

Muay thai arte da disciplina

Educação Física

Enviado por:

Postado em:15/09/2009

Modalidade trabalha exercício aeróbico e alivia o estresse, ajudando na coordenação e flexibilidade.Saiba mais...

Por Teresa Caram, Vida Plena Arte marcial introduzida no Brasil no fim da década de 1970, o muay thai, conhecido como boxe tailandês, vem atraindo, cada vez mais, adeptos no país. Além de ter forte apelo de defesa pessoal, é uma atividade física muito procurada para perder peso e diminuir o percentual de gordura no corpo, manter a forma e se exercitar. “É a luta mais completa em pé, e uma das modalidades com maior perda de calorias. Desenvolve a parte aeróbica, como excelente meio de alongar todas as partes do corpo, aliviando o estresse do dia-a-dia e ajudando a melhorar a coordenação e a flexibilidade, sem falar que é um eficiente meio de defesa pessoal”, explica o professor Fábio Lins. Mas não foram esses benefícios que mais atraíram o estudante de design de produtos da Universidade do Estado de Minas Gerais (Uemg) e de Educação Física na UFMG Felipe Diniz Silva, de 23 anos. Ele conta que se identificou com o muay thai, por ser uma arte marcial que trabalha muito a parte de disciplina e dedicação. “Ao contrário de outras lutas, a pessoa procura se superar, dar o melhor de si.” Ele teve o primeiro contato com a modalidade há três anos e diz que, além do exercício aeróbico, a luta em si melhora os reflexos e torna a pessoa mais tranquila. “Hoje, tenho mais calma para lidar com as situações do dia-a-dia.” Disciplina também foi o que mais encantou a arquiteta Gracielle Carceroni, de 28. Ela faz muay thai há um ano e meio e ressalta que foi a única atividade física que conseguiu dar continuidade. “Procurei essa arte marcial como esporte e a luta me levou à disciplina. Antes, começava alguma coisa e, pouco tempo depois, parava. Não me sentia estimulada. Agora é diferente. Não só na questão da defesa pessoal, mas vejo resultados rápidos na parte aeróbica, já que queria perder peso e manter a forma.” O muay thai é praticado por crianças, adolescentes e adultos de ambos os sexos, com idade variando entre 10 e 45 anos. Segundo Fábio, o grande atrativo hoje é que muitas pessoas estão descobrindo, nessa arte marcial uma nova maneira de se manter em forma. “A maioria dos praticantes nos relata já estar saturada das atividades físicas convencionais e se mostra bastante satisfeita com os resultados obtidos nessa luta”, afirma. Nos últimos anos, tem crescido o número de mulheres que buscam o muay thai como modalidade física preferida. Fábio conta que as alunas sempre se adaptaram ao treinamento. Algumas até treinam mais do que seus alunos e têm desempenho semelhante ao deles. Segundo ele, em algumas academias ao redor do mundo, como na Inglaterra, foi comprovado que 40% dos alunos são mulheres. Essa procura pela arte também tem sido observada em outros países e, particularmente no Brasil, há crescimento bem acentuado, sendo praticada até por celebridades. “Contudo, definitivamente, o que tem atraído as mulheres para a atividade são os resultados expressivos obtidos no quesito perda de peso e diminuição do percentual de gordura, juntamente com a saturação das atividades físicas convencionais. E tudo isso aliado à possibilidade de poder aprender uma luta.” Qualificados Com a febre e explosão da arte marcial, o muay thai é ensinado hoje em diversas academias de Minas Gerais. Carlos Silva, presidente da Federação Mineira de Muay Thai, chama a atenção, porém, para a escolha de professores qualificados e aptos a dar aulas, “pois, como em tudo que faz sucesso, não poderiam ficar de fora os picaretas de plantão, que se passam por professores, aproveitando-se, muitas

vezes, da falta de conhecimento dos alunos e até mesmo dos próprios donos de academia”. Mestre Osvaldo, responsável pelo Centro de Treinamento Bangkok, no Bairro Santa Mônica, na Região Norte de Belo Horizonte, observa que o muay thai não deve ser usado como meio de violência gratuita pelas ruas, como muitos lutadores têm feito. “O muay thai é uma arte marcial de combate extremamente eficiente e letal e deve ser tratada como tal. Sendo assim, deve-se evitar o máximo possível seu uso em situações de confronto, pois os danos ao agressor podem ser muitos e bem graves.” Saiba mais Este conteúdo foi acessado em 02/03/2010 do sítio: saudeplena.com.br Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.