



UNIVERSIDADE FEDERAL  
DE ALAGOAS

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

SAMUEL LIMA QUEIROZ

O SIGNIFICADO DO BOXE PARA OS SEUS PRATICANTES

Maceió - AL  
2023

SAMUEL LIMA QUEIROZ

O SIGNIFICADO DO BOXE PARA OS SEUS PRATICANTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade Federal de Alagoas como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Prof. Dr. Marco Antonio Chalita

**Catlogação na Fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

Q3s      Queiroz, Samuel Lima.  
            O significado do boxe para os seus praticantes / Samuel Lima Queiroz. –  
            2023.  
            44 f. : il.

Orientador: Marco Antonio Chalita.  
Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física :  
bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física  
e Esporte. Maceió, 2023.

Bibliografia: f. 35-39.  
Apêndices: f. 40-41.  
Anexos: f. 42-44.

1. Boxe. 2. Saúde. 3. Esportes - Percepção. I. Título.

CDU: 796.714

## RESUMO

Atualmente os esportes teve um crescimento nunca antes verificado no seu número de praticantes, dentre estes esportes o boxe se destaca com seu crescimento no século XX e XXI. **Objetivo:** compreender o significado do boxe para os seus praticantes. **Método:** Este estudo se caracteriza como uma pesquisa exploratória e descritiva de natureza qualitativa, foi utilizado para coleta de dados o questionário online e para análise de dados foi realizada a análise de conteúdo. Participaram os praticantes de boxe, de ambos os sexos, maiores de 18 anos. **Resultados:** Foi revelada uma preocupação dos praticantes com a saúde, buscando o esporte por sua contribuição para a mesma, foram relatados com muita frequência sintomas de ansiedade e estresse. **Conclusão:** Os significados atribuídos a prática por parte dos participantes, apresentaram com maior tendência a percepção dos benefícios a saúde mental, atribuídos a prática semanal do boxe.

**Palavras-chave:** *Praticantes de boxe; Saúde; Esportes; Percepção do esporte.*

## ABSTRACT

Currently sports had a growth never seen before in their number of practitioners, among these sports boxing stands out with its growth in the 20th and 21st century.

**Objective:** to understand the meaning of boxing for its practitioners. **Method:** This study is characterized as an exploratory and descriptive research of a qualitative nature, an online questionnaire was used for data collection and content analysis was performed for data analysis. Boxing practitioners of both sexes, over 18 years old, participated. **Results:** A concern of practitioners with health was revealed, seeking sport for its contribution to it, symptoms of anxiety and stress were reported very often. **Conclusion:** The meanings attributed to the practice by the participants showed a greater tendency to perceive the benefits to mental health, attributed to the weekly practice of boxing.

**Keywords:** *Boxing practitioners; Health; Sports; Sport perception.*

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	7
<b>2. METODOLOGIA</b> .....	15
<b>3. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	16
<b>3.1. A rotina do praticante de Boxe</b> .....	16
<b>3.2. Os sentimentos percebidos</b> .....	21
<b>3.3. Momentos proporcionados pelo Boxe</b> .....	24
<b>3.4. Círculo social</b> .....	28
<b>3.5. O significado do Boxe na vida do praticante</b> .....	32
<b>4. CONCLUSÃO</b> .....	34
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	35
<b>APÊNDICE</b> .....	40
<b>ROTEIRO DO QUESTIONÁRIO</b> .....	40
<b>ANEXO</b> .....	42
<b>TCLE –Termo de Consentimento Livre e Esclarecido</b> .....	42

## 1. INTRODUÇÃO

As motivações que me levaram a estudar esta modalidade esportiva Boxe Olímpico se deve a minha relação de admirador, praticante e profissional da área. Por muitos anos em minha infância e adolescência admirei a modalidade por meio de filmes e lutas transmitidas pela por redes de telecomunicação, somente durante o período universitário eu tive a oportunidade de praticar e vivenciar este esporte. Eu me identifiquei e passei a olhar do ponto de vista profissional para trabalhar com o mesmo. Como futuro profissional de Educação Física identifiquei a necessidade de melhor conhecer os praticantes e os significados que atribuem a prática do Boxe, venho, através deste estudo, colaborar com um conhecimento científico/acadêmico para toda a comunidade envolvida com a modalidade.

O esporte se tornou um fenômeno sociocultural no século XX, como aponta Tubino (1993), as competições esportivas globais, a prática esportiva nas escolas e o entendimento pelos profissionais da saúde que o esporte é algo benéfico para a saúde, são fatos que contribuem para o crescimento esportivo em diversos ângulos da sociedade. Ainda o mesmo autor aponta que na atualidade muitos estudos são desenvolvidos no esporte e as mais diversas áreas estão se envolvendo no processo científico do conhecimento no âmbito esportivo, desde a infraestrutura até a individualidade do atleta em diversos campos da ciência.

Neste sentido a adesão a prática esportiva tem crescido de tal forma nunca verificada (PAES, 2006). Contempla mais praticantes, novos adeptos em diferentes modalidades e novas modalidades esportivas tem surgido nos últimos anos, bem como as modalidades paraolímpicas têm se desenvolvido. Dentro desta perspectiva, é possível que diferentes formas de entendimento sobre o esporte podem ter surgido, podendo existir muitos ângulos no entendimento do esporte.

No trabalho de Paes (2006), o pesquisador diz que o esporte contemporâneo se caracteriza por sua pluralidade, trazendo significados para sua prática por parte de seus praticantes, diariamente pessoas diferentes ressignificam a prática dos esportes. Conforme o autor, o Esporte-Espetáculo é o grande responsável pelo aumento significativo de praticantes.

