

Relações existentes entre a prática de Muay Thai e o transtorno de ansiedade

Relationships between the practice of Muay Thai and anxiety disorder

Joice Spolon de Almeida¹; Manuela Lorena Albarazini Anacleto² e Fernanda Gimenez Milani³

¹ Centro Universitário Ingá – Uningá de Maringá

Resumo

Este estudo teve como objetivo investigar o nível de ansiedade-estado e ansiedade-traço em mulheres praticantes de Muay Thai na cidade de Maringá – PR. Foram avaliadas 18 mulheres com média de idade de 23,42 anos. Os instrumentos utilizados foram: Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e para a construção do perfil das participantes, elencamos perguntas que abordaram aspectos gerais. Após a análise dos dados obtidos chegou-se à conclusão de que pode existir uma relação positiva entre a prática de Muay Thai e os níveis de ansiedade, pois nenhuma das participantes possuem níveis altos de ansiedade traço e estado.

Palavras-chave: Muay Thai. Ansiedade. Exercício físico.

Abstract

This study aimed to investigate the possibilities of reducing anxiety levels in women practicing Muay Thai in the city of Maringá – PR. 18 women with an average age of 23.42 years were evaluated. The instruments used were: State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and to build the participants' profile, we listed questions that addressed general aspects. After analyzing the data obtained, it was concluded that there may be a positive relationship between the practice of Muay Thai and anxiety levels, as none of the participants have high levels of trait and state anxiety.

Keywords: Muay Thai. Anxiety. Physical exercise.

Introdução

O esporte é um exercício metódico, individual ou coletivo, que demande exercícios físicos e destreza para entreter, manter a regulamentação física e/ou competição. Os benefícios para quem pratica são inúmeros, como por exemplo, melhorar as emoções, aumentar a atenção, reduzir o estresse e a depressão, melhorar a qualidade do sono, manter o peso saudável, melhorar a vida social, ajudar a disciplinar, melhorar a confiança, incentivar a liderança, melhorar o desempenho, fortalecimento dos ossos, aumento da capacidade cardiorrespiratória e melhorar a capacidade de trabalhar em grupo (Anacleto, 2017).

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular – BNCC (Brasil, 2017) os esportes podem ser classificados como esportes de rede, esportes de invasão, de campo e taco, esportes de parede, esportes de marca, esportes de precisão, esportes técnico-combinatório e os esportes de combate.

[...] reúne modalidades caracterizadas como disputas nas quais o oponente deve ser subjugado, com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço, por meio de combinações de ações de ataque e defesa (judô, jiu jitsu, boxe, esgrima, tae kwondo, mma, karate, muay thai e etc.) (Brasil, 2017, p. 06).

Estudos anteriores indicam que as práticas de combate podem se revelar como meios eficazes para aprimorar a musculatura, equilíbrio, flexibilidade, promover o desenvolvimento das capacidades cognitivas, elevar a autoconfiança, fomentar o autorrespeito e estimular a consciência pessoal (Conant *et al.*, 2008; Vando *et al.*, 2013; Alesi *et al.*, 2014; Padulo *et al.*, 2014).

Um exemplo de esporte de combate é o Muay Thai, também conhecido como Thai Boxing em alguns países como Estados Unidos e Inglaterra, ou Box Tailandês no Brasil, uma Arte Marcial Tailandêsa com mais de 2.000 anos de idade. A prática do Muay Thai contribui para o desenvolvimento de benefícios comportamentais, alterando a agressividade, a indisciplina e a ansiedade no ambiente escolar e no convívio social. Nesse sentido, o movimento é um dos elementos mais relevantes para o cultivo dos aspectos psicológicos e sociais de seus praticantes, como a ansiedade (Diniz *et al.*, 2014).

Segundo Ferreira *et al.*, (2009) a ansiedade é considerada um sinal de alerta, determinada pela presença de um conflito interno, cuja função é avisar sobre um perigo iminente para que se tome medidas para lidar com a ameaça. A ansiedade-estado está ligada a um momento ou situação particular, como na entrada a universidade pelos estudantes, causando um estado emocional transitório. Já a ansiedade-traço está relacionada às características individuais e posicionais, estabelecendo diferenças entre os indivíduos quanto à forma de encarar eventos diversos, ou seja, cada indivíduo traz consigo uma disposição maior ou menor de encarar as situações como ansiogênicas, estando relacionada, diretamente, à personalidade de cada um.

