

EFEITOS DA SIMULAÇÃO DE COMBATES DE MUAY THAI NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NA FORÇA MUSCULAR

Anderson Cardoso¹, Rafael S. Costa¹, Arnaldo L. Mortatti¹, Enrico F. Puggina²

¹ Faculdade de Educação Física, Universidade Cruzeiro do Sul, São Paulo, Brasil.

² Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, Brasil.

e-mail: enrico@usp.br

Introdução: O Muay Thai é uma arte marcial tailandesa que é derivada das táticas de guerra dos campos de batalha siameses. Do ponto de vista fisiológico, o Muay Thai é uma atividade de intensidade variável (máxima e submáxima) com pequenos intervalos de recuperação. **Objetivos:** Os objetivos desse estudo foram avaliar os efeitos agudos da prática do Muay Thai na composição corporal e em indicadores gerais de manifestação de força. **Metodologia:** Nove lutadores do com $25,55 \pm 5,24$ anos de idade e graduação superior à faixa marrom em Muay Thai, com tempo de prática de 8 ± 2 anos voluntariaram-se para o estudo. Foram realizadas mensurações de estatura, massa corporal, dobras cutâneas para determinação de porcentagem de gordura, circunferências corporais, salto horizontal com contramovimento (SHCM), para a determinação da força rápida e o teste de flexão abdominal modificado (30 segundos) para determinar a resistência de força. As medidas foram coletadas antes e depois de uma simulação de combates de Muay Thai (dez combates de 3' com 1' de intervalo), a taxa de sudorese foi mensurada apenas depois das lutas. Os resultados encontrados estão ilustrados na tabela 1:

Tabela 1: Resultados obtidos nas mensurações realizadas antes e depois dos combates de Muay Thai.

	Antes	Depois
Massa Corporal (Kg)	84,90 \pm 9,28	83,40 \pm 2,97*
Taxa de Sudorese (mL/min)	--	35,41 \pm 21,77
Σ Circunferências (cm)	382,44 \pm 20,95	381,57 \pm 13,94
% de Gordura	12,01 \pm 5,78	11,45 \pm 5,70*
SHCM (m)	2,20 \pm 0,08	2,12 \pm 0,08
Abdominais 30" (repetições)	35,44 \pm 4,30	33,11 \pm 4,40*

* = $p < 0,05$ e -- = não foi mensurado.

Conclusão: Conclui-se que a simulação de combates reduziu a massa corporal e a porcentagem de gordura dos lutadores, provavelmente em função da perda de líquidos e consumo de substratos energéticos como ácidos graxos e glicogênio muscular. Os combates simulados também reduziram a capacidade dos atletas resistirem ao esforço, porém com a manutenção da velocidade, indicando a necessidade de incremento do volume dessa variável no programa de treinamento dos lutadores.

Palavras Chave: Muay Thai, composição corporal e força.