

ANÁLISE POSTURAL EM ATLETAS DE MUAY THAI

Anderson Mazukyebson Muniz da Costa¹

Edeilson Matias da Silva²

RESUMO

O Muay Thai é uma arte marcial milenar tailandesa que foi adaptado do Wushu, (Kung Fu), onde se poderia usar todas as partes do corpo no combate. Com passar dos tempos, foram desenvolvidas novas regras, na qual designou o Muay Thai atual. Apesar de ser mundialmente reconhecido, pouco se sabe sobre a influência desta prática esportiva em relação à saúde do praticante e no alinhamento postural desse atleta. A repetição de certas atividades e também o período e a sobrecarga de treinamento provocam um processo de adaptação orgânica que pode resultar em efeitos deletérios para a postura, gerando quadros de desequilíbrio muscular. O objetivo deste trabalho foi analisar a postural de atletas praticantes da modalidade Muay Thai, como possibilidade de melhorar a tendência postural dos atletas profissionais e amadores. Um estudo de caráter Descritivo e transversal do tipo quantitativo. A população de estudo compreendeu 20 homens voluntários, de faixa etária de 18 a 35 anos, praticantes da modalidade Muay Thai, todo atletas. Foi utilizado para instrumento de coleta uma maquina fotográfica, o *software* de avaliação postural (SAPO). O esporte de luta Muay Thai mostrou que pode causar desvio postural em atletas profissionais, o desvio na coluna principalmente hipercifose pode ser causado pelo fato de muito tempo o atleta se posicionar na posição de guarda (Braços levantados a frente do rosto), causando assim um vício de postura.

Palavras-chave: Muay Thai. Postura. Treinamento.

ANALYSIS POSTURAL IN MUAY THAI ATHLETES

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: anderson_attack@hotmail.com

² Professor Orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: ed_matias@hotmail.com

ABSTRACT

The Muay Thai is an ancient martial art in Thai which was adapted from Wushu (Kung Fu), which could use all parts of the body in combat. With passage of time, they have been developed new rules, which appointed the current Muay Thai. Despite being recognized worldwide, little is known about the influence of sports practice in relation to the practitioner's health and the postural alignment of this athlete. The repetition of certain activities and also the time and training overhead cause an organic adaptation process that can result in deleterious effects to the position, generating frames of muscle imbalance. The objective of this study was to analyze the postural practitioners athletes Muay Thai mode, as a possibility to improve postural tendency of professional and amateur athletes. A study of descriptive and cross-sectional nature of the quantitative kind. The study population comprised 20 male volunteers, age range 18-35 years practitioners Muay Thai mode, all athletes. It was used to collect the instrument a photographic machine, the postural evaluation software (SAPO). The sport fighting Muay Thai has shown it can cause postural deviation in professional athletes, the deviation in the mainly hyperkyphosis column can be caused by the fact long the athlete to stand on guard position (arms raised in front of the face), thereby causing vice posture.

Keywords: Muay Thai. Posture. Training.

1 INTRODUÇÃO

O Muay Thai é uma arte milenar que surgiu com o povo Tailandês. É uma arte com mais de 2.000 anos de idade, sistematizada aproximadamente em 2500 a.C. (DELP, 2012). A origem do povo Tailandês é da província de Yunnam, nas margens do rio Yang Tse na China Central. Os povos tailandeses migraram da região onde atualmente é a China, para o local onde atualmente é à Tailândia em busca de terras férteis para agricultura.

Do seu local de origem, até o seu destino, os Tailandeses sofreram muitos ataques de bandidos, de senhores feudais chineses. Para sua proteção, o povo tailandês criou método de luta e autodefesa, eminentemente de influência militar, fazia uso de diversas armas como, por exemplo: espadas, facas, lanças, bastões,

escudos, machados, arco e flecha, etc., além do combate desarmado. O nobre Naresuen, separou o treinamento em armado e desarmado, virando assim um sistema militar com formas de combate em pé e no chão, que por sua vez a partir de 1930, com determinação da Thai Sports Comission e sob comando do Grão mestre Jukarska, veio a originar o Muay Thai moderno, com luvas, divisão de pesos, lutas em ringues e com arbitragem por pontos (DELP 2012).

Em todas estas atividades citadas a postura assumiu uma importância preponderante, pois seus praticantes devem saber se posicionar perante o seu oponente. A postura apresenta relação com o tipo de modalidade esportiva praticada, acompanhada de características próprias (BOSSO; GOLIAS, 2012). A postura pode sofrer modificações ao longo do tempo perdendo a sua configuração original e a sua capacidade estrutural funcional fisiológica (SCHEIDER, 2012).

