



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

TATIANE GONÇALVES DA SILVA

**LESÕES RECORRENTES EM PRATICANTES DE MUAY THAI:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

TATIANE GONÇALVES DA SILVA

**LESÕES RECORRENTES EM PRATICANTES DE MUAY THAI:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Professor Marcelus Brito de Almeida

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Tatiane Gonçalves da.

Lesões recorrentes em praticantes de muay thai: uma revisão bibliográfica /
Tatiane Gonçalves da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2022.

21, tab.

Orientador(a): Marcelus Brito de Almeida

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Bacharelado, 2022.

1. Muay thai. 2. Lesões. 3. Artes marciais. I. Almeida, Marcelus Brito de.
(Orientação). II. Título.

790 CDD (22.ed.)

TATIANE GONÇALVES DA SILVA

**LESÕES RECORRENTES EM PRATICANTES DE MUAY THAI:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 04/11/2022.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. MARCELUS BRITO DE ALMEIDA (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Me. LUVANOR SANTANA DA SILVA
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Me. CLEIDE DO NASCIMENTO MONTEIRO BORGES LIMA FILHA
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me dar forças durante toda a caminhada percorrida e não me deixar desistir.

Agradeço aos meus pais por me ajudarem em tudo que precisei até aqui, meus familiares, amigos e colegas que me apoiaram e incentivaram de alguma forma.

Ao Marcelus, meu orientador, por toda paciência durante este período e por me ajudar a construir este trabalho.

Obrigada a todos!

RESUMO

O Muay Thai é uma arte marcial que surgiu a mais de dois mil anos e é considerada uma modalidade de contato. O objetivo deste estudo foi pesquisar na literatura as lesões mais comuns em praticantes de Muay Thai. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, e os artigos científicos selecionados foram publicados entre os anos de 2003 e 2021 nas bases de dados Capes, Google Acadêmico, Bireme (Lilacs) e Pubmed. Foram utilizados os seguintes descritores: Muay Thai, artes marciais e lesões. Dessa forma, foram encontrados 213 artigos, que após a primeira filtragem usando ficaram 100. Após a leitura dos respectivos resumos e também usando os critérios de inclusão e exclusão restaram apenas seis artigos, que foram usados neste estudo. De acordo com este estudo, pode-se concluir que o maior número de lesões ocorridas no Muay Thai é nos membros inferiores e em segundo lugar na cabeça.

Palavras-chave: muay thai; artes marciais; lesões.

ABSTRACT

Muay Thai is a martial art that emerged more than two thousand years ago and is considered a contact mode. The aim of this study was to search the literature as more common in Muay Thai practices. This is a literature review study, and the selected scientific articles were published between the years of data study 20emic3 and 2021 in the Capes, Google Scholar, Bireme (Lilacs) and Pubmed databases. The following descriptors were used: Muay Thai, martial arts and solutions. In this way, 213 articles were found, which were found for the first time using filtering 10 abstracts and also after reading using only the inclusion and exclusion articles, which were used in this study. According to this study, it can be concluded that the highest number of occurrences in Muay Thai is in the limbs and second place in the head.

Keywords: muay thai; martial arts; injuries.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1 Histórico do Muay Thai.....	9
2.2 Equipamentos protetores utilizados.....	9
2.3 Golpes e movimentos.....	10
2.3.1 Golpes aplicados no Muay Thai	10
2.4 Lesões desportivas.....	11
3 OBJETIVOS	14
4 METODOLOGIA.....	15
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
6 CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS.....	21

1. INTRODUÇÃO

O Muay Thai é uma arte marcial milenar que foi originada no continente asiático, mais especificamente na Tailândia. Por sua origem o Muay Thai também é conhecido com Boxe Tailandês, onde naquele país a prática e fama são semelhantes ao que temos no futebol no Brasil (REBAC, 1991).

