

LOPES, Janaina Rodrigues. A influência do Muay Thai no emagrecimento de mulheres. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

## RESUMO

O presente estudo objetivou verificar se a prática do Muay Thai juntamente com a melhora nos hábitos alimentares resultavam no emagrecimento de mulheres adultas. Um grupo de quatro mulheres adultas com idades entre 20 e 55 anos participaram do treinamento, com a frequência de duas vezes por semana. Para a classificação de intensidade foi utilizada a escala subjetiva de esforço (PSE - Borg). A coleta dos dados antropométricos e de bioimpedância contou com a parceria do Projeto Nutrifesb. Com esses dados foram feitas as análises dos principais resultados de peso, IMC e RCQ, em que foi comparada a média destes índices antes e depois dos treinamentos. A limitação do estudo foi a pouca frequência do grupo aos treinamentos, já que os treinos possuíam poucos dias semanais e as faltas ao treinamento eram constantes. O resultado da diferença de antes e depois dos treinamentos, nos índices de IMC e quantidade de peso eliminado não foi considerado estatisticamente significativo, mas se obteve um melhor resultado na diminuição da relação cintura quadril. É provável que fatores externos como o não comprometimento com a dieta proposta pelos nutricionistas do projeto Nutrifesb, juntamente com a falta de assiduidade do grupo envolvido nos treinamentos e a baixa frequência com que os exercícios foram realizados, tenham contribuído para o resultado pouco expressivo do estudo.