Tendo como base a possibilidade de benefícios psicológicos do Muay Thai no combate a ansiedade, o objetivo do presente estudo é investigar o nível de ansiedade-estado e ansiedade-traço em mulheres praticantes de Muay Thai na cidade de Maringá – PR.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa quantitativa descritiva que buscou investigar o nível de ansiedade-estado e ansiedade-traço em mulheres praticantes de Muay Thai na cidade de Maringá – PR. A abordagem quantitativa descritiva visa retratar as propriedades de uma população específica e, ao mesmo tempo, examinar as conexões entre diferentes variáveis (Gil, 2010).

Fizeram parte do estudo 18 mulheres praticantes de Muay Thai, com idade entre 23 a 42 anos integrantes de academias de Muay Thai da cidade de Maringá – PR. Definiu-se como critério de inclusão para participar da pesquisa, mulheres praticantes de Muay Thai na cidade de Maringá. Para a seleção das academias, foi realizado um levantamento prévio dos locais que ofertavam a prática de Muay Thai e selecionado, de modo aleatório, um dos locais. Quanto ao critério de exclusão, foram desconsiderados do estudo os

sujeitos que não responderam ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e/ou deixaram alguma das questões dos questionários em branco.

Para a construção do perfil das participantes, elencamos perguntas que abordaram aspectos gerais como nome, idade, estado civil, números de filhos, profissão, período em que pratica a modalidade, dentre outros.

Para a análise dos níveis de ansiedade foi utilizado o questionário denominado de ‘Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)’, desenvolvido por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970) e traduzido e adaptado para o Brasil por Biaggio e Natalício (1979). O questionário auto avaliativo é composto por duas partes: 1) ansiedade traço (IDATE T), que avalia a personalidade do sujeito, e 2) ansiedade estado (IDATE E), que avalia o comportamento atual do sujeito. O instrumento é composto por 20 questões que variam na intensidade de 1 a 4 – 1 significa ‘absolutamente não’ e 4, ‘concordo muitíssimo’. O escore total é caracterizado por baixo grau de ansiedade (20-30), grau médio de ansiedade (31-49) e alto grau de ansiedade (50 ou mais).

A coleta de dados aconteceu por meio do envio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e do questionário IDATE em um grupo de *WhatsApp*. O tempo de espera para a devolutiva foi de 2 semanas.

Os dados coletados, foram tabulados e posteriormente classificados de acordo com o score proposto pelos autores do IDATE. Sendo assim, para obter o total de sujeitos dentro de cada escore, foi feita análise estatística de frequência absoluta que se trata da soma dos scores de cada resposta do questionário. Para a ansiedade-estado, foram somadas as questões negativas: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; e as positivas: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Para a ansiedade-traço, as perguntas negativas somadas foram: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; e as positivas foram: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. (ANEXO B). Os escores para as perguntas de caráter positivo são invertidos, ou seja, se a participante assinalar 4, atribui-se valor 1; se responder 3 atribui-se valor 2; se assinalar 2, atribui-se valor 3; e, se assinalar 1, atribui-se valor 4. Feita a soma, o nível de ansiedade-traço e ansiedade-estado foram categorizados da seguinte forma: 20 a 40 baixo nível; 41 a 60 médio nível; e, 61 a 80 alto nível.

Resultados e discussões

Perfil das participantes do estudo

Nessa sessão iremos traçar um perfil das participantes do presente estudo, apresentando os resultados referentes a idade, profissão, modalidades praticadas e tempo de prática do Muay Thai.

A partir do questionário aplicado, foi possível identificar que as participantes do estudo possuem idades compreendidas entre 23 e 42 anos. De acordo com a área profissional das 18 participantes, 1 é enfermeira, 1 compradora internacional, 1 empresária, 1 empreendedora, 1 assistente administrativo, 2 dentistas, 1 engenheira eletricitista, 1 psicóloga, 1 professora, 1 personal trainer, 1 engenheira química, 1 gerente de loja, 1 esteticista, 1 advogada, 1 auxiliar de contabilidade, 1 secretária e 1 professora de Muay Thai.

