**MUAY THAI COMO PROMOTOR DA SAÚDE E BEM-ESTAR PARA MULHERES**

Mariana Ferreira Caixeta1, Roberto Gonçalves2

E-mail: marifcaixeta@gmail.com

1Graduanda, Centro Universitário do Cerrado-Patrocínio, Educação Física, Patrocínio, Brasil.

2Especialista, Centro Universitário do Cerrado-Patrocínio, Educação Física, Patrocínio, Brasil.

**Introdução:** O Muay Thai tem crescido significativamente entre o público feminino, o que chama a atenção para a prática desta modalidade é que a arte marcial atua como promotor da saúde e do bem-estar, trazendo inúmeros benefícios físicos e psicológicos para a praticante (MOORE, 2004). A prática de atividades físicas por mulheres engloba vários benefícios, tornando se um importante aliado na sua qualidade de vida, ajudando tanto no estado emocional, físico e psicológico. É comprovado que há melhoras em um contexto geral na sua vida, pois o mesmo atua de forma terapêutica em sintomas decorrentes do estresse, mau humor, insônia e dores musculares (CARVALHO et al, 2010). **Objetivo:** Pesquisar sobre a arte marcial, Muay Thai, como agente promotor da saúde e bem-estar para mulheres. **Metodologia:** A amostra foi composta por 25 mulheres experientes no Muay Thai, com mais de 6 meses de prática, que responderam dois questionários. O primeiro elaborado pela própria autora da pesquisa, com perguntas dirigidas ao tema, com o objetivo de analisar as perspectivas do assunto estudado em relação ao público feminino. O outro instrumento utilizado foi de Avaliação de Qualidade de Vida (The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref), (FLECK et al., 2000), Versão em Português, constituído de 26 perguntas. A pesquisa foi realizada por meio virtual, com a aplicação do instrumento Google Forms. **Resultados:** Como resultados obteve-se melhora do condicionamento físico e mental (alto gasto calórico e combate ao estresse). Ainda, com vistas também como meio profissional de mudança de estilo de vida. **Conclusão:** A partir do referencial teórico e pesquisa aplicada, conclui-se que a prática do Muay Thai, pelo público feminino, é instrumento de melhora significativa, tanto física quanto mental, por ser um esporte que auxilia na defesa pessoal feminina e gerar prazer à praticante.

**Palavras-chave:** Muay Thai. Arte marcial. Saúde. Mulheres.