Na obra já citada de Tubino (1993), o autor aponta que na atualidade o esporte pode ser visto com objetivos recreativos, educacionais, saúde e desempenho (esporte-espetáculo). Poderemos observar o esporte presente no desenvolvimento humano por séculos, através das competições esportivas que aconteceram no

passado e se tem registros, com sua importância e significados, conforme a cultura e sociedade da época. O esporte acompanhou a História e o desenvolvimento das sociedades ao longo dos séculos, algumas vezes sendo utilizado como arma política ou ideológica, cada período histórico tem o esporte refletindo a essência daquele povo e a sua prática nunca foi uniforme, em cada sociedade o esporte foi moldável a cultura local ou regional. O olhar do indivíduo para os esportes está ligado ao seu grupo social, época e cultura; desta forma é possível se ter um olhar da História e estudá-la através das práticas esportivas.

Risso (2014) em sua abordagem para o entendimento cultural, mostra a necessidade de compreender o conceito de “percepção” para os estudos culturais e sociais. É necessário abordar este conceito se queremos entender como o praticante olha e interpreta a prática do esporte no seio social.

Nóbrega (2008) diz que a concepção fenomenológica da percepção é uma expressão criadora a partir das diferentes perspectivas e observações que o indivíduo faz sobre o ambiente ao seu redor, a mesma aponta que o movimento acompanha a nossa percepção do entorno. Ainda conforme o pensamento da autora, a percepção do indivíduo pode variar segundo a sua interpretação das diferentes experiências vivenciadas.

O esporte se manifesta de múltiplas formas, aponta Galatti (2008). Então podemos entender a necessidade de estudarmos o esporte, dentro das mais diversas modalidades existentes na atualidade. Brenda e Galatti et al. (2010) enfatiza que o esporte é um fenômeno sociocultural de muitos significados. Segundo os autores o esporte possui múltiplas manifestações em diferentes contextos sociais, sendo assim, compreender o entendimento dos praticantes nas diferentes modalidades esportivas é uma tarefa significativa.

O esporte talvez apresente diferentes papéis na vida das pessoas, alguns podem entendê-lo pelo viés do entretenimento, outros pela saúde, alguns de forma profissional. Entretanto, a sua prática talvez leve os seus praticantes além de suas buscas, o esporte pode promover momentos de reflexão, diálogo entre pessoas, respeito mútuo, trabalho em equipe, talvez forneça experiências e lições importantes para que o praticante leve para vida. Diferentes grupos de praticantes podem possuir diversas formas de perceber o esporte, bem como a motivação das pessoas pela prática esportiva também é algo que pode sofrer interpretações distintas.



Dentre as mais diversas modalidades praticadas o Boxe é um esporte antigo, segundo Murray (2010), o ato de se defender e atacar com os punhos é praticado desde tempos primitivos como ato de sobrevivência. O mesmo autor aponta que na Mesopotâmia foram encontrados registros de prática do Boxe, esses achados datam de 3000 - 2340 A.C., mas os registros da prática não se limitam apenas a esta região, foram feitas descobertas do Boxe sendo praticado no Egito, civilizações Minoica e Micênica. Segundo o mesmo autor a prática desses povos era rudimentar e desprovida de equipamentos, o Boxe evoluiu com o tempo e surgiram os equipamentos que temos atualmente.

A prática no Boxe pelos gregos ganhou um caráter que se aproxima bastante dos tempos atuais, luvas de treinamento para evitar lesão foram introduzidas nos treinamentos, o Boxe já tinha um viés para o espetáculo, em outras culturas mais antigas foi encontrada evidências do uso de equipamentos de proteção como as luvas.

É possível observar que na trajetória do Boxe (como pugilato), diferente de muitas outras modalidades de combate, ele teve, na maioria, o viés do espetáculo. Mohammed (2020) aponta que os espetáculos de Boxe aconteciam para prestigiar reis, em grandes recepções, festivais ou eventos importantes. O boxe é uma modalidade de esporte de combate em que seus golpes que são desenvolvidos naturalmente por não praticantes, são simples e instintivos, ele foi praticado como uma forma de espetáculo para entreter as pessoas. Diferente de outras modalidades de combate que podem ter tido o princípio de seu desenvolvimento com o viés de guerra, como as Artes Marciais.

Segundo o Comitê Olímpico do Brasil, o Boxe participou a primeira vez nos Jogos Olímpicos da Antiguidade no ano de 668 a.C. em sua 23ª edição, conhecido na época como Pugilato, este foi proibido no ano de 394 d.C. de participar. Com a volta dos Jogos Olímpicos em sua versão moderna, esta modalidade voltou a participar no ano de 1904 já com seu nome atual Boxe, mas só no ano de 1908 foi admitido como uma modalidade olímpica, ganhando sua posição atual de esporte olímpico. Apesar de suas singularidades, Pugilato e Boxe, a sua prática no meio olímpico teve mudanças radicais, com a evolução do esporte diversas mudanças, para melhor preservar o atleta, foram feitas ao longo de seu desenvolvimento.

Para falarmos do Boxe na atualidade é necessário abordarmos a sistematização da educação física e as questões sociais e políticas à época, que

influenciaram profundamente a modalidade, onde alguns acontecimentos e escolas direcionaram este processo de desenvolvimento.

A escola de ginástica inglesa teve um papel fundamental na sistematização da Educação Física moderna. Diversos autores destacam a sua importância na criação de uma nova concepção sobre o exercício físico, que passou a ser encarada como uma disciplina a ser ensinada e aprendida. A ginástica sueca, desenvolvida por Pehr Henrik Ling no século XIX, foi uma das principais referências utilizadas pelos professores de ginástica inglesa para a criação de uma ginástica mais moderna e eficiente (BETTI, 2009; DARIDO & RANGEL, 2005; SOARES et al., 2011; TAVARES et al., 2015)

De acordo com Betti (2009), a ginástica sueca proposta por Ling contribuiu para a sistematização da Educação Física, pois unia movimentos de força, flexibilidade e coordenação em uma única atividade. Com isso, a ginástica sueca se tornou um precursor da ginástica moderna, que passou a ser adotada em diversas partes do mundo.

A escola de ginástica inglesa teve um impacto significativo na formação de professores de Educação Física. Esta escola influenciou a criação de novos métodos de ensino, como os jogos e os esportes, além de estimular a criação de associações e federações esportivas (DARIDO & RANGEL, 2005).