Com relação a prática de esportes, identificou-se que 15 mulheres praticam exercícios físicos além do Muay Thai. Dessas mulheres, 9 praticam natação, 1 pratica poli dance, 2 praticam capoeira, 6 praticam musculação, 2 praticam Crossfit, 2 praticam futsal, 2 praticam dança, 1 pratica jiu-jitsu, 1 pratica vôlei, 1 pratica ballet e 1 pratica corrida,

enquanto 3 participantes declararam estarem envolvidas apenas com esse esporte. Os dados relacionados ao tempo de prática são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1

Tempo de prática do Muay Thai das participantes do estudo.

Tempo de Prática do Muay Thai*	Nº de participantes (%)
1 mês a 1 ano	10 (55,5)
1 ano e 1 mês a 3 anos	4 (22,2)
3 anos e 1 mês a 6 anos	2 (11,1)
6 anos e 1 mês a 9 anos	1 (5,5)
9 anos e 1 mês a 11 anos	1 (5,5)

Fonte: As autoras.

*As categorias do tempo de prática foram definidas pelas pesquisadoras.

A partir da Tabela 1, observou-se que a participante com o tempo mais longo de prática tem 11 anos de experiência, a participante com o menor tempo de prática começou há apenas 2 meses, a prática varia de duas a cinco vezes por semana.

Buscando compreender o nível de envolvimento das participantes com a prática do Muay Thai especificamente, questionamos sobre a graduação de cada uma delas. Identificou-se que 7 mulheres não possuem graduação formal e 11 mulheres têm graduação em Muay Thai distribuídas da seguinte forma: 3 com graduação amarela, 2 com graduação amarela e branca, 1 com graduação verde e branca, 1 com graduação marrom, 1 com graduação vermelha, 1 com graduação vermelha e branca e 2 com graduação azul e branca.

A prática originalmente tradicional da Tailândia não possui um sistema formal de graduação, como no judô ou no karatê. Em vez disso, o Muay Thai se baseia em um sistema de treinamento e desenvolvimento contínuo, em que os praticantes aprimoram suas habilidades ao longo do tempo. A progressão no Muay Thai é geralmente avaliada por meio de testes práticos, experiência em combate e demonstração de habilidades em situações reais. No entanto, em algumas academias e organizações de Muay Thai, é comum encontrar um sistema de graduação informal que pode incluir os seguintes níveis: 1: Iniciante: Os iniciantes geralmente começam com o treinamento de técnicas básicas, como postura, golpes básicos, defesa e condicionamento físico. 2. Intermediário e 3. Avançado (Confederação Brasileira de Muay Thai, 2023).

Desde quando o Muay Thai se iniciou no Brasil no ano de 1979, foi colocada uma graduação somente usada no Brasil, que antigamente era usada em forma de faixa na cintura, a quatorze anos que é utilizado o Kruang (Prajied), uma corda no braço esquerdo do lado do coração com a mesma coloração que foi definida em 1979. No Brasil existe uma hierarquia formada através dos anos de dedicação onde existe cinco tipos de graduação: O aluno se enquadra da graduação branca até azul clara ponta azul escura, quando chega na graduação azul escura se torna um Instrutor que poderá dar aulas com a autorização da CBMT, na sequência o Instrutor Máster que é da graduação azul escura ponta preta, quando se torna grau preta o atleta é denominado professor, após existem os Mestres e Grão-Mestre (Confederação Brasileira de Muay Thai, 2023).

No Brasil use-se a graduação criada no ocidente, são as cores da bandeira da Tailândia mais a cor preta. Já no Oriente usa-se outras cores como verde, marrom, amarelo, prata e ouro. Apesar do primeiro sistema de cores ter surgido em 1979, atualmente no Brasil existem dois sistemas de graduação da CMTB (Confederação de Muay Thai do Brasil), CBMT (Confederação Brasileira de Muay Thai) e CBMTT (Confederação Brasileira de Muay Thai Tradicional).

De acordo com a Confederação Brasileira de Muay Thai (2023) as cores são Branco, Branco ponta Vermelha, Vermelha, Vermelha ponta Azul Clara, Azul Clara, Azul Clara ponta Azul Escura (Monitor), Azul Escura (Instrutor Auxiliar), Azul Escura ponta Preta (Instrutor), Preta (Professor), Preta ponta Branca (Mestre) e Preta, Ponta Branca e Vermelha (Grão Mestre).