Para que possamos mensurar os desequilíbrios e adequar a melhor postura a cada indivíduo, a avaliação postural se faz necessária. A partir desta avaliação estaremos com certeza promovendo a prevenção de muitos males causados inicialmente pela má postura. Assim como o número de praticantes Muay Thai tem aumentado a cada ano, o número de lesões também tem aumentado, devido a vários fatores, como profissionais não capacitados, treinamento ultrapassados (buscando principalmente o “calejamento ósseo”), a falta de repouso e descanso pós treino ou campeonato e uma série de fatores.

Já que as atividades cíclicas e repetitivas podem ser desencadeantes de problemas posturais por causa da busca pela automatização dos gestos. Os treinamentos esportivos são baseados na repetição constante de alguns movimentos (BOSSO; GOLIAS, 2012). Desta forma este estudo tem como objetivo analisar a postural de atletas praticantes da modalidade Muay Thai, como possibilidade de melhorar a tendência postural dos atletas profissionais e amadores.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Um estudo de caráter Descritivo e transversal do tipo quantitativo. Utilizamos a Pesquisa Descritiva para esclarecermos como foram tomadas as decisões e os rumos de nossa pesquisa e como as mesmas se processarão no final da mesma e

nos possíveis resultados alcançados. Na Pesquisa Descritiva encontramos diversas formas de realizá-la, optamos pela Descritiva – quantitativa, pois esta busca os objetivos e as informações pertinentes sobre o assunto abordado (BERVIAN; CERVO, 2002).

2.2 POPULAÇÃO E CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

A população de estudo compreendeu 20 homens voluntários, de faixa etária de 18 a 35 anos, praticantes da modalidade Muay Thai, todo atletas. Participam da pesquisa indivíduos já treinado em nível de treinamento avançado, com dois anos ou mais de treinamento e com no mínimo 5 dias de treinos por semana.

2.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Os critérios de exclusão da pesquisa foram: recusar qualquer atleta com menos de 18 anos ou mais de 35 anos, individuo com menos de 2 anos de treinamento, não atletas, e individuo com menos de 5 dias de treinos por semana.

2.4 INSTRUMENTO DE COLETA

Foi utilizado para instrumento de coleta uma maquina fotográfica, o *software* de avaliação postural (SISTEMA DE AVALIAÇÃO POSTURAL – SAPO) É um programa computadorizado de análise postural, que a partir da foto, é dado uma base no desvio postural de cada indivíduo (No caso do estudo atletas de Muay Thai), que é um programa gratuito e simples de ser usado, computadorizado de analise postural quantitativa.

2.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA

Inicialmente, realizou-se anamnese (nome, idade e tempo de treinamento), em seguida da avaliação postural baseada na fotometria pelo SAPO. A análise postural foi realizada no local de treinamento dos atletas, através da captação de quatro fotografias do individuo em posição ortostática (O atleta posiciona-se em uma postura ereta em pé, cabeça e olhos e os dedos dos pés dirigidos para frete

membros superiores pendentes ao lado do corpo.), As fotos foram tiradas nos planos: Frontal (anterior e posterior) e sagital (direito e esquerdo.). Os indivíduos vestidos com bermudas ou shorts de treino em um período de pré treino (20 a 30 minutos antes de começar o treinamento). Foi utilizado como planos de fundo uma parede branca para facilitar na análise.

O atleta posicionou-se para a primeira tomada de foto, seguindo o comando verbal dado “Você vai ficar em pé numa posição que lhe seja familiar e confortável”. A maquina fotográfica foi posicionada a uma distancia de três metros da atleta em um tripé a uma altura correspondente a um metro. Apos a retirada das fotos, estas foram transferidas ao programa SAPO num computador, no qual realizou analise, gerando um relatório postural individual.

Através do programa SAPO foram analisadas desvios da cintura escapular: Protrusão (Rotação interna dos ombros); Depressão escapular; Ombros assimétricos: elevação de ombro esquerdo e direito. Desvios da cintura pélvica: Desvio de quadril; Assimetria de quadril; Protusão abdominal. Desvios de membros inferiores: Joelhos genuflexo; Joelhos genurecurvato; Joelhos genu valgo; Joelhos genu varo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a realização dessa pesquisa foram coletados dados de 20 atletas homens da os modalidade Muay Thai, Neles foram observadas tendências posturais cujo esporte pode trazer para seus praticantes. Após a pesquisa foi percebidos o resultado de cada participante. Ressaltamos que todos dados foram coletados no período pré-treino (de 20 a 30 minutos antes de começar o treino). No quadro abaixo demonstra todos os aspectos da pesquisa, Os resultados encontrados nos atletas.