Muay Thai tem como significado: arte livre (CBMT, 2007). Este esporte é um estilo de luta em pé que possibilita golpes de chutes e socos na cabeça, tronco e pernas sem proteções e, como qualquer esporte de contato, existe uma relação inerente de lesões (STROTMEYER *et al.*, 2017).

“De acordo com antigos escritos, as oito armas básicas do Boxe Tailandês são os punhos, os cotovelos, os joelhos e os pés”. Para o atleta, as lesões se tornam bem comuns em quase todas as modalidades que envolve contato físico entre dois lutadores que combatem sobre regras específicas, com isto, esportes de contato entre os atletas, são vistos como os mais perigosos e propensos a lesões. (REBAC, 1991).

O Muay Thai é uma modalidade significativamente solicitada nas academias, pela complexidade de suas técnicas, por ser uma atividade de alto gasto calórico, além de ajudar a melhorar as execuções de atividades diárias, pois o seu treinamento auxilia o desenvolvimento da concentração, além de melhorar a flexibilidade, força e agilidade que são valências físicas bem exercitadas nesta luta. (SANTOS, 2015).

Portanto, a partir de referências bibliográficas serão analisadas as lesões mais comuns em praticantes de Muay Thai.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Histórico do Muay Thai

O Muay Thai é uma arte marcial de origem Tailandesa e foi criada a mais de 2.000 anos. Segundo a Confederação Brasileira de Muay Thai, existem muitas versões sobre a origem do Muay Thai, porém a mais aceita pela maioria dos mestres e historiadores é:

Segundo os Tailandeses, eles migraram da China para o local onde atualmente é a Tailândia em busca de liberdade e de terras férteis para agricultura. Do seu local de origem, até o seu destino, eles foram hostilizados e sofreram muitos ataques de bandidos, de Senhores da Guerra e de animais. Para se proteger, eles criaram um método de luta chamado "*Chupasart*". Onde faziam uso de diversas armas como, por exemplo: espadas, facas, lanças, bastões, escudos, machados, arco e flecha etc. (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI, [202-]).

No treinamento do "*Chupasart*", ocorriam muitos acidentes que as vezes causavam graves ferimentos aos praticantes. Para que pudessem treinar sem se ferir, foi criado um método de luta sem armas. O antigo Muay Thai utilizava-se de golpes com as palmas das mãos, ataques com as pontas dos dedos, imobilizações e mãos em garras para segurar o oponente. Com o tempo, ele foi modificando-se e transformou-se no estilo de luta que é hoje (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI, 2018).

2.2 Equipamentos protetores utilizados

Em todas as artes marciais é essencial o uso de material de proteção, pois sem essas proteções em luta ou nos treinos a prática das modalidades iriam se tornar muito mais agressivas e o risco de lesão iriam aumentar consideravelmente. Por isso, devido ao grande risco de lesões na prática do Muay Thai os equipamentos protetores tornam-se muito importante para diminuir o acontecimento de lesões. Os equipamentos necessários no geral são: luvas, ataduras ou bandagem, caneleiras, protetor bucal, protetor genital para homens e protetor de seios para as mulheres.

O material obrigatório em treino, embora possa variar de local para local, são um par de luvas completas, preferencialmente com mais de 10 onças (dez onças correspondem ao peso da luva em onças (oz), uma onça equivale a 28,349523125

gramas), umas caneleiras para Muay Thai, uma proteção para a zona genital (“coquilha”) e uma proteção de dentes (bocal) (MENDES, 2015).

No Muay Thai, a natureza da atividade envolvida depende do nível do aluno e as aulas, na maioria das vezes, começam com exercícios aeróbicos, como corridas, saltos, como também exercícios de coordenação, isso feito para aumentar a frequência cardíaca e preparar os alunos para posteriormente praticar chutes, socos, joelhadas e cotoveladas em almofadas. Após os treinos de golpes nas almofadas os alunos vão para o sparring (simulação de luta) onde são separados por nível, onde iniciantes utilizam uma maior proteção enquanto profissionais utilizam pouca proteção (GARTLAND *et al.*, 2001).

