Disponível em: <https://tecnologiamidiaeinteracao.files.wordpress.com/2017/10/pesquisa-qualitativa-com-texto-imagem-e-som-bauer-gaskell.pdf>. Acesso em: 10 Março. 2025.

BONETTO, P. X. R.; NEIRA, M. G. Tematizando o Muay-Thai nas aulas de Educação Física: um relato de múltiplas ressignificações. Conexões, v. 15, n. 2, p. 224-234, 2017. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8647471>. Acesso em: 7 abr. 2025.

CANDAU, V. L. “Ele mesmo contou isso”: Nélcio Naja, a produção de um mito. Movimento, v. 21, n. 4, p. 1041-1056, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/k4WFn3RCJttLRzGWdXC8kTS/>. Acesso em: 7 abr. 2025.

CELLARD, André. A análise documental. In: POUPART, Jean et al. A pesquisa qualitativa: enfoques epistemológicos e metodológicos. Petrópolis: Vozes, 2012. p. 295-316. Disponível em: <https://bds.unb.br/handle/123456789/1244>. Acesso em: 10 mar. 2025.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI. História no Brasil. 2023. Disponível em: <https://cbmt.com.br/historia-no-brasil/>. Acesso em: 7 abr. 2025.

CRESWELL, John W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. Disponível em: <https://www.academia.edu/95271542/>. Acesso em: 11 mar. 2025.

FRANCHINI, Emerson; TAKITO, Monica Y. Artes marciais e esportes de combate: uma revisão. Revista de Educação Física, v. 25, n. 3, p. 67-75, 2014. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/download/1980-6574.2010v16n1p01/2707/14186>. Acesso em: 12 mar. 2025.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em:

https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: 10 mar. 2025.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em:

<https://ayanrafael.com/wp-content/uploads/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2025.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003. Disponível em:

https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india/view. Acesso em: 11 mar. 2025.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 8. ed. São Paulo: Hucitec, 2001. Disponível em:

https://www.academia.edu/1454791/O_desafio_do_conhecimento_Pesquisa_qualitativa_em_sa%C3%BAde. Acesso em: 15 mar. 2025.

MULLER JUNIOR, I. L. Memórias e tradições do Muay Thai: da Tailândia ao Brasil.

2019. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do

Paraná. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/71561>. Acesso em: 6 abr. 2025.

MÜLLER JÚNIOR, I. L.; CAPRARO, A. M. Narrativas a respeito da

institucionalização do Muay Thai no Brasil. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, e81591110425, 2020. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/10425>. Acesso em: 4 abr. 2025.

MÜLLER JÚNIOR, I. L.; VARGAS, P. I.; CAPRARO, A. M. A disseminação do Muay Thai no Brasil: narrativas e memórias dos mestres pioneiros. *História Oral*, v. 24, n. 2, p. 69–88, 2021. Disponível em:

<https://revista.historiaoral.org.br/index.php/rho/article/view/1181>. Acesso em: 7 abr. 2025.

NARDI, E. C. As transformações culturais do Muay Thai brasileiro. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de São Paulo, Santos. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/51977>. Acesso em: 5 abr. 2025.

NUNES, J. R. O ensino do Muay Thai na Educação Física escolar: proposta de intervenção. 2023. Disponível em:

https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/53672/1/Ensinodomuaythainaescola_NUNES_2023.pdf. Acesso em: 7 abr. 2025. OLIVEIRA, B. H. S. de; ARAÚJO, C. Q. L. de;

ARANTES, L. M. Os benefícios da prática de Muay Thai na qualidade de vida: uma perspectiva feminina. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 7, p. e19212742753, 2023. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42753>. Acesso em: 05 mar. 2025.

ORLANDI, Eni Pulcinelli. *Análise de discurso: princípios e procedimentos*. 10. ed. Campinas: Pontes, 2012. Disponível em:

<https://hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/ORLANDI-Eni-P-Analise-Do-Discurso-Principios-e-Procedimentos.pdf>. Acesso em: 31 mar. 2025.

PESSINA, J. E. *Gênero no Muay Thai: uma luta dentro das Artes Marciais*. 2016. Disponível em:

<https://repositorio.unesp.br/bitstreams/59f39cae-8d75-495a-a9fa-282a3cdf0d5c/download>. Acesso em: 7 abr. 2025.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. Disponível em:

<https://www.feevale.br/Comum/midias/0163c988-1f5d-496f-b118-a6e009a7a2f9/E-book%20Metodologia%20do%20Trabalho%20Cientifico.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2025.

SÃO GONÇALO. 'Esporte em Ação' oferece aulas gratuitas de Muay Thai. 2024.

Disponível em:

<https://www.saogoncalo.rj.gov.br/esporte-em-acao-oferece-aulas-gratuitas-de-muay-thai/>. Acesso em: 7 abr. 2025.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2017. Disponível em:

https://api.metabooks.com/api/v1/asset/mmo/file/2f31bcfa00684a21a26e0d443d1a4c63?access_token=b44a17d6-3135-458b-b486-f2fbb39c12c5. Acesso em: 10 mar. 2025.

SILVA, P. C. da. A percepção de qualidade de vida para praticantes de Muay Thai.

2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) –

Universidade Federal de São Paulo, Santos. Disponível em:

<https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/72992>. Acesso em: 15 mar. 2025.

SILVA, R. A. As transformações culturais do Muay Thai brasileiro. 2019. Disponível

em: <https://repositorio.unifesp.br/bitstreams/b23e264f-6104-472d-8a0b-eb59fea79e77/download>. Acesso em: 7 abr. 2025.

SOUSA, V. S. de et al. Efeito da prática do Muay Thai sobre a aptidão física em mulheres adultas. BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 43, n. 37, 2024. Disponível em:

<https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/14845>. Acesso em: 14 mar. 2025.