Dentre as escolas de ginástica, uma das mais influentes foi a escola de ginástica de Thomas Arnold, fundada em 1828 na Rugby School. Arnold acreditava que a ginástica era uma parte essencial da educação, e que ela deveria ser ensinada com rigor e disciplina. Ele desenvolveu um método de ensino que incluía exercícios rítmicos, jogos, e atividades ao ar livre, que visavam desenvolver tanto a saúde física quanto a mental dos alunos (RURY & TAMURA, 2019; SMITH, 2016).

A ginástica inglesa foi sistematizada e difundida mediante diversas publicações, como o “Manual of Physical Exercises”, de Thomas Arnold, e a “Gymnastic Exercises for Schools and Families”, de Catherine Beecher. Essas publicações ajudaram a disseminar a ginástica inglesa por toda a Europa e Américas, influenciando o desenvolvimento da Educação Física em todo o mundo (KIRK & WHITEHEAD, 2010; SHEPHARD, 1984).

Durante a sistematização da Educação Física vários esportes se tornaram populares. Dentre estes, o Boxe, que era conhecido como “pugilismo” na época, tornou-se popular na Inglaterra durante o século XVIII e XIX. Estes esportes

influenciaram o desenvolvimento da Educação Física, e muitos foram incorporados em programas de treinamento físico em escolas e academias (GUTTMANN, 1994; SAMMONS, 1998).

A escola de ginástica inglesa teve uma influência significativa no desenvolvimento do Boxe como esporte organizado durante o século XIX. O Pugilismo era praticado de forma não regulamentada na Inglaterra e em outros lugares, com regras variando conforme o local e o contexto social.

Thomas Arnold e J. H. M. Amor, algumas das figuras que lideravam a escola de ginástica inglesa, defendia a ideia de que a educação física deveria ser sistematizada e regulamentada, com base em princípios científicos. Essas ideias foram aplicadas do Boxe, com a criação de regras e técnicas padronizadas para o esporte, foi defendido que o boxe deveria ser praticado de forma justa e equilibrada, com base em habilidades técnicas e física, em vez de violência bruta. Isso levou ao desenvolvimento de uma forma mais sofisticada e controlada de Boxe que se tornou popular (GEMS & HENDERSON, 2014; CAJANI & BUSACCA, 2008).

O Boxe, como esporte organizado, teve um papel importante na democratização do acesso à prática esportiva no século XIX. Antes disso, as atividades físicas eram muitas vezes restritas à elite social e eram praticadas principalmente em clubes exclusivos e academias privadas. Com a padronização das regras e técnicas do Boxe, o esporte se tornou mais acessível para diversas classes sociais e passou a ser praticado em clubes e ginásios populares em todo o mundo (LIEBLING, 2017).

No entanto, a prática do Boxe não estava isenta de influências e tensões relacionadas a luta de classes e tem sido frequentemente associado a esta questão. Em muitos países, o Boxe era visto como uma forma de empoderamento para a classe trabalhadora, de acordo com Cajani e Busacca (2008), o Boxe tem sido utilizado como uma forma de expressão política e resistência contra a opressão social e econômica. Ainda o mesmo autor diz que, os trabalhadores encontraram no Boxe a possibilidade de expressar sua força, desafiar a opressão e a exploração. Além disso, é uma possibilidade para se destacar e superar a discriminação social e racial (Scott, 2007).

A relação entre o Boxe e a luta de classes também pode ser vista na carreira de uma das figuras mais icônicas e importante do Boxe, Muhammad Ali. Como atleta afro-americano de sucesso, Ali enfrentou muitos desafios e críticas devido ao seu ativismo político e sua recusa de lutar na Guerra do Vietnã. De acordo com Sammons

(1998), Ali se tornou um ícone cultural e político, usando sua fama e habilidades no ringue para promover a justiça social e a igualdade. Ali é amplamente reconhecido como um dos mais influentes atletas políticos de todos os tempos, e sua carreira continua a inspirar aqueles que lutam por justiça e igualdade.

Vale ressaltar que atualmente temos dentro desta modalidade esportiva três variações: Boxe Olímpico; Boxe Amador; Boxe Profissional. A diferença entre estas se dá por suas diferentes competições, bem como suas regras específicas e as organizações que regem as mesmas. Neste trabalho abordaremos apenas o Boxe Olímpico.

Santos (2020) aponta que o Boxe evoluiu desde suas práticas primitivas no Egito antigo, em festivais e apresentações para reis, até se tornar uma modalidade participante dos Jogos Olímpicos da Antiguidade, voltando a participar novamente em 1904 (com sete categorias), consagrando-se como esporte olímpico em 1908. O mesmo autor aponta a primeira participação do Brasil, nesta modalidade, nos jogos olímpicos de 1920, só então em 1968 o Brasil teve seu primeiro medalhista no Boxe Olímpico, com Servílio de Oliveira que conquistara medalha de Bronze. Após muitos anos sem ganhar nenhum título, nesta modalidade, a poucos anos Yamaguchi Falcão e Adriana Araújo (a primeira medalhista brasileira) conquistaram medalha de bronze, e Esquiva Falcão medalha de prata para o Brasil nos Jogos Olímpicos de 2012, após esta conquista, em uma crescente do Boxe brasileiro, no ano de 2016 Robson Conceição derrotou o tricampeão, foi para a final e venceu, conquistando a primeira medalha de ouro do Brasil na modalidade.

Ainda no Brasil, segundo o IBGE (2015), 37,9% dos brasileiros praticam esporte ou atividade física. O Ministério do Esporte (2015) aponta que 37,5 milhões de brasileiros praticam esportes, segundo o mesmo o número de praticante de Boxe corresponde a 0,4% dos praticantes.