2.3 Golpes e movimentos

O Muay Thai por meio de suas combinações também ficou muito conhecido, as técnicas que o caracterizam são: pelo uso dos punhos (socos), cotovelos, joelhos, chutes, *clinches* e arremessos (DUARTE, 2004). O chute é a técnica mais utilizada no Muay Thai, onde se tem como alvo costelas, abdômen, cabeça e tronco do adversário, existem vários tipos de chutes de circulares a com saltos (ROCHE, 2006).

2.3.1 Golpes aplicados no Muay Thai

Tip: É um chute frontal com a perna que fica à frente, usado geralmente para empurrar o oponente ou distanciar, porém, se bem aplicado, pode também causar dor;

ThaiTip: É o chute frontal aplicado com a perna que está atrás, é aplicado com a intenção de atingir o adversário com maior agressividade;

Chute lateral: Esse tem três variações, baixo, médio e alto como o próprio nome já diz, este chute virá das laterais, com o intuito de atingir as pernas, como também região abdominal e cabeça. É um chute muito potente, podendo levar o oponente a nocaute;

Chute giratório: O chute giratório é aplicado após um giro de 360° e ao fim do giro o chute é desferido, é um chute bem agressivo e é mais comum ser desferido na região abdominal.

No Muay Thai são utilizados os socos do boxe tradicional que são *jab*, direto, cruzado e *upper*, o *jab* é um soco que é utilizado para medir a distância do adversário, o direto é aplicado com a mão principal do aluno, o cruzado como o nome já diz é em diagonal e o *upper* é um golpe de baixo para cima (ROCHE, 2006).

Jab: Soco aplicado com o punho que está à frente da posição de guarda, geralmente usado para distrair o oponente, para medir a distância ou também utilizado para abrir a guarda para desferir golpes mais precisos e com mais força;

Direto: É um golpe mais potente e é aplicado com o punho que está atrás, por ser mais potente pode levar mais facilmente o oponente a nocaute;

Cruzado: É aplicado com ambos os punhos, é um soco circular diagonal que pode atingir o oponente nas costelas ou na cabeça;

Upper: Esse soco é realizado de baixo para cima e busca atingir o queixo do oponente; As joelhadas são muito eficazes em curta distância sendo utilizada em qualquer sentido e situação, como frontais, diagonais, diretas em *clinch* e até voadoras (ROCHE, 2006). Joelhadas são golpes típicos do Muay Thai, sendo bastante agressivos podendo causar lesões no oponente caso aplicado de forma correta e precisa.

Os cotovelos são bastante utilizados na curta distância principalmente no rosto, devido à dificuldade da aplicação de socos em distâncias muito curta, o principal alvo é o rosto, mas pode se dar em outras partes do corpo (ROCHE, 2006).

As cotoveladas podem ser aplicadas em várias direções, podem ser: Circular, frontal, lateral, ascendentes ou descendentes. Também é um golpe bastante agressivo e busca principalmente acertar o rosto do oponente, se aplicado de forma correta e precisa, pode até cortar e sangrar no local desferido.

2.4 Lesões desportivas

A ocorrência de lesões em praticantes de modalidades esportivas pode ocorrer por vários fatores sendo fatores intrínsecos, como predisposição congênita, idade, bem como os extrínsecos, ou seja, fatores externos, como condições ambientais e de treinamento (ARENA; CARAZZATO, 2007).

Segundo McPherson e Pickett (2010), em um estudo realizado sobre um conjunto de artes marciais, a média dos praticantes masculinos que sofreram lesões causadas por outro atleta ultrapassa os 50%. Diversos estudos foram realizados para analisar quais lesões eram mais comuns em várias modalidades.

