

MUAY THAI COMO PROMOTOR DE SAÚDE, BEM-ESTAR E INTEGRAÇÃO SOCIAL

AMARILLA, Diego Armando González¹
SOUZA, Renan Carlos Peixoto²
STACECHEN, Ana Júlia Stier³
GRIGNET, Rodrigo Juliano⁴

RESUMO

A ação de extensão “MuayThai como Promotor de Saúde, Bem-Estar e Integração Social” tem como objetivo promover o bem-estar geral para a comunidade acadêmica da UNILA, por meio do exercício físico e da integração. Nesse recorte, objetivou-se analisar as variáveis coletadas referentes ao estudo do sistema cardiovascular dos participantes no período pré e pós-exercício. Nesse estudo, participaram 20 alunos, de forma voluntária, de ambos os sexos, com idades entre 17 e 30 anos. Os indivíduos foram submetidos à aferição da pressão arterial e da frequência cardíaca no pulso radial, e ao questionamento da Escala de Borg e da Escala Analógica Visual, que avaliam o cansaço e a dor, respectivamente. Todas essas variáveis analisadas no início da atividade física e ao término. Concluiu-se, com o estudo, que é presente as respostas fisiológicas cardiovasculares da hipotensão pós-exercício, o aumento da frequência cardíaca e das escalas de Borg e Analógica Visual. Dessa maneira, é visível a influência positiva da atividade física na capacidade cardíaca e na promoção e prevenção da saúde.

Palavras-chaves: Muay-Thai, integração, exercício, esforço físico.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Confederação Brasileira de MuayThai, o MuayThai caracteriza-se por ser uma arte marcial com nacionalidade tailandesa e com origens que remontam, supostamente, há mais de 2.000 anos. Passados dois milênios, essa arte marcial expandiu-se para o mundo e, em detrimento de seu caráter de defesa em guerras e da mescla com outras artes marciais, adquiriu no Brasil uma conotação de esporte e de promoção do bem-estar daqueles que a praticam.

Na Universidade Federal da Integração Latino-Americana, as aulas de MuayThai iniciaram-se há 4 anos no campus Jardim Universitário e, desde então, proporcionam um excelente método para a promoção e prevenção da saúde da

¹ Estudante do Curso de Medicina, ILACVN-UNILA; voluntário. Email: dag.amarilla.2017@aluno.unila.edu.br

² Estudante do Curso de Economia, ILAESP-UNILA; voluntário. Email: renan.souza@aluno.unila.edu.br

³ Estudante do Curso de Medicina, ILACVN-UNILA; voluntária. Email: ajs.stacechen.2017@aluno.unila.edu.br

⁴ Docente do ILACVN-UNILA. Orientador de voluntários. E-mail: rodrigo.grignet@unila.edu.br

comunidade acadêmica. Além de promover a integração através do esporte, o presente projeto de extensão objetiva investigar os efeitos fisiológicos do sistema cardiovascular nos alunos participantes das aulas, por meio da análise de variáveis como pressão arterial, frequência cardíaca e escalas para a dor e o cansaço.

2 METODOLOGIA

Durante os dias 16 de abril e 10 de setembro de 2018, foram avaliados 20 indivíduos participantes do projeto de extensão “MuayThai como Promotor de Saúde, Bem-Estar e Integração Social”, na sala G017, no campus Jardim Universitário da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA).

A equipe de extensão foi formada por três discentes e o docente coordenador da ação. Um dos discentes (graduando em Economia) sendo o responsável por ministrar as aulas da arte marcial MuayThai, e os outros dois (graduandos em Medicina) responsáveis pela coleta e análise dos dados.

Para a obtenção do grupo de amostra, foi informado aos alunos quais variáveis seriam analisadas e que estas seriam captadas no início da atividade esportiva e, também, logo ao final. Os convites foram realizados sempre no início de cada treino, de forma que o número de indivíduos adeptos a cada coleta dependia do número de presentes na ocasião e também da capacidade de coleta de dados pela equipe de pesquisa. Ademais, foram realizadas avaliações semanais, de forma que os praticantes do esporte foram convidados e avaliados mais de uma vez. Ao longo do estudo foram realizadas 14 coletas de dados.