Nível de ansiedade estado e ansiedade traço das participantes do estudo

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2017), o Brasil ocupa o primeiro lugar com mais casos de pessoas ansiosas no mundo, sendo que 9,3% dos brasileiros sofrem de algum transtorno de ansiedade, e o segundo em taxas de depressão conforme Dias *et al.* (2023).

A ansiedade segundo Zuntini apud por Dias *et al.*, (2023) é uma emoção natural dos seres humanos, um sentimento universal e adaptativo, que ocorre frente a um estado de tensão e sensação de perigo. Os sintomas mais prevalentes da ansiedade são problemas estomacais, alteração no sono, falta de concentração e batimentos cardíacos acelerados. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva, persistente e interfere nas atividades diárias, ela pode se transformar em um transtorno de ansiedade, que requer atenção e tratamento. Existem vários transtornos de ansiedade comuns, incluindo: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), caracterizado por preocupações excessivas e crônicas sobre várias áreas da vida, como trabalho, saúde, relacionamentos e outras situações cotidianas.

A ansiedade se caracteriza por um medo excessivo de algo novo, desconhecido, que causa desconforto e antecipação do perigo. Esse medo pode influenciar nas questões psíquicas do sujeito e na forma como elas manifestam seus sentimento e emoções, dependendo do grau de influência na qualidade de vida, pode ser considerado uma patologia (Zuntini, 2018 apud Dias *et al.*, 2023, p. 460).

A ansiedade é definida a partir de dois componentes, sendo o estado psicofisiológico (ansiedade-estado) e o traço de personalidade (ansiedade-traço) (Leal *et al.*, 2017).

A ansiedade-estado está relacionada a reações emocionais desagradáveis, singularizado por sentimentos de apreensão e preocupação, decorrentes de um estado momentâneo e passageiro. Já a ansiedade-traço é caracterizada pelas diferenças individuais, com tendência para identificar situações estressantes como ameaçadoras e perigosas, e reagir de maneira peculiar a sua personalidade (Cordeiro, 2023).

A prática de exercício físico tem sido citada pela literatura como uma importante ferramenta no tratamento e na prevenção da depressão e da ansiedade. Nesse contexto, o exercício físico é considerado uma alternativa benéfica na esfera biopsicossocial,

proporcionando uma melhor qualidade de vida, visto que influencia nos ritmos biológicos, como por exemplo, nas alterações hormonais e funções fisiológicas, proporcionando um efeito ansiolítico diminuindo os sintomas dos transtornos, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos (Barbanti, 2012).

Nas tabelas 2 e 3 iremos apresentar os dados obtidos referentes a Ansiedade-Estado e Ansiedade-Traço.

Tabela 2 e 3 - Níveis de ansiedade-estado e ansiedade-traço em praticantes de Muay Thai.

ANSIEDADE ESTADO		ANSIEDADE TRAÇO	
Classificação	Frequência (%)	Classificação	Frequência (%)
BAIXO NÍVEL	4 (22)	BAIXO NÍVEL	9 (50)
MÉDIO NÍVEL	14 (78)	MÉDIO NÍVEL	9 (50)
ALTO NÍVEL	0 (0)	ALTO NÍVEL	0 (0)
TOTAL	18 (100)	TOTAL	18 (100)

Fonte: As autoras.

A maioria (22%) das participantes do estudo apresentaram níveis médios de ansiedade-estado, enquanto 4% apresentaram baixo nível. Os resultados quanto a ansiedade-traço indicaram que há um equilíbrio entre baixo (50%) e médio (50%) nível. Não foram observados altos níveis de ansiedade-estado e ansiedade-traço entre as participantes do estudo. Estes achados podem indicar que a prática de Muay Thai auxilia no controle da ansiedade, uma vez que nenhuma apresentou baixo nível, mesmo tendo um tempo de prática recente, entre 1 mês e 1 ano, entre a maioria (55%) das participantes (Tabela 2 e 3).

Executando exercícios físicos por pelo menos vinte e um minutos regularmente proporciona uma melhora significativa em pessoas com ansiedade, sendo visível essa melhora em aproximadamente trinta minutos após a realização da atividade física, a execução deste pode também apresentar resultados comparáveis com a terapia e também a usos de medicamentos no tratamento desse transtorno mental. (Marques *et al.*, 2021).