Zazryn *et al.* (2003) disseram que, para o Kickboxing, as lesões mais graves e que necessitam de um cuidado mais atento ou que obrigam a paragens de treino e competição são pouco comuns, com lesões como as fraturas, as deslocações, as roturas e as entorses a apenas serem registradas por 30 atletas em 16 anos de registro de lesões nesta modalidade (ZAZRYN *et al.*, 2003).

Destomb *et al.* (2005) afirmaram, em um estudo realizado para a modalidade de Karatê, que os exercícios envolvendo o confronto entre 33 atletas contribuía para mais de 80% das lesões contraídas em treino e que a maioria destas lesões surgiam durante a parte de *sparring* do treino, e também aponta como principais lesões os hematomas e as roturas musculares, referindo ainda que a grande maioria deste tipo de lesões foram consideradas de menor gravidade e que por isso não obrigavam a uma ausência do treino, a cabeça/face está envolvida em cerca de 42% dos casos de hematomas registrados (DESTOMB *et al.*, 2005).

No estudo de Schlüter-Brust *et al.* (2011) na modalidade de Taekwondo os membros inferiores e superiores surgiram como as zonas de maior incidência de lesão, protagonizando 38,9% 37 e 27,5% das lesões respectivamente. Em um estudo feito por Ngai *et al.* (2008) na modalidade de Artes Marciais Mistas (MMA), das quais um dos componentes mais usados na sua prática é o Muay Thai, foram identificadas como lesões graves lesões oculares (não identificadas) com 15,5% de incidência, e concussões graves, normalmente resultando de perda momentânea de consciência (K.O.). Já no caso específico do Muay Thai as lesões encontradas foram semelhantes a outras artes marciais.

A maioria das lesões dos participantes do estudo de Gartland (2001), praticantes de Muay Thai, ocorreu em tecidos moles, como lacerações e contusões nos iniciantes e amadores, já nos profissionais foram as fraturas. Garland *et al.* (2001, 2005) refere que para a modalidade de Muay Thai, tanto roturas e as entorses, como o trauma em tecidos

moles são, dentro das lesões de maior gravidade, as principais sendo mais comuns na classe amadora do que nas restantes classes.

3. OBJETIVOS

Objetivo geral:

Avaliar na literatura as lesões mais comuns em praticantes de Muay Thai.

Objetivos específicos:

- Analisar na literatura as lesões mais comuns em praticantes de Muay Thai;
- Identificar a prevalência das lesões no Muay Thai e visar estratégias para ameniza-las;
- Verificar quais lesões foram recorrentes nos praticantes de Muay Thai nos estudos analisados.

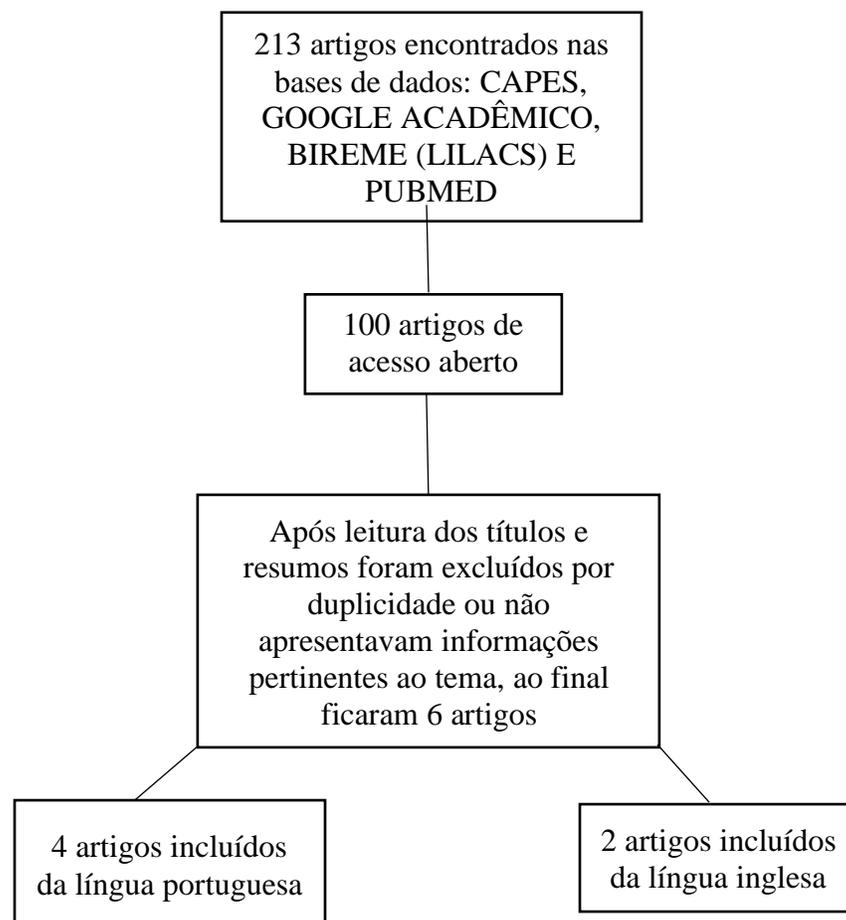
4. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão da literatura que buscou analisar as lesões mais frequentes entre os praticantes de Muay Thai.