O perfil dos participantes voluntários para a ação era heterogêneo, não havendo critérios de exclusão, salvo a negativa em participar do estudo.

O projeto se deu em 3 etapas. Na primeira, as aulas de MuayThai foram ministradas a toda a comunidade acadêmica da UNILA interessada, de forma a promover o bem-estar geral e garantir a promoção da saúde entre os participantes. Na segunda, houve a inserção dos acadêmicos de Medicina no projeto por meio da intenção da coleta dos dados referidos e, na terceira etapa, iniciou-se efetivamente a coleta dos dados e análise do grupo amostral.

A coleta das variáveis seguiu critérios padronizados ao longo das avaliações. Para a Escala Analógica Visual (EVA) e a Escala de Borg foi proposta a escolha de uma numeração entre 0 a 10 de acordo com a dor e o cansaço, respectivamente, sendo 0 a ausência de dor e cansaço, e 10 o máximo das mesmas variáveis. Além

disso, foram realizadas a aferição da pressão arterial, com uso do esfigmomanômetro e do estetoscópio, e da frequência cardíaca – por meio da contagem da frequência do pulso radial durante um minuto. Todos esses procedimentos foram executados ao início e ao término da atividade física.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Para a avaliação dos dados coletados durante a ação de extensão, é necessário avaliar a função fisiológica normal do sistema cardiovascular e as alterações causadas pelo esforço físico.

Em situação de repouso em pessoas saudáveis, a pressão arterial média (120/80mmHg) tende a permanecer estável. Com a realização de atividades físicas, tal pressão tende a se reduzir, causando uma resposta hipotensiva pós-exercício, que é caracterizada pela diminuição ou manutenção da pressão arterial normal logo após o término do exercício. Essa resposta depende da intensidade da atividade e de como esta interfere na capacidade de resposta do sistema cardíaco; a hipotensão pode durar até 12 horas após o término do exercício (MCARDLE, 2016, p.515-516).

A hipotensão ocorre por meio de um mecanismo no qual um volume significativo de sangue fica estacionado nos órgãos viscerais e no sistema vascular do músculo estriado esquelético, devido à intensa demanda que o exercício propôs ao organismo. Durante o processo de recuperação, tal estagnação venosa pode desencadear efeitos no leito vascular, como a redução do volume sanguíneo central, de modo que tal diminuição ocasiona uma atenuação do preenchimento atrial, o que acarreta em uma queda da pressão arterial sistêmica (GUYTON, 2017, p.1096-1097).

De acordo com McArdle (2016, p.530), por meio de mecanismos compensatórios da homeostasia cardiovascular, objetivando-se manter o débito cardíaco constante - sendo o débito cardíaco o produto entre a frequência cardíaca e o volume sistólico - o organismo, por meio de barorreceptores, capta a redução do volume sanguíneo na sístole (decorrente da redução de preenchimento atrial) e aumenta a frequência cardíaca, a fim de realizar uma ação compensatória sistêmica.

De acordo com o esforço a que o organismo é submetido em tais atividades físicas, é possível avaliar a Percepção Subjetiva do Esforço por meio da Escala de Borg, que avalia, do ponto de vista do praticante, a sensação de cansaço pós-exercício. (MARUJO, 2010). O valor obtido, de acordo com a escala, seria

diretamente relacionado com a frequência cardíaca, uma vez que maiores índices de cansaço subjetivo determinariam maiores valores de frequência cardíaca. Além disso, as sensações estariam também atreladas à fadiga e a dores na musculatura esquelética periférica, o que justifica a utilização da Escala Analógica Visual.