Segundo Correa (2022, p. 1077) “[...] uma gama ampla de exercícios físicos pode ser utilizada de forma individual ou coletiva e em diferentes intensidades e volumes, quando executados de maneira regular pode ser um grande aliado frente aos transtornos de ansiedade e depressão, porém é recomendando um tempo acima de 150 minutos semanais para que os efeitos positivos do mesmo sejam sentidos pelo paciente”.

É fundamental o estudo sobre a eficiência de exercícios físicos para não só tratar mais também prevenir transtornos mentais são fundamentais, levando em conta o grande crescimento da população idosa e de doenças neuro generativas e depressão (Gaia *et al.*, 2022).

Dentre as modalidades de exercício físico destaca-se o Muay Thai, uma arte marcial milenar, originada na Tailândia e praticada mundialmente. No início, o Muay Thai era muito parecido com o Kung Fu Chinês. Um fato normal levando-se em conta à origem do povo Tailandês. 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.

Em muitos períodos da história tailandesa o Muay Thai foi muito popular entre os tailandeses. Principalmente no período do Rei Pra Chao Sua ou ‘Rei Tigre’ como era mais conhecido. Ele foi um dos maiores lutadores de Muay Thai da história. Durante o seu reinado o Muay Thai fazia parte da preparação militar e era ensinado em todas as escolas.

Outro grande lutador de Muay Thai foi um lutador chamado Nhai Khon Tom. Segundo as lendas ele foi capturado pelos Birmaneses durante um dos inúmeros conflitos entre os Birmaneses e os Tailandeses. Quando capturado, foi-lhe oferecida a liberdade se ele conseguisse derrotar alguns lutadores Birmaneses. O resultado foi que ele foi libertado após vencer seguidamente 12 lutadores Birmaneses. Essa atividade estava relacionada ao treinamento da população para as guerras, tornando-os mais aptos para o combate físico, visto que trabalhava na utilização do próprio corpo como arma por meio de seus punhos, cotovelos, joelhos e pés (Lima, 2021). Ou seja, tal luta otimiza o condicionamento físico, além de estimular o cognitivo, devido às técnicas que necessitam força corporal e autoconhecimento (Dini *et al.*, 2019).

Essa modalidade foi introduzida no Brasil na década de 1970, sua chegada aqui foi tardia em comparação a outros países. Deixando de ser apenas luta e começou a ser valorizada como um esporte legítimo, sendo ativamente presente em competições. Começou também a ser vista como um esporte em promoção de bem estar e forma de auto defesa daqueles que a praticam. (Amarilla *et al.*, 2018).

Conclusão

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise de um questionário aplicado para 18 mulheres praticantes de Muay Thai, que buscou captar a relação da prática com os níveis de ansiedade. Para a análise dos níveis de ansiedade foi utilizado o questionário denominado de ‘Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)’.

O estudo possui relevância pois a análise da ansiedade em relação à atividade física é importante por várias razões: a atividade física regular tem benefícios para a saúde física e mental, incluindo a redução da ansiedade e do estresse. Portanto, compreender a relação entre a ansiedade e a atividade física pode ajudar a promover um estilo de vida mais saudável e melhorar o bem-estar geral das pessoas.

Com este trabalho podemos concluir que as participantes mostraram um nível mais alto de ansiedade-estado, sendo 78% delas se classificaram no médio nível e 22% no nível baixo, já na ansiedade-traço podemos perceber que está houve um equilíbrio entre os níveis baixos (50%) e médio (50%). Em nenhuma das duas foram apresentados níveis altos de ansiedade.

A pesquisa mostrou que pode existir uma relação positiva entre a prática de Muay Thai e os níveis de ansiedade, pois nenhuma das participantes possuem níveis altos de ansiedade traço e estado. Mas, novas pesquisas devem ser realizadas, afim de aprofundar as discussões sobre a temática.

Referências

Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J, Vella, F. P., Petrucci, M., Pauli, A., ... & Pepi, A. (2014). Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal, Bethesda*, 4(2), pp 114-20.