Os dados foram obtidos através das bibliotecas virtuais: Periódicos Capes, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS – BIREME) e Pubmed. Na consulta desses dados secundários, foram utilizados os seguintes descritores: ‘Muay Thai’, ‘Artes marciais’ e ‘Lesões’.

Utilizando como critérios de inclusão: artigos publicados em língua portuguesa e/ou inglesa entre os anos de 2003 e 2021; que estejam disponíveis na íntegra, com livre acesso, que tratam do tema desta pesquisa. Como critério de exclusão: artigos fora do tema, artigos de revisão, que não tenha livre acesso e fora do período temporal de 2003 a 2021.

Figura 1 – Infográfico das etapas da pesquisa dos artigos



5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No Quadro 1, os artigos utilizados e suas respectivas informações estão expostos, em relação aos autores, ano em que o artigo foi publicado, método, objetivo do estudo e os principais resultados encontrados.

Quadro 1 – Artigos selecionados para análise na revisão bibliográfica.

Autor (ano)	Método	Objetivo do estudo	Resultados encontrados
MOREIRA (2016)	O instrumento utilizado foi um questionário o qual foi construído com perguntas objetivas e subjetivas, no sentido de compreender melhor acerca do acometimento das lesões musculoesqueléticas nos participantes deste estudo.	Verificar a incidência de lesões musculoesqueléticas em praticantes de Muay Thai em um determinado grupo de Fortaleza/CE.	O estudo apontou que as articulações que mais são acometidas por lesões musculoesqueléticas em praticantes de Muay Thai, são, em sequência, as articulações: do tornozelo 4 (quatro) (33,3 %), ombro 3 (três) (25,0 %) quadril 2 (dois) (16,7 %), 2 (dois) (16,7%) e punho 1 (um) (8,3 %). Ou seja, as regiões do corpo mais afetadas por lesões são os membros inferiores: 66,7 % dos participantes.
JOSE E SOUZA (2020)	Foi realizado um estudo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa, e levantamento de dados. A amostra foi constituída por 38 praticantes de Muay Thai, sendo todos acima de 18 anos, de ambos os sexos. Para coleta de dados foi aplicado um questionário desenvolvido pelo autor sobre lesões em treino de Muay thai.	Analisar em quais regiões do corpo acontecem mais lesões durante a prática de Muay Thai.	Considerando os resultados apresentados, ao fazer a aplicação do questionário com praticantes de Muay Thai chegou-se à conclusão que, independentemente da categoria em que o atleta se enquadra, a recorrência de lesões na cabeça é de grande maioria.
MENDES (2015)	Foi aplicado um questionário sobre o tipo de lesões mais habituais que surgem nos atletas 42 praticantes da modalidade de Muay Thai, quais as repercussões dessas lesões e quais as medidas tomadas para tratar as lesões e por fim, qual a perspectiva dos atletas na importância de diferentes componentes do treino para a prevenção de lesões.	Perceber qual a realidade da lesão dos praticantes de Muay Thai em Portugal, assim como perceber que tipo de tratamento pós-lesão é recebido ou utilizado pelos atletas.	A análise foi feita através da contabilização de descrição do total de lesões, tanto em treino como em competição, a zona do corpo mais afetada foram os membros inferiores com o registro de 50% das lesões, seguido dos membros superiores com 19%, da cabeça com 17% e finalmente o tronco com 14% do total de lesões.