4 RESULTADOS

O grupo amostral da pesquisa foi composto por 20 participantes, sendo predominante o gênero feminino (60%), com média de idade de 22,4 anos para mulheres (mediana: 21,5 anos; valor mínimo 19 - valor máximo 29) e 24 anos para homens (mediana: 25 anos; valor mínimo 17 – valor máximo 30).

No que diz respeito à questão da hipotensão pós-exercício, o estudo observou uma redução na pressão arterial média do grupo de 3,66% na pressão sistólica e 2,80% na diastólica (PA_{pré}: 113/72 – PA_{pós}: 109/70). Na análise da frequência cardíaca dos praticantes, observou-se um aumento de 30% ao final do exercício, em detrimento do início, sendo que ao início a média dos batimentos cardíacos situava-se em torno dos 72bpm, e, ao final, 94 bpm.

Ao analisar a Escala de Borg, constatou-se, com o presente estudo, um aumento de 240,45% do cansaço entre os participantes, uma vez que a média dos valores no início foi de 0,79 e, ao final, de 2,69. Esses valores alinham-se com o aumento da frequência cardíaca, visto que o índice de cansaço subjetivo tem direta relação com os batimentos cardíacos durante o esforço. Nesse sentido, a Escala Analógica Visual também confirma os resultados, uma vez que, ao analisar os dados dos participantes longitudinalmente, houve um aumento de 108,82% na escala de dor, em relação ao início e ao término do exercício. Não houve resultados significativamente distintos entre os gêneros nessa pesquisa.

Em relação ao aspecto salutogênico do estudo –mecanismos que proporcionam saúde aos indivíduos- os participantes relataram melhora na qualidade de vida, uma vez que o exercício proporcionou uma evolução no condicionamento físico, uma melhora na saúde mental –evidenciada por menos episódios de estresse extremo-, além de proporcionar uma melhora nos hábitos diários de saúde daqueles indivíduos. Além desses fatores, a extensão proporcionou um espaço de integração e de aprendizagem compartilhada, haja vista o caráter coletivo da atividade e da possibilidade de interagir em aspecto lúdico.

5 CONCLUSÕES

O MuayThai configura-se como uma excelente ferramenta de promoção e prevenção de saúde da comunidade acadêmica, além de estimular a integração entre os discentes e a prática de exercícios físicos regulares. Todos esses fatores foram observados durante o transcorrer da ação de extensão “MuayThai como Promotor de Saúde, Bem-Estar e Integração Social”. Além desses princípios, a ação proporcionou um controle e cuidado dos participantes, uma vez que foi monitorado, durante 2 semestres, a pressão arterial e a frequência cardíaca dos alunos, a fim de prevenir possíveis complicações decorrentes de alterações cardíacas.

Assim como ilustrado nos referenciais bibliográficos, a atividade física é um mecanismo capaz de causar alterações no sistema cardiovascular. Tais efeitos foram verificados ao notar-se, durante o estudo, uma hipotensão pós-exercício, um aumento na frequência cardíaca, e aumento na Escala de Borg e na Escala Analógica Visual ao longo do período analisado. Esses resultados estão de acordo com o esperado perante a literatura após o exercício e são favoráveis, uma vez que permitem a compensação fisiológica homeostática.

6 PRINCIPAIS REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GUYTON, A. C., HALL, J. E. **Tratado De Fisiologia Médica**. 13 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017, p.1096-1097.

História do MuayThai. **Organização Brasileira de MuayThai**: online. Disponível em: <<http://www.cbmuaythai.com.br/cf/extra.asp?id=1#.W58Wh-hKjtQ>>. Acesso em: 11 set 2018

MARUJO, D.B. **Nova Abordagem entre a Relação da Frequência Cardíaca com a Escala Subjetiva de Esforço RPE-20**. Volta Redonda: 2010. Disponível em: <http://web.unifoa.edu.br/portal_ensino/mestrado/mecsm/a/arquivos/daniel23.pdf>. Acesso em: 03 set 2018.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício: Nutrição, Energia e Desempenho Humano**. 8 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016, p.515-530.