O treinamento intenso e a participação em competições de Muay Thai podem levar à fadiga e causar desconforto nos membros inferiores e superiores de seus praticantes (BRIDGE; JONES; DRUST, 2009), como relataremos no presente estudo. Segundo os autores, estes segmentos são intensamente solicitados durante a prática desta modalidade esportiva. Desta forma, segundo Lystad, Pollard e Graham (2009), as sobrecargas mecânicas que decorrem da luta relacionam-se à alta exigência de esforços musculares e ao impacto do contato ao atacar e ao defender, podendo inclusive provocar lesões (ESTEVES; REIS; SANTOS, 2006).

Na tabela abaixo, estão descritos os tipos de lesões citadas pelos atletas e as regiões corporais onde ocorreram as mesmas. O que podemos perceber que nesta tabela, é que todos os atletas apresentaram algum problema postural, principalmente desvio na coluna, onde foi apresentado o maior número de atletas com este tipo de problema.

Tabela 1 – Distribuição de participantes por gênero

Gênero	Des. coluna	Des. Escapular	Des. Pélvica	Des. Joelho
Masculino				
Atleta 01	x	x		x
Atleta 02	x	x		x
Atleta 03	x	x		
Atleta 04	x			
Atleta 05	x			
Atleta 06	x			
Atleta 07	x			
Atleta 08	x			
Atleta 09	x			
Atleta 10	x			
Atleta 11	x			
Atleta 12	x			
Atleta 13	x			
Atleta 14	x			
Atleta 15	x			
Atleta 16	x			
Atleta 17	x			
Atleta 18	x			
Atleta 19				
Atleta 20				
Total	18	03	00	02

Fonte: Dados coletados para o estudo. Natal/RN, 2016.

Nas tabelas abaixo foram divididos os resultados segundos sua patologia. Na tabela 2 é apresentado o número de atletas com patologia na coluna vertebral. Assim, quanto às curvaturas da coluna lombar, observou-se que

nos 18 participantes com hipercifose. Segundo Santos, Detanico e Reis (2007), as alterações posturais em atletas caracterizam o padrão corporal específico de cada modalidade esportiva, resultante de rotinas intensas e específicas de cada treinamento, produzindo um resultado sob forma de desvio postural. Deste modo, devido a postura exigida durante o treinamento e a prática da arte marcial Muay thai indica que os participantes possam ter desenvolvido esta patologia em função do esporte.

Tabela 2 – Distribuição por patologia

Desvios Coluna	Escoliose	Hipercifose	Hiperlordose
Total	00	18	00

Fonte: Dados coletados para o estudo. Natal/RN, 2016.

Na tabela 3 (abaixo) é apresentado o número de atletas com patologia na cintura escapula. Em relação ao ângulo inferior da escápula, 1 participante apresentou protrusão, em 2 participantes elevação de ombro. Kendall, McCreary e Provance (1995) definem o triângulo de Tales como o ângulo formado entre o braço e o grande dorsal e que está relacionado com a musculatura de ombro (deltóide). Desta forma a elevação do ombro leva ao seu aumento. Porém, em relação aos integrantes da amostra que apresentaram desvios na cintura escapular, pode-se supor que a ocorrência está ligada também ao fato da postura durante a execução e treinamento da arte marcial de Muay thai.

Tabela 3 – Distribuição por patologia

Desvios Cin. Escapular	Protrusão	Dep escapular	Ombros assimétricos	elevação de ombro
Total	01	00	00	02

Fonte: Dados coletados para o estudo. Natal/RN, 2016.

Na tabela 4 (abaixo) é apresentado número de atletas com patologia nos membro inferiores (Joelho). No plano frontal verificou-se o alinhamento dos joelhos, estando estes alinhados, valgo ou varo. No joelho valgo, condição na qual os joelhos estão voltados para dentro, os côndilos tendem a tocar-se e os maléolos

a se afastarem, desvio contrário é observado no joelho varo, condição em que os joelhos estão voltados para fora, onde os côndilos tendem a se afastarem e os maléolos a se aproximarem (TRIBASTONE, 2001). Neste segmento, 00 participantes com joelhos valgos, 01 genuflexo e 01 participante com joelho varo. Segundo Norkin e Leverage (2001) nestas patologias, a ação gravitacional sobre o pé, tende a produzir pronação ou supinação dos pés acompanhada de estresse no arco longitudinal medial. Dias (2009), também obteve tal constatação, onde em média 23% dos avaliados apresentavam tanto joelhos quanto tornozelos com patologias. Desta forma, pode-se supor que a prática da modalidade de Muay thai, de alguma maneira influi nesses achados, uma vez que, segundo Bienfait (1995), o desempenho de habilidades motoras complexas como os gestos esportivos requerem grande domínio sobre o equilíbrio. E essas disfunções geradas nos membros inferiores determinam compensações como uma mudança na estrutura, posição ou função de outra parte.