GARTLAND <i>et al.</i> ,(2001)	Entrevistas individuais usando um questionário padrão sobre lesões ocorridas durante o treinamento e prática de Muay Thai e Kickboxing foram realizadas em várias academias e competições no Reino Unido e uma gala de Muay Thai na Holanda.	Determinar o tipo e o número de lesões que ocorrem durante o treinamento e prática de Muay Thai e Kickboxing e comparar os dados obtidos com os de estudos anteriores de Karatê e Taekwondo.	As lesões nos membros inferiores foram as mais comuns em todos os grupos. Lesões na cabeça foram as segundas mais comuns em profissionais e amadores. Lesões no tronco foram as próximas mais comuns em iniciantes. A diferença na distribuição das lesões entre os três grupos foi significativa.
QUEIROZ <i>et al.</i> , (2013)	Tratou-se de um estudo exploratório, transversal e quantitativo, na Hot line Top Academia em Quixadá/CE. A população da pesquisa foi composta por 34 praticantes, sendo 19 do Jiu-Jitsu e 15 do Muay Thai.	Conhecer as lesões musculoesqueléticas dos praticantes de Jiu-Jítsu e Muay Thai, através da avaliação fisioterapêutica, traçando o perfil sociodemográfico.	A inspeção revelou alterações ósseas em 5,88% dos praticantes de Jiu-Jítsu e 2,94% do Muay Thai, a palpação mostrou que a dor foi mais presente, assim como na mobilização. O local mais acometido por lesões foi o joelho (15,78% no Jiu-Jitsu e 10,52% no Muay Thai).
STROTMAYER E LYSTAD (2017)	Os lutadores de Muay Thai foram convidados a preencher uma pesquisa online na qual avaliaram o risco percebido de lesão em uma variedade de esportes diferentes, incluindo o Kickboxing de Muay Thai	Descrever a frequência e gravidade de lesões relacionadas a lutas de Muay Thai em uma amostra de lutadores profissionais e amadores.	A principal região do corpo lesionada foi as extremidades (58%) versus a cabeça, com menor quantidade de concussões auto-referidos (5,4%). Lesões comuns nas extremidades inferiores de contusões de tecidos moles.

Fonte: A autora (2022).

No levantamento que foi realizado para a produção deste trabalho foi possível avaliar que as principais lesões na prática do Muay Thai foram as lesões nos membros inferiores e em segundo lugar na cabeça.

Moreira (2016) e Queiroz *et al.*, (2013) concordaram que as regiões mais afetadas por lesões são os membros inferiores, os autores chegaram a este consenso provavelmente porque o Muay Thai tem muitos movimentos em que são utilizadas as pernas, como, os chutes laterais, frontais, joelhadas, além de que a maioria desses golpes utilizam a rotação de quadril para serem executados e resultar um maior impulso a esses golpes, o que pode explicar os resultados que foram obtidos.

Os estudos de Mendes (2015) e Strotmeyer e Lystad (2017) analisaram que a área mais afetada foram os membros inferiores e em seguida a cabeça, talvez esses resultados tenham sido identificados, pois participaram dos estudos iniciantes e

competidores, alguns tinham características de um nível de experiência em lutas enquanto outros não.