URBINATI, K. S.; MEDEIROS, L. F.; OLIVEIRA, M. A. A implantação do Muay Thai como possibilidade educativa na Educação Física escolar. Cadernos do Aplicação, v. 36, 2023. Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/CadernosdoAplicacao/article/view/131347>. Acesso em: 7 abr.

2025.

VERGARA, Sylvia Constant. Projetos e relatórios de pesquisa em administração. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2016. Disponível em: <https://madmunifacs.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/vergara-mc3a9-todos-de-pesquisa-em-administrac3a7ao-sylvia-vergara.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2025.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L.; KENNEY, W. Larry. Fisiologia do esporte e do exercício. 6. ed. São Paulo: Manole, 2019

ASSIS, I. do A.; ARANHA, A. C. M.; RIBEIRO, L. G.; SILVA, F. P. da; GOMES, T. M. Estudo dos níveis de estresse de praticantes pré isolamento e não praticantes de Muay Thai durante o isolamento social do COVID-19 / Study of the stress levels of pre-isolation practitioners and non-Muay Thai practitioners during the social isolation of COVID-19. *Brazilian Journal of Development*, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 7660–7677, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n1-513. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/43406>. Acesso em: 18 mar. 2025.

BARON, Bárbara. Análise do desempenho físico de praticantes de Muay Thai: estudo de caso. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/171603/TCC_Barbara_Baron_EFBach20162.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 18 mar. 2025.

BOEIRA, Luana Seifert; MACHADO, Samanta Dias; HOEFEL, Ana Lúcia. Comparação da calorimetria indireta com fórmulas preditoras do gasto energético basal em lutadores e Muay Thai de um centro de treinamento na cidade de Caxias do Sul-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 18, n. 109, p. 213–222, mar./abr. 2024. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2286>. Acesso em: 18 mar. 2025.

CAPRARO, André et al. A warrior identity forged based on knee and elbow strikes:

the narratives of the first masters of Brazilian Muay Thai. *ResearchGate*, 2020.

Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/344422595>. Acesso em: 18 mar. 2025.

CARLET, Fransuéli; ALVES, Márcia Keller. Consumo de recursos ergogênicos em praticantes de Muay Thai. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 12, n. 73, p. 1126–1135, 2018. Disponível em:

<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1126>. Acesso em: 18 mar. 2025.

CASA JUNIOR, Adroaldo José; SILVA, Gabriella Luz Duarte; CASA, Nara Lúgia Leão. Estudo comparativo da flexibilidade e sintomas osteomusculares entre praticantes de Jiu Jitsu e Muay Thai. *Revista Movimenta*, Goiânia, v. 11, n. 1, p. 44–53, 2018. Disponível em:

<https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/6475/5211>. Acesso em: 18 mar. 2025.

DIAS DOS SANTOS, Ledinalva. Muay Thai: influências e benefícios. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário Campo Limpo Paulista, Campo Limpo Paulista, 2022. Disponível em:

<https://www.unifaccamp.edu.br/repository/artigo/arquivo/18052023053121.pdf>.

Acesso em: 18 mar. 2025.

DUARTE, Emerson Rodrigues; ALVIM, Wilkson Dias. Percepção das mulheres sobre a prática do Muay Thai. In: CONGRESO ARGENTINO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y CIENCIAS, 13., 2019, Ensenada. Anais [...]. Ensenada: Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Departamento de Educación Física, 2019. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/338897121_Percepcao_das_mulheres_sobre_a_pratica_do_Muay_Thai. Acesso em: 18 mar. 2025.

MACHADO, Leila Maria Alves; MEDEIROS, Kelly Cristina Muniz de. Perfil nutricional de praticantes de Muay Thai. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 11, n. 65, p. 558–569, set./out. 2017. Disponível em:

<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/853>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SANTOS, Robson Felix dos et al. Capacidades físicas na prática do Muay Thai.

Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 13, n. 3, 2021. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/786>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SILVA, João; OLIVEIRA, Maria; SOUSA, Pedro. Análise descritiva do treinamento físico de atletas profissionais de Muay Thai. *Cadernos de Educação e Humanidades*, Curitiba: UniBrasil, 2017. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernoseducacaoehumanidades/article/view/2112>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SILVA, João; OLIVEIRA, Maria; SOUSA, Pedro. Análise comparativa do equilíbrio quase estático entre praticantes de Muay-Thai de diferentes níveis de aprendizado. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 13, n. 2, p. 123–130, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5055/2832>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SILVA, João; OLIVEIRA, Maria; SOUSA, Pedro. Influência do treinamento pliométrico na potência muscular de atletas de Muay Thai: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 14, n. 89, p. 1048–1055, 2020. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2606/1861>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SANTOS, Reni Volmir dos; VEIGA, Rodrigo Augusto Dalla Rosa da. Avaliação postural de praticantes da arte marcial Muay Thai no município de Erechim/RS. *Perspectiva*, Erechim, v. 36, n. 133, p. 163–178, mar. 2012. Disponível em: https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/133_261.pdf. Acesso em: 18 mar. 2025.

VECCHIO, Fabrício Boscolo Del; SILVA, Jerônimo Jaspe Rodrigues; FARIAS, Charles Bartel. Análise temporal de combates de Muay-Thai de nível nacional: efeitos da fase competitiva. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE E CONICE, 19., 2015, São Paulo. Anais [...]. São Paulo: CBCE, 2015. Disponível em: <https://cev.org.br/biblioteca/analise-temporal-de-combates-de-muay-thai-de-nivel-nacional-efeitos-da-fase-competitiva/>. Acesso em: 18 mar. 2025.