- Amarilla, D. A. G., Souza, R. C. P., Stacechen, A. J. S., & Grignet, R. J. (2018). Muay thai como promotor de saúde, bem-estar e integração social. *Anais da 1ª Sessão- Semana Integrada Ensino, Pesquisa e Extensão*, Foz do Iguaçu, PR.
- Anacleto, M. (2017). *Envelhecimento e condicionamento corporal: a perspectiva dos jovens maringenses que frequentam academias de ginástica* [Dissertação de Mestrado]. Universidade Estadual de Maringá.
- Barbanti, E. J. (2012). A importância do exercício físico no tratamento da dependência química. *Educação Física em Revista*, 6(1).
- Biaggio, A. M. B., & Natalício, L. (1979). *Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)*. Rio de Janeiro, RJ: Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA.
- Brasil. Ministério da Educação. (2017). *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília, DF: MEC.
- Conant, K. D., Morgan, A. K., Muzykewicz, D., Clark, D. C., & Thiele, E. A. (2008). A karate program for improving self-concept and quality of life in childhood epilepsy: results of a pilot study. *Epilepsy & Behavior*, 12(1), pp. 61-5.
- Confederação Brasileira de Muay Thai. (2023). *História do Muay Thai*. Recuperado de: <https://cbmt.com.br/historia/>
- Cordeiro, R. A. (2023). *Estado-traço de ansiedade e vivências em estudantes do 1º ano da Instituto Politécnico de Portalegre*. Recuperado de: periodicos.set.edu.br/humanas/article/view/4001/2680
- Correa, A. R. (2022). Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. *Revista Faculdades do Saber*, 7(14), p. 1072-1078.
- Dias, J. T. L. B., Silva, L. C., Santos, M. A., Santiago, M. L. E., Pinheiro, R. B. S., & Lemos, R. L. F. (2023). Exercício físico na prevenção e tratamento da saúde mental: uma revisão integrativa. In Dias, J. T. L. B., Silva, L. C., Santos, M. A., Santiago, M. L. E., Pinheiro, R. B. S., Lemos, R. L. F. *Tripé do ensino superior: ensino, pesquisa e extensão*. Recuperado de: 978-65-995353-2-1.c49 (editoracubo.com.br)
- Dini, E. D., Santos, E. F. F., Lavorato, V. N., & Oliveira, R. A. R. (2019). Aptidão física em praticantes de muay thai do sexo feminino. *Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação*, 4(2), pp. 29-36.
- Diniz, C. H. A., Silva, P. R. B. M., & Souza, F. J. (2014). *Fatores que levam o público feminino as aulas de Muay Thai nas academias de Trindade – GO*. Recuperado de: <https://fug.edu.br/repositorio/2014-1/EdiFisica/FATORES%20QUE%20LEVAM%20O%20P%C3%9ABLICO%20FEMININO%20AS%20AULAS%20DE%20MUAY%20THAI%20NAS%20ACADEMIAS%20DE%20TRINDADE%20-%20GO.pdf>
- Ferreira, C. L., Almondes, K. M., Braga, L. P., Mata, A. N. S., Lemos, C. A., & Maia, E. M. C. (2009). Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de

- ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(3), pp. 973-981.
- Gaia, J. W. P., Ferreira, R. W., & Pires, D. A. (2022). Exercício e saúde mental. In *Tópicos em ciências do movimento humano* (p. 111-121). [S.l.: s.n.].
- Gil, A. C. (2010). *Como elaborar projeto de pesquisa* (5a ed.). São Paulo, SP: Atlas.
- Leal, P. C., Costa vai, T., Silva, L. C. F., & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 39, pp 147-157.
- Lima, V. V. A produção acadêmica sobre o Muay Thai. 2021. Recuperdo de: A PRODUÇÃO ACADÊMICA SOBRE O MUAY THAI.pdf (doctum.edu.br)
- Marques, G. C., Alves, M. R. S., Matos, V. A., Lopes, T. C., Cardoso, G. M. P., & Ferreira, M. E. R. (2021). Efeitos do exercício físico no transtorno de ansiedade: uma revisão integrativa. *Journal of Multiprofessional Health Research*, 2(1), pp. e02.3-e02.13.
- Organização Mundial da Saúde. *Depression and other common mental disorders*. Geneva, CH, 2017.
- Padulo, J., Chamari, K., Chaabène, H., Ruscello, B., Maurino, L., Labini, P. S., & Migliaccio, G. M. (2014). The effects of one-week training camp on motor skills in Karate kids. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54(6), pp. 715-24.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. D. (1970). *STAI: manual for the State - Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Vando, S., Filingeri, D., Maurino, L., Chaabène, H., Bianco, A., Salernitano, G., ... & Padulo, J. (2013). Postural adaptations in preadolescent karate athletes due to a one week karate training camp. *Journal of Human Kinetics*, 38(1), pp. 45-52.