José e Souza (2020) chegaram à conclusão de que a recorrência de lesões na cabeça foi a grande maioria, independente da categoria. Os autores devem ter chegado a essa conclusão, pois os praticantes que responderam questionário eram apenas atletas, como foi visto em outros estudos a incidência de lesões nos membros inferiores é maior nos iniciantes.

Mas Gartland *et al.*, (2001) concluíram que em todos os grupos analisados, os membros inferiores foram os mais acometidos por lesões, enquanto a cabeça ficou em segundo lugar em profissionais e amadores, e as lesões no tronco foram as próximas mais comuns em iniciantes (GARTLAND *et al.*, 2001). No entanto, a diferença na distribuição das lesões entre os três grupos foi significativa. Muito provavelmente os resultados foram divergentes, pois o nível de treino, a parte técnica e tática para iniciantes, lutadores amadores ou profissionais são totalmente diferentes um do outro.

Ao estudar as lesões nas artes marciais, Pieter (2005) mostrou que as extremidades superiores tendem a se machucar com mais frequência no Judô, a cabeça e o rosto no *Karatê* e as extremidades inferiores no *Taekwondo*. As atividades envolvidas no momento da lesão incluíam executar um chute ou ser arremessado no Judô, enquanto socava no *Karatê*, e realizar um chute circular no *Taekwondo*.

No estudo de Pocecco (2013) sobre lesões no Judô viu que na prática as entorses, distensões e contusões, geralmente de joelho, ombro e dedos, foram as lesões mais relatadas, enquanto o arremesso foi o mecanismo de lesão mais comum.

Petrisor (2019) mostrou que a prevalência de lesão é muito alta entre os praticantes de *Jiu-Jítsu*, e em um grupo de 9 a 10 praticantes, pelo menos 1 sofre algum tipo de lesão durante o treino. As lesões observadas foram principalmente entorses e distensões nos dedos, na extremidade superior (cabeça) e no pescoço.

Em uma amostra que incluiu 341 atletas de *Taekwondo*, Minghelli *et al.*, (2020) concluiu que as mais comuns de todas as lesões foram a lesão muscular, por esforço repetitivo, contusão no pé e dedos e a técnica de ataque foram os mecanismos de lesão mais prevalentes.

Depois de tudo que foi visto, torna-se necessário que mais estudos sejam realizados com o intuito de mostrar de forma mais aprofundada e detalhada sobre o tema que se trata este estudo, pois foi observado que existem poucos para fundamentarem os resultados que foram obtidos, e mais estudos sobre os benefícios da prática proporcionando saúde e qualidade de vida para seus praticantes.

Com isto pode-se apontar possíveis formas para se amenizar o índice dessas lesões no Muay Thai, como, um maior cuidado na execução dos movimentos e priorizar a forma correta da técnica, enquanto o professor planeje bem suas aulas tendo em vista o nível de cada aluno e se atentando as individualidades de cada um, além também do uso dos materiais de proteção para o treinamento.

6. CONCLUSÃO

De acordo com a pesquisa realizada neste estudo pode-se concluir que o maior número de lesões ocorridas no Muay Thai é nos membros inferiores e em segundo lugar na cabeça. No entanto, vimos que há poucos estudos que tratam sobre as lesões no Muay Thai. Dessa forma, vê-se a necessidade de mais estudos e mais abrangência para se entender melhor a ocorrência das lesões em uma modalidade com tantos adeptos pelo mundo e tem conquistado cada dia mais praticantes no Brasil.