Tabela 4 – Distribuição por patologia

Desvios Joelho	genuflexo	genurecurvato	Genuvalgo	genu varo
Total	01	00	00	01

Fonte: Dados coletados para o estudo. Natal/RN, 2016.

Apesar do número da amostra ser pequena, os resultados mostraram um desvio de postura em quase todos os participantes. O número de anos de prática e o início da competição podem ser os principais fatores de risco (BOSSO; GOLIAS, 2012). Esperamos assim que futuros estudos com uma amostra maior possa obter assim um resultado e estatisticamente relevante, contribuindo assim ainda mais com a literatura referente ao tema estudado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados apresentados neste estudo, podem ser destacadas as seguintes conclusões: O esporte de luta Muay Thai mostrou que pode causar desvio postural em atletas profissionais, o desvio na coluna principalmente hipercifose pode ser causado pelo fato de muito tempo o atleta se posicionar na

posição de guarda (Braços levantados a frente do rosto), causando assim um vício de postura. Podemos assim considerar que com maiores estudos na área os treinamentos poderão melhorar de acordo com o objetivo de cada aluno, principalmente em evitar lesões e treinos que cause com o passar dos anos uma postura inadequada e assim podemos melhorar o e corrigir erros que são causados pelos esportes de alto rendimento.

REFERÊNCIAS

BERVIAN, Pedro Alcino; CERVO, Amado Luiz; SILVA, Roberto da. **Metodologia científica**. São Paulo: Pretence Hall, 2002.

BOSSO, Luciana Rocco; GOLIAS, Andrey Rogério Campos. **A postura de atletas de ginásticas rítmica: Análise através da fotometria**. Maringá, 2012.

BIENFAIT, M. **Os desequilíbrios estáticos: fisiologia, patologia e tratamento fisioterápico**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1995.

BRIDGE, C. A.; JONES, M. A.; DRUST, B. Physiological Responses and Perceived Exertion During International Taekwondo Competition. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, Illinois, v. 4, n. 4, p. 485-493, dez. 2009.

CÂMARA, Cibele Nazaré da Silva Câmara et al. **Biofotogrametria da lordose lombar e sua correlação com a capacidade de contração dos músculos do assoalho pélvico em mulheres nulíparas**. Para, 2011.

DELP, Christoph. **Muay thai básico**. Madras, 2012.

DIAS, B. M. F. M. **O perfil postural do jovem futebolista**. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Desporto e de Ed Física da Universidade do Porto. Porto, 2009.

SANTOS, S. G.; DETANICO, D.; REIS, D. C. Relações entre alterações posturais, prevalência de lesões e magnitudes inferiores em atletas de handebol. **RBATE**, v. 6, p. 88-93, 2007.

ESTEVES, A. C.; REIS, D. C.; SANTOS, S. G. Impact and time of impact in bandal tchagui kick of the taekwondo. **The FIEP Bulletin**, Foz do Iguaçu, v. 76, p. 448-450, 2006.

FREITAS, Ellen Cristina Gesse de Freitas, FERREIRA, Elizabeth Alvez Gonçalves Ferreira. **Alinhamento postural, ansiedade e estresse em adultos jovens.** Osasco, 2007.

GASPAROTTO, Livia Pimenta Renó Gasparotto. **Autoavaliação da postura por idosos com e sem hipercifose torácica.** São Paulo, 2010.

KENDALL, F. P.; McCREARY, E. K.; PROVANCE, P. G. **Músculos, provas e funções.** 4. ed. São Paulo: Manole, 1995.

LYSTAD, R. P.; POLLARD, H.; GRAHAM, P. I. Epidemiology of injuries in competition taekwondo: A meta-analysis of observational studies. **Journal of Science and Medicine in Sport**, Sydney, v. 12, n. 6, p. 614-621, nov., 2009.

NORKIN, C. C.; LEVANGIE, P. K. L. Articulações estruturas e função: uma abordagem prática e abrangente. 2. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

PRATI, Sérgio Roberto Adriano Prati, PRATI, Alessandra Regina Carnelozzi Prati. **Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas.** Maringá, 2005.

ITOKAZU, Caroline Ataíde Itokazu. et al. **Efeitos de reeducação postural global na hipercifose e nas variáveis respiratórias de idosos.** Marília, 2011.

SCHEIDER, Agostinho. **Os efeitos da hidroterapia e da cinesiterapia na hipercifose torácica em adolescentes.** Santa Catarina, 2012.

TRIBASTONE, F. **Tratado de exercícios corretivos aplicados à reeducação motora postural.** Barueri: Manole, 2001.