

MMA FITNESS: UMA POSSÍVEL ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

LUCIANO MOREIRA DA SILVA
FELIPE TRIANI
UNIASSELVI, Jacarepaguá, RJ.
lucianoamarelo2010@hotmail.com

RESUMO

O MMA fitness é uma modalidade de atividade física que tem sido desenvolvida em uma academia de artes marciais em Magé, no Rio de Janeiro. No entanto, suas contribuições no que tange à saúde dos seus praticantes ainda são pouco conhecidas. Desse modo, o objetivo desse estudo foi conhecer as contribuições da utilização das estratégias de luta para a promoção da saúde na percepção dos praticantes. Foi desenvolvido um estudo de campo com 12 praticantes da modalidade, homens e mulheres, com média de 1,70 de altura, 28 anos de idade e 80 kg. As aulas aconteciam três vezes por semana, tendo duração de uma hora. Todos os participantes responderam a uma entrevista realizada de maneira individual que tinha como finalidade conhecer a sua percepção sobre a prática do MMA fitness. Os resultados mostraram que, na percepção dos praticantes, os objetivos em praticar a modalidade estavam no campo psíquico, estético e social. Desse modo, o estudo concluiu que, para os praticantes, o MMA fitness têm contribuído para a saúde em diferentes dimensões, sendo uma prática que tem transformado a vida dos praticantes que a aderiram.

Palavras-chave: Saúde; Qualidade de Vida; Lutas.