REFERÊNCIAS

- ARENA, Simone Sagres; CAZZARATO, João Gilberto. A Relação entre Acompanhamento Médico e Lesões em Atletas Jovens de São Paulo. **Rev. Bras. Med. Espo.**, São Paulo, v. 13, n. 4, p. 1-2, Jul/Ago, 2007.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI. [Site da Confederação Brasileira de Muay Thai]. Porto Alegre: CBMTT, [202-].Disponível em: <https://www.cbmtt.com.br/>. Acesso em: 1 mar. 2022.
- DESTOMBE, C. *et al.*Incidence and nature of karate injuries. **Joint Bone Spine**, Brest, França, v. 73, 182–188, 2005.
- GARTLAND,S.; MALIK, M.H.A.; LOVELL, M.E. Injury and Injury rates in Muay Thai Kick Boxing.**Br. F. Sports Med.**,Manchester, v. 35, p. 308-313,2001.
- GARTLAND, S.; MALIK, M.; LOVELL, M. A prospective study of injuries sustained during competitive Muay Thai Kickboxing. **Clinical journal of sport medicine**, Manchester, v. 15, p. 34-36,2005.
- JOSÉ e SOUZA; **Caracterização do perfil lesional do praticante de muay thai na cidade de lauro muller (SC)**, 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Santa Catarina, 2020.
- MCPHERSON, MARK; PICKETT, WILLIAN.Characteristics of martial art injuries in a defined Canadian population: a descriptive epidemiological study. **BMC Public Health**, Canadá, v. 10, p. 795, 2010.
- MENDES, Tiago Baptista. **Caracterização do perfil lesional do praticante de Muay Thai em Portugal**. 2015. Tese (Doutorado) – Universidade de Lisboa, Alvalade, 2015.
- MINGHELLI, B.; MACHADO, L.; CAPELA, R. Musculoskeletal injuries in taekwondo athletes: a nationwide study in Portugal, **Rev. Assoc. Med. Bras.**, Silves, v.2, p. 124-132, 2020.
- MOREIRA, M. S. F. de. **Incidência de lesões musculoesqueléticas em um grupo de praticantes de Muay thai de Fortaleza**. 2016. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Fortaleza, 2016.
- NGAI, KM, Levy, F., Hsu, EB. Tendências de lesões em competições de artes marciais mistas sancionadas: uma revisão de 5 anos de 2002 a 2007. **British Journal of Sports Medicine**, Baltimore, v. 42 (8), p. 686-689, 2008.

PETRISOR, B. *et al.* Injury in Brazilian Jiu-Jitsu Training. **Sports health**, Canadá, v. 11, p. 432–439, 2019.

PIETER W., Martial arts injuries, **Medicine and sport science**, Kelantan, v. 48, p. 59-73, 2005.

POCECCO, E. *et al.* Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. **British journal of sports medicine**, Áustria, v. 47, p. 1139-1143, 2013.

QUEIROZ, D. *et al.* Artes marciais: a caracterização das lesões em praticantes de Jiu-Jitsu e Muay Thai. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.12, n. 2, p. 97, 2013.

REBAC, Z. **Boxe Tailandês**. São Paulo: Editora TecnoPrint, 1991.

ROCHE, R. C. **Perfil do praticante de Muay Thai da cidade de Curitiba**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em bacharelado e licenciatura em Educação Física) - Universidade de Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2006.

SANTOS, H. S. *et al.* Muay Thai uma ótima alternativa para melhorar a forma e o condicionamento físico. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, Año 19, n. 202, 2015.

SCHLÜTER-BRUST, K. *et al.* Acute Injuries in Taekwondo. **International Journal of Sports Medicine**, Colônia, v. 32, p. 629-634, 2011.

STROTMEYER, S.; LYSTAD, R. P. Perception of injury risk among amateur Muay Thai fighters, **Open Science Journal**, Sydney, v. 4, p. 2, 2017.

ZAZRYN, T.; FYNCH, C.; MCCRORY, P. A 16 year study of injuries to professional kickboxers in the state of Vitoria, Australia. **British Journal of Sports Medicine**, Victoria, v. 37, p. 448-451, 2003.