



RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA EM ACADEMIA: Artes Marciais - BOXE

Ana Clara Flaviano Silva¹

Jessie Ferreira Santos¹

João Vitor de Araujo¹

Matheus Gonçalves Carvalho¹

Rafael Fernandes Fialho¹

Richard Davidson Gusmão¹

Robert Bernardo Fraga¹

Pedro Teotônio Lebron¹

Prof. Ms. Aída Linhares Barboza²

INTRODUÇÃO

Esse trabalho se constrói a partir de uma pesquisa com entrevista semiestruturada realizada nos meses de agosto e setembro do ano de 2023, atendendo a proposta de VT da disciplina de Estágio Supervisionado 4 do Bacharelado em Educação Física. Foram realizadas as entrevistas em academias de Belo Horizonte e Região Metropolitana, tendo como um dos objetivos analisar e coletar quais eram as práticas de ginásticas coletivas que ali eram realizadas.

Dentro das modalidades mais praticadas nas academias que possuem ginásticas coletivas, estão as Artes Marciais e em específico o boxe. A prática do boxe vai além de socos em um saco de pancada, exigindo força, coordenação, capacidade aeróbica e resistência muscular. Os praticantes colhem benefícios como perda de peso, agilidade, coordenação e ritmo aprimorados. Além disso, a modalidade traz melhoria para a saúde cardiovascular e promove o bem-estar emocional. Em suma, o boxe contribui para uma vida mais saudável e equilibrada.

Diante de todo o exposto, pretende-se verificar a história e origem da modalidade, como é vivenciado, o público-alvo, quais as vantagens e dificuldades da prática do boxe,

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte

² Professora da disciplina de Estágio Supervisionado IV Bacharelado Centro Universo Belo Horizonte

infraestrutura necessária e tudo que podemos contribuir para a prática do boxe em diversos lugares.

DESENVOLVIMENTO

O boxe ou pugilismo é um esporte de combate e arte marcial, no qual os lutadores usam apenas os punhos, tanto para a defesa, quanto para o ataque. Os boxeadores trocam golpes por um tempo predeterminado em um número de rodadas em uma arena elevada cercada de cordas, que é chamado como Ringue. Esse esporte surgiu no Egito por volta de 3.000 a.C., como uma atração das festas realizadas pelos faraós e os primeiros praticantes da modalidade foram, James Figg, John Graham Chamber e o Luís Sucupira.

A palavra deriva do inglês box (bater com os punhos) expressão utilizada na Inglaterra entre 1000 e 1850, e o termo pugilismo, derivado do latim significando "lutador de punho", (etymoline, 2022) também é usado. O termo "boxe" também é um termo genérico para esporte de combate e artes marciais em que dois oponentes se enfrentam em uma luta usando os punhos, cobertos por luvas na maioria das vezes, e diferenciados de acordo com suas regras. Além do pugilismo, existem o boxe francês, boxe tailandês, boxe chinês, Boxe Birmanês kickboxing dentre outros. (Green, Thomas A.)

O boxe é um exercício tanto aeróbico, quanto anaeróbico. A prática dessa modalidade requer força, coordenação, uma boa capacidade aeróbica e resistência muscular. Os treinos são bem específicos e o trabalho cardiovascular é muito importante para enfrentar seus oponentes. O boxe é um exercício tanto aeróbico, quanto anaeróbico. A prática dessa modalidade requer força, coordenação, uma boa capacidade aeróbica e resistência muscular. Os treinos são bem específicos e o trabalho cardiovascular é muito importante para enfrentar seus oponentes. Com o objetivo de desferir golpes para pontuar ou nocautear o oponente, seguindo um conjunto de regras predeterminadas. As variações para podem ajudar o oponente a vencer ou perder uma luta estas associadas à; Boxe inglês- golpes potentes; Boxe francês- golpes fortes e com técnicas de pontapé; Boxe tailandês- golpes usando cotovelos, joelhos, punhos, canelas e os pés; Kickboxing- muito voltado para defesa pessoal, combate baseado em chutes e socos.

O boxe traz como benefícios pessoais a perda de peso, o aumento da agilidade, maior coordenação e ritmo, melhor desempenho cardiorrespiratório, ganho de resistência muscular, além de ser indicado para autodefesa e exercício físico, e para acrescentar também ocorre a liberação de endorfina e serotonina no cérebro, assim, trazendo mais bem-

estar e qualidade de vida.

Para obter estes bons resultados no boxe, seja do ponto de vista da técnica ou do condicionamento, é preciso praticar o esporte pelo menos 2 vezes por semana. Este é um esporte em que os praticantes costumam tomar gosto rapidamente. Praticando-o de 2 a 4 vezes por semana e apresentando uma alimentação adequada antes e depois da prática, o resultado já se torna aparente nos primeiros meses de prática.

Por fim, para quem tem interesse em ingressar nessa área, não é necessário a formação dentro da Educação Física, mas, nestes casos, é preciso saber sobre a luta e/ou ser graduado apenas dentro da modalidade.

CONCLUSÃO

Apesar das artes marciais serem bastante conhecidas, ainda é um esporte onde alguns acreditam que seu principal ponto é a violência, mas sua prática pode englobar diferentes motivos variando entre cada um de seus participantes.

No boxe, os treinamentos são variados entre as técnicas de golpes e exercícios para trabalhar o condicionamento, diversificando a atividade e tornando-se mais atrativo aos participantes. Outro ponto positivo é a variação da modalidade que acaba englobando várias pessoas, tornando o esporte bem conhecido e bastante praticado atualmente.

Conclui-se que o boxe é uma ótima atividade para se desenvolver física e mentalmente, desde uma simples atividade de lazer, sendo utilizada até mesmo como uma forma de trabalho. Este trabalho foi elaborado pelos acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado para disciplina de Estágio Supervisionado IV.

REFERÊNCIAS

Boxe: quais são as suas regras e qual é a sua origem. **Toda Matéria**, [s.d.]. Disponível em:

<https://www.todamateria.com.br/boxe/>. Acesso em: 9 nov. 2023.

História do Boxe: A origem. **DEF, Dicas de Educação Física**. Disponível em:

<https://www.dicaseducacaofisica.info/historia-boxe/>. Acesso em 5 nov. 2023.

Canto, Tiago. Mindfighter: **Neurociência e Psicologia do Esporte para o Boxe, MMA e outras lutas**. L Porto Alegre: Clio. p. 20223