Ainda hoje é possível observar o Boxe como um esporte para o espetáculo, o Ring o posicionamento da arbitragem, tudo favorece o espectador para ter o melhor entretenimento. Soltermann (2009) aponta que o Boxe moderno, como conhecemos hoje, teve sua origem na Inglaterra e se propagou por toda a Europa e mundo. O mesmo autor observa que o Boxe, na atualidade, é parte de um grupo considerado esportes modernos e recorre a características compartilhadas, como: diminuição da violência; igualdade entre os atletas e os gêneros; espaços próprios; tempos individualizados; um código de regras e práticas. Dessa forma, o Boxe teve a

necessidade, assim como outros diversos esportes, de possuir uma organização em grande escala, para administrar e regularizar a sua prática. Este papel é desenvolvido hoje pelas Federações, que organizam os calendários, as competições, determinam as regras e formam profissionais aptos a aplicá-las, mediante todos os esforços e organização, hoje o Boxe faz parte do grupo de modalidades participantes dos Jogos Olímpicos Modernos.

O Boxe Olímpico é uma prática esportiva que é possível observar seu constante esforço para preservação e segurança do atleta, apesar de ser um esporte de contato ele possui diversos mecanismos em prol de minimizar danos ao seu praticante. Suas regras e equipamentos de segurança, atualmente, pode-se observar bastante eficientes para proteger os atletas, práticas que rebaixa o atleta fisicamente são malvistas entre treinadores reconhecidos e bem-conceituados na área.

Estes mecanismos possibilitou a participação de diversos grupos sociais, na prática do Boxe, como trouxemos para um contexto de uma sociedade contemporânea, o mesmo se tornou acessível, também, ao sexo feminino, junto a outros esportes. A participação das mulheres nesta modalidade esportiva se tornou uma realidade visível no século XXI, entretanto temos que ressaltar as diferenças dos objetivos na procura da prática por ambos os sexos (FLÁVIO et al., 2022). A história do processo de conquista do espaço da mulher no campo esportivo está atrelada aos Jogos Olímpicos Modernos (FIRMINO et al., 2017), a participação das mulheres nas Olimpíadas muda o panorama global de participação nos esportes.

Segundo Devidé (2005), os Jogos Olímpicos, por toda sua história e atualmente, têm um poder simbólico muito forte em diversos campos sociais, a representação das atletas mulheres nos jogos causa um impacto global na imagem da mulher, proporcionando mudanças gradativas no âmbito do esporte. Ainda o mesmo autor aponta que houve participação das mulheres nos jogos durante o século XX, mas a forte política de inclusão das mulheres nos Jogos Olímpicos só se deu a partir de 1981 com a presidência de Juan Antonio Samaranch, mudando a participação das mulheres nos jogos e nos esportes até os dias atuais.

A participação, tardia, das mulheres praticantes de Boxe nos Jogos Olímpicos é recente, foi analisado em 2005 o tema, porém só foi comunicado em 2009 um parecer em que nas olimpíadas de 2012 teríamos a participação do Boxe feminino na grade de esportes olímpicos (SALVINI et al., 2017). Já em sua primeira edição o Brasil teve seu destaque conquistando sua primeira medalha de bronze com a atleta Adriana

Araújo, e em 2020 em Tóquio conquistou prata com Beatriz Ferreira (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BOXE, 2021).

A procura das mulheres por esportes de combate se dá por diversos motivos, entre eles, pode ser, a manutenção da saúde (ALVIM, 2019). É possível que não só mulheres, mas alunos de ambos os sexos estejam procurando o Boxe para o viés de saúde física e mental (LIBARINO, 2021).

Segundo Libarino (2021), em sua pesquisa sobre os motivos de adesão ao Boxe, o motivo número um encontrado pelo pesquisador foi “manter ou melhorar a saúde”. Reis (2020) aponta que as diversas modalidades de esportes de combate, bem como lutas e artes maciais, podem apresentar benefícios para além do campo esportivo, através das suas filosofias e modo de vida que trazem consigo aos praticantes. Ainda o mesmo autor, aponta contribuições, das modalidades de combate, além da esfera competitiva, e suas implicações positivas para a saúde. Com isso podemos supor que novas vertentes, de busca e adesão ao Boxe, têm surgido e merecem uma atenção cuidadosa por parte dos profissionais e pesquisadores da área.

A indústria do *Fitness*, atualmente, é uma das maiores indústrias do mundo, influenciando a vida de muitas pessoas na busca por padrões estéticos e morfológicos, levando a muitos praticarem exercícios físicos em busca dos padrões (NETO, 2012), ignorando a importância para a saúde.

No trabalho de Neto (2012), o autor aponta a prática do Boxe em academias ‘de fitness’ onde originalmente são de outras práticas, como musculação, em que as pessoas buscam o Boxe com finalidades estéticas. O trabalho (dentro da modalidade) que essas academias desenvolvem, segundo o autor, é superficial em relação a academias unicamente da modalidade. Ainda o mesmo autor levanta o seguinte questionamento “é treino de Boxe ou aula de *fitness*?”. É interessante abordar esse questionamento no âmbito da academia especializada em Boxe, atualmente, é possível que o público das academias “de *fitness*” tradicionais, que buscam finalidades estéticas e morfológicas, tenha chegado também aos centros de treinamento, onde antes existia apenas com propósito de preparação de atletas.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi de identificar os significados e interpretações sobre a prática do Boxe pelos sujeitos desta modalidade esportiva.

## 2. METODOLOGIA

Este estudo se caracterizou com uma pesquisa exploratória, que de acordo com Piovesan e Temporini (1995) possibilita um melhor conhecimento da realidade e permite uma visualização do que está em oculto e desconhecido. De natureza qualitativa, que implica na atividade de um pesquisador observar, entrevistar, coletar relatos ou mesmo realizar uma pesquisa documental, com fins de entender situações ou comportamentos que despertaram interesse do mesmo, sem se limitar a conhecer somente pelos meios e categorias utilizadas por aqueles que vivem a situação (POUPART et al., 2008). Ainda se caracteriza como uma pesquisa descritiva que de acordo com Silveira & Córdova (2009) pretende descrever os fatos ou fenômenos de terminadas realidades.

O grupo estudado foram os praticantes de Boxe de ambos os sexos, sendo selecionados indivíduos de ambos os sexos e maiores de 18 (dezoito) anos. O questionário foi enviado para quatro estados (Rio de Janeiro, São Paulo, Bahia e Alagoas) dos quais somente dois teve retorno. O número de respondentes foi 23 (vinte e três) praticantes, sendo 18 (dezoito) do sexo masculino e 5 (cinco) do sexo feminino, dos quais 4 (quatro) possui dentre uma de suas atividades profissionais ser professor da modalidade, e 19 (dezenove) eram alunos. Todos pertencentes ao estado do Rio de Janeiro e Alagoas.

Foram adotados critérios de inclusão e exclusão para os participantes da pesquisa. Para inclusão adotamos o seguinte critério, ser praticante de Boxe com mais de 18 anos, independente do sexo. Já para exclusão adotamos o critério de não preenchimento completo do questionário e a não assinatura do TCLE.

Como instrumento para coleta de dados foi adotado o questionário. *On-line* através da Plataforma Google Docs, onde os respondentes poderiam preencher diretamente pelo computador ou telefone celular do tipo *smartphone*. O questionário que segundo Lakatos e Marconi (2010) se constitui através da elaboração prévia de perguntas e apresentadas ao respondente, onde o mesmo irá responder sem necessário a presença do pesquisador. Ainda os autores apresentam vantagens de utilizar o questionário, uma vez que se pode atingir muitas pessoas em pouco tempo, porém também a desvantagem de que sem a presença do pesquisador algumas questões podem não ser entendidas plenamente pelo respondente.

O procedimento de coleta de dados iniciou através do envio do questionário por e-mail e WhatsApp para as entidades que coordenam e administram o Boxe ao nível

nacional e estaduais no Brasil, ou seja, confederações, federações, clubes e academias com o pedido de repassarem pela lista de e-mails e grupos de WhatsApp dos atletas/indivíduos vinculados às mesmas, posteriormente os indivíduos que receberam o questionário, inicialmente tiveram disponível para leitura o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), deixando clara a livre opção por participar ou não, e também para contato com o pesquisador. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) sob o parecer de n.º 4.171.156 e CAAE: 32735820.6.0000.5013.

Como procedimento de análise dos dados foi empregada a análise de conteúdo que de acordo com Mynayo (1994) é uma técnica para interpretar os dados de uma pesquisa qualitativa. Bardin (1979, p.42) diz que a análise de conteúdo "é um conjunto de técnicas de análise de comunicação visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo mensagens, e indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e recepção destas mensagens".

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A amostra foi composta por 23 participantes, dos quais 5 do sexo feminino e 18 do sexo masculino, com idades entre 18 e 77 anos. O tempo de prática variou entre 1 mês e 20 anos. Apesar de alguns manterem entre suas atividades ensinar Boxe, apenas 1 declarou sua profissão como professor de Boxe e vale ressaltar 1 profissional de Educação Física que trabalha com Boxe, 3 atletas e os demais são alunos que possuem profissões diversas. Participaram 2 praticantes desta modalidade do estado do Rio de Janeiro e 21 de Alagoas.

#### **3.1. A rotina do praticante de Boxe**

Os respondentes quando questionados sobre a relação do Boxe na sua vida discorreram sobre agregar no seu condicionamento físico, a sua interação social com outros praticantes, o respeito entre os praticantes e a importância da prática na sua rotina diária (que traz motivação para os desafios do dia). Além disso, muitos respondentes apontaram o Boxe como um importante meio de alívio do estresse, combate a sintomas de ansiedade, e de proporcionar benefícios a sua saúde.

R20 - Traz a interação com outras pessoas, alivia o estresse e cuidar da saúde



R1 - Ajuda melhorar meu condicionamento físico, assim ajuda a combater meus sintomas de ansiedade

R22 - O que mais me fascina na nobre arte é a união, o respeito e reconhecimento de todos [...]

R18 - Lembrar que tal dia tem treino de boxe me causa euforia, pois apesar de todas as dificuldades do dia-a-dia conseguir ir treinar às seis da manhã [...] me deixa muito feliz. [...]

Foi percebido que, a prática do Boxe como meio somente competitivo parece não ser nem de longe homogênea atualmente, ou o principal motivo dos participantes desta pesquisa. Os respondentes apontaram motivos condizentes com saúde, bem-estar e oportunidades para mudança e melhoria de vida; isso apresenta uma possível mudança no caráter competitivo do esporte.

Este estudo demonstra que a busca pelo esporte concorda com os objetivos pensados por Tubino (1993), não somente se restringe a desempenho (esporte-espetáculo), chegando saúde e outros objetivos. Em uma perspectiva futura para o esporte, a partir dos achados deste estudo, é possível que estes novos praticantes possam guiar o esporte para uma nova esfera de atuação, com profissionais mais preocupados com as condições de saúde (bem-estar físico, mental e social) dos alunos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Além disso, como já citado por Paes (2006) os achados podem ser interpretados como uma maior inclusão da população no esporte, trazendo consigo diferentes significados, o aumento dos adeptos ao esporte corrobora com o pensamento do autor.

Este esporte vem se mostrando um grande aliado dos praticantes para combater o estresse e sintomas de ansiedade, promover a interação social e beneficiar a saúde dos praticantes, isso confirma os achados de Libarino (2021).

É importante relatar que muitos respondentes começaram a praticar o esporte no período durante a pandemia do COVID-19, e apontaram combater os problemas já relatados, que podem ter sido gerados durante o acontecido (CÉNAT et al., 2021; DENG et al., 2021; SALARI et al., 2020).

Vale ressaltar que o conceito de saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), remete a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Não é apenas ausência de doença, essa definição da OMS relaciona o conceito de saúde a fatores biológicos, aspectos sociais, psicológicos, ambientais e culturais. Sendo este um tema complexo e multifacetado que não pode ser compreendido de maneira simplista ou reducionista (SEGRE & FERRAZ, 1997).

É interessante observar que, os praticantes de Boxe mesmo quando os objetivos que os levam a prática deste esporte são saúde, condicionamento físico relacionado a estética ou interação social; ainda o praticam pelo prazer do esporte, “R11: dentre as atividades físicas que já pratiquei (academia, crossfit, FUT7), o Boxe é a única atividade que consigo com prazer, alegria.” é possível identificar nas academias diferentes pessoas praticando musculação, estão ali por diferentes fins e não pelo prazer da prática da musculação associado ao seu objetivo (LIB ARINO et al., 2021; BRUSQUE et al., 2010; BAPTISTA, 2001; BAPTISTA & PALMA, 2014).

Quando questionados sobre os motivos que mantinham os respondentes, na prática do Boxe, tivemos alegação de benefícios a saúde física e mental, as interações sociais que os praticantes tinham com outros participantes, o acolhimento recebido por outros alunos e pelos profissionais da área. Também tivemos muitas respostas comuns ao esporte, como, paixão pelo esporte, condicionamento físico, parte da rotina e evolução técnica dentro da prática esportiva.

R4 A amizade, a saúde

R5 A constante evolução e superação dentro do esporte.

R6 A paixão pelo esporte

R16 O que me mantém na prática do Boxe são os benefícios que ele me traz, como: bom condicionamento físico, os benefícios psicológicos que ele nos traz, e todos os outros aspectos positivos.

Entendemos que, as motivações dos alunos a se manterem na prática do Boxe está ligada a motivos comuns a outros esportes, como a paixão pelo esporte e a evolução, mas também podemos ver uma vertente grande desses praticantes que se mantêm na prática por motivos de saúde física e psíquica. É importante apontar que muitos alunos citam condicionamento físico e a prática dos exercícios, bem como gasto calórico, não do ponto de vista da saúde, mas da estética; a busca por estética corporal através da atividade física chegou ou já estava presente, porém não era percebida, no Boxe.

Em comum acordo com os achados de Libarino (2021), podemos observar uma vertente de alunos que aderem (se mantêm) na prática do Boxe por uma rede de sociabilidade; estes praticantes têm interações sociais com outros alunos e professores, possuem um sentimento de pertencimento, identificação afetiva e acolhimento, com declarações como “família” e “amizade”, sendo este um dos fortes motivos encontrado no estudo da permanência dos praticantes, na prática do esporte, que está em acordo com os achados do autor supracitado.

É interessante apontar que os motivos da prática de Boxe apresentados, como, forma física, condicionamento e gasto calórico, como dito antes, estão relacionados com a estética dos praticantes; em pesquisa Silva (2013) observa que uma das principais motivação da aderência de um grupo de mulheres no Boxe se dava pelo descontentamento com o peso corporal, o mesmo aponta que estas pretensões estéticas promovem uma ressignificação do sentido social do Boxe.

Além disso, os motivos citados de benefícios a saúde e prazer na prática se mantiveram, mas se destaca a questão profissional e competitiva que foi relatada por poucos respondentes. Como afirma Galatti (2008), o esporte se manifesta de diferentes formas no meio social. A busca por saúde através do esporte é uma de suas formas, assim como, a profissionalização para a educação (ensino do esporte), a busca estética (influenciada por padrões sociais) e a manifestação competitiva por parte daqueles que almejam tornar-se atletas. O que podemos observar é que está presente os diferentes objetivos (recreativos, educacionais, saúde e desempenho) citados por Tubino (1993), onde a pluralidade de praticantes que ressignificam a prática, citada por Paes (2006), tornou os objetivos da permanência, na prática do esporte mais diversificados. Podemos afirmar através dos achados que temos mais pessoas com objetivos diversos, a longo prazo, do que o competitivo (que por muitos anos pode ter sido um dos principais motivos da prática por um longo período).

A mídia desempenha um grande papel na construção da narrativa sobre a relação entre atividade física e saúde, que influencia a opinião pública e as escolhas individuais. Os meios de comunicação podem disseminar informações e conceitos sobre a importância da atividade física para a saúde, além de influenciar as percepções e expectativas das pessoas sobre os benefícios e riscos associados a prática.

Por meio de notícias, reportagens, programas de TV e outras formas de mídia, são divulgadas informações sobre as pesquisas científicas relacionadas a atividade física e saúde, bem como exemplos de pessoas que adotaram um estilo de vida mais saudável. Essas informações podem motivar as pessoas a se engajarem em atividades físicas e adotarem uns hábitos mais saudáveis, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas e melhor qualidade de vida (STEAD; CHENG; MCDERMOTT; HARRISON, 2006; OMS, 2010).

No entanto, a mídia também pode influenciar negativamente a percepção da população sobre a relação entre atividade física e saúde, ao propagar estereótipos e

ideias equivocadas sobre o significado de ser “saudável” ou “fit”. A ênfase excessiva na aparência física e em corpos “ideais” leva os indivíduos a pressões sociais e psicológicas, contribuindo para a criação de distúrbios alimentares e outros problemas de saúde mental (SHROFF & THOMPSON, 2006).

Durante a pandemia do Covid-19, podemos observar os veículos de imprensa, noticiando a importância da atividade física para “prevenir ou resistir” ao contágio com o vírus. Foi propagada a associação da AF com o combate ao C19 por diversas mídias, reforçando uma narrativa sobre a AF e saúde, uma imagem criada com a colaboração das mais diversas áreas e divulgada de forma expressiva pela mídia (G1,2020; ESTADÃO, 2020; VEJA, 2020; UOL, 2020).

Estas informações não excluem o papel do exercício físico e suas contribuições/benefícios para a saúde, mas atesta o poder da mídia em criar narrativas que podem influenciar a população de forma positiva ou negativa.

Com relação à sensação percebida pelos praticantes quando são privados ou precisam se abster da prática por algum tempo, relataram sentir-se sem disposição, desanimados, cansados e desmotivados. A percepção em relação às questões físicas da prática, apontaram sentir o corpo pesado, fraco, sem condicionamento e lento. Outras sensações percebidas e relatadas foi a ansiedade e o estresse.

R19 - Estressado, ansioso, perco condicionamento físico.

R20 - Desanimado para tudo.

R11 - Sinto falta. Perco a qualidade do sono e passo a ficar mais ansiosa.

R9 – Indisposto

Entendeu-se que a percepção dos respondentes quanto ao tempo em que ficam sem praticar o Boxe é semelhante aos sentimentos percebidos na privação da prática de diferentes atividades físicas. Contudo, vale ressaltar que alguns participantes parecem ter um vínculo importante com a prática do esporte para manutenção da saúde, não apenas física, mas psíquica.

Vale destacar que alguns dos respondentes citam a prática como apoio emocional, válvula de escape e/ou terapia; quando privados sentem, não apenas o desejo, a necessidade de retornar a prática. Em acordo com o pensamento de Nóbrega (2008), observamos que para estes a prática do esporte se tornou uma âncora emocional devido a sua percepção do entorno. Estes praticantes encontraram no ambiente e nas pessoas que o frequentam e praticam o esporte uma âncora

emocional, que previne a depressão e proporciona uma interação social, promovendo momentos similares a uma terapia em grupo.

A qualidade de sono (QS) é essencial para a saúde geral (corpo e mente) do indivíduo. A QS está diretamente relacionada a função cognitiva, uma boa QS interfere de forma positiva na memória, no foco, concentração e raciocínio (STICKGOLD & WALKER, 2010).

Os benefícios não se limitam a funções cerebrais, durante o sono o corpo produz células imunológicas que ajudam a combater doenças e infecções; portanto, uma boa qualidade de sono ajuda a fortalecer o sistema imunológico (BESEDOVSKY; LANGE; BORN, 2012). Além disso, a qualidade de sono está relacionada a um menor risco de doenças crônicas, como diabetes, obesidade, doenças cardíacas e acidente vascular cerebral (GRANDNER, 2010).

Vale ressaltar que a falta de sono pode causar fadiga, cansaço, coordenação, tempo de reação e a capacidade de julgamento, o que pode afetar a capacidade de realizar tarefas cotidianas e aumenta o risco de acidentes (LYZNICKI; DOEGE; DAVIS, 2006). A privação do sono também pode aumentar os níveis de estresse, contribuir para ansiedade, irritabilidade e depressão, afetando negativamente a saúde física e mental (BAGLEV; KELLY; BUCKHALT & EL-SHEIKH, 2015).

Na questão bioquímica, a falta de sono pode levar a alterações nos níveis de hormônios como o cortisol, a grelina e a leptina, que pode afetar a apetite, o metabolismo e o sistema de resposta ao estresse. Além disso, a privação de sono pode causar uma redução na atividade do sistema nervoso parassimpático (SPAETH; DINGES & GOEL, 2018).

### **3.2. Os sentimentos percebidos**

Com relação aos sentimentos percebidos quando os participantes estavam praticando o esporte, foi apontado por grande maioria dos participantes o bem-estar, satisfação, tranquilidade interna e alegria. Alguns dos respondentes também apontaram o alívio do estresse, diminuição da ansiedade e o sentimento de liberdade.

R16 - Eu me sinto livre! [...] É como se meus problemas sumissem.

R22 - Sinto-me uma pessoa muito especial e feliz [...]

R7 - Aumento na resistência, na concentração, um sono mais regulado e menos ansiedade.

R21 - Eu sinto um alívio tão grande, [...], e também sinto muita alegria.

R15 - Bem-estar, auto-estima elevada.

A partir dos achados entendemos como as pessoas ressignificam o esporte de diferentes maneiras. Para alguns dos respondentes o esporte é um meio de se libertar da rotina e constroem através dele um momento de folego para respirar, no mar de problemas da vida cotidiana. Já para outros o esporte não representa a fuga da rotina, mas a própria rotina; e que sem a presença do mesmo (como abordado anteriormente) algo falta para completar o seu dia e proporcionar o equilíbrio necessário para conduzir o cotidiano.

Observamos que nas duas situações o esporte é necessário para estas pessoas, mesmo com os dois objetivos opostos os benefícios são mútuos aos praticantes. Brenda e Galatti et al. (2010) aponta que o esporte tem diferentes significados, estes mesmos que os mais diversos desportistas estão atribuindo ao Boxe mostram uma beleza que talvez só atualmente podemos observar.

É importante apontar que a saúde tem sido tema de respostas bem frequente, nesta perspectiva algo se destacou entre os respondentes se tratando dos benefícios da prática e os malefícios da privação da mesma, a regulação do sono foi apontada nas respostas, segundo pesquisas (DA COSTA et al., 2011; MAGALHÃES et al. 2017; TALHADA, 2012; MARTHINS, 2017) este interfere na saúde e na qualidade de vida das pessoas, podendo ser de extrema importância para o bem-estar físico e mental. Os praticantes relataram uma melhor qualidade e sono regular quando praticavam o Boxe, e perda destes benefícios seguidos de sintomas adversos percebidos quando se abstiveram da prática.

Em todas as fases da prática do esporte existe uma percepção por parte do praticante em relação ao momento presente. Quando questionados sobre os sentimentos percebidos momentos antes da prática do Boxe, os participantes apontaram estarem ansiosos ou tranquilos, sonolentos, desmotivados ou indispostos. Entretanto, alguns mostraram sentimentos de satisfação, felicidade e motivação.

R18 - Me sinto sonolento, pois treino logo cedo, [...] algumas vezes sonolento e desmotivado devido ao dia a dia.

R3 - Motivado e feliz.

R5 - Satisfeito porque vou treinar.

R20 - Indisposição

R21 - Ansioso

R17 – Tranquila

Entendemos que antes do início da prática do Boxe há-se um conjunto de informações que permeiam a mente dos praticantes, estes pensamentos sintetizam diferentes sentimentos, como ansiosidade e satisfação, e/ou, cansaço e indisposição. Essa percepção pode ser gerada em muitas situações segundo a sua rotina, com interferência do horário que treina, sendo que treinar muito cedo traz consigo uma indisposição e sonolência; e treinar a noite pode revisitar o cansaço do dia e um forte sentimento desmotivador.

É importante abordar algumas funções que o esporte traz além da parte física e todos os benefícios a saúde, a tal função e os benefícios nas relações sociais. Podemos ver relatos de praticantes evidenciando estes benefícios, apontando que suas interações sociais com outros indivíduos melhoraram e que o Boxe foi o esporte que contribuiu para isso, esses achados corroboram com diversos estudos e aplicações esportivas no intuito de promoção de relações mais saudáveis no convívio de alunos e professores (VILELA & JÚNIOR, 2012; JANUZZI, 2015; SILVA et al., 2014; OLIVEIRA & PERIM, 2009).

Ao término do exercício físico temos um misto de sensações percebidas, quando questionados sobre este, os respondentes apontaram sentimentos comuns a prática de exercícios como o cansaço. Entretanto, outros sentimentos como alívio, tranquilidade, felicidade, gratidão e realização também chamam atenção e foram frequentes entre os respondentes.

R5 Cansado, mas relaxado pela atividade física.

R22 Me sinto muito feliz, alegre e realizado.

R18 Depois do treino o único sentimento é o de gratidão, [...].

R10 Exausto, devido à intensidade do treino. Contudo, renovo energias para o dia, pois o treino acaba me deixando mais disposto.

R21 Alívio.

Entendemos que ao final da prática se tem sensações percebidas pelos praticantes que mostram sentimentos de felicidade, de alívio de uma carga estressante diária que este traz consigo, com isso sentimentos de renovação foram percebidos. Alguns dos participantes apontaram o desejo de não parar o treino e outro de que consegue ter uma melhora nos problemas pessoais após o treino, entendemos que o Boxe em si não tem a intenção ou o objetivo de causar mudanças psíquicas nos praticantes, como esporte sabemos dos benefícios que o mesmo pode trazer a saúde geral dos praticantes, entretanto vale ressaltar que o conjunto fatores associados a

prática esportiva pode promover um ambiente terapêutico para os praticantes, que estes se sentem à vontade para se expressarem, como apontado em resposta, e isso proporciona benefícios a sua saúde mental e a vida pessoal.

Galatti (2008) aborda em seu trabalho a manifestação do esporte, o autor afirma que o esporte se manifesta de múltiplas formas, podemos observar que estes benefícios quase “terapêuticos” é uma de suas manifestações. Brenda & Galatti *et al.* (2010) aponta as diversas manifestações em diferentes contextos sociais, no contexto que estamos inseridos, passando por uma crise sanitária global, parece que a manifestação do esporte para estas pessoas durante este período foi um meio de combater sintomas psíquicos adversos percebidos pelos mesmos.

### **3.3. Momentos proporcionados pelo Boxe**

Quando questionados referentes aos seus sonhos dentro do esporte, muitos participantes demonstraram em suas respostas não possuírem grandes aspirações dentro da modalidade, alguns apontaram que possuíam objetivos de manter a saúde, condicionamento físico ou apenas continuar praticando. Contudo alguns respondentes demonstraram desejos por competir, outros por se profissionalizar na modalidade e conquistar grandes títulos, assim como os profissionais que atuam na área apontaram o forte desejo de treinar grandes atletas e/ou serem reconhecidos como treinadores.

R10 Sonho, não! Meu objetivo é evoluir e manter a saúde.

R4 Em competir, pelo menos uma vez e passar o resto da vida treinando e melhorando

R13 Minha maior satisfação dentro do esporte seria a conquista de um título mundial dentro das quatro grandes entidades.

R23 Ser reconhecido mundialmente como treinador.

Foi percebido uma participação maior do esporte espetáculo nas respostas dos praticantes, alguns respondentes não possuíam nenhum desejo específico, sonho ou meta a cumprir dentro do esporte, mas aqueles que o possuíam colocaram as suas aspirações voltadas para o alto rendimento. Contudo, chama atenção que alguns profissionais envolvidos com o esporte demonstram estar mais preocupados com a saúde dos praticantes e com o projeto social dentro do esporte, em detrimento do auto rendimento.

De acordo com Paes (2006) o Esporte-Espetáculo está ligado ao crescimento das modalidades esportivas, como podemos observar ao longo das respostas dos



participantes é muito frequente a motivação da busca por saúde ou condicionamento físico, mas quando olhamos para as aspirações dos praticantes na modalidade temos uma forte presença da busca por desempenho, que é um dos grandes objetivos de busca ao longo de décadas citado por Tubino (1993).

A vivência no esporte pode proporcionar diferentes aventuras e desafios para os praticantes, quando questionados os respondentes apontaram estes como sendo o sparing, competições, a possibilidade de se colocar a teste, melhorar as suas técnicas e a interação social com outros atletas.

R23 Cada sparing dentro do ringue é uma aventura diferente.  
 R18 Competições e a oportunidade de conhecer mais atletas.  
 R5 Sim, a possibilidade de me testar em situações adversas.  
 R3 Sim, melhorar tecnicamente dia após dia.

Foi percebido que os desafios dentro deste esporte estão ligados a sua prática de combate, os sparing, ou a desempenho em competições. O momento de enfrentar outro oponente no ringue e se colocar a prova, suas habilidades técnicas e físicas, com a possibilidade de sofrer golpes pelo adversário, aparenta ser um desafio para os praticantes independentes do tempo de prática. É interessante também observar que algumas respondentes, profissionais que atuam na área, apontaram como desafio manter uma jovialidade mental e trabalhar a sociabilidade, estes aparentam se preocupar com o meio social inserido para manter uma rede social em um ambiente saudável onde independentemente da idade a mente esteja sempre jovem e cheia de vida.

O Boxe é um esporte de contato e os seus praticantes precisam se dispor a receber e não apenas sofrer golpes, apesar de sua evolução ao longo de muitos anos com o uso de diversos equipamentos de segurança, regras e cuidados tomados pelos profissionais, como aponta Murray (2010). O ato do contato e a possibilidade de receber golpes desferidos pelo adversário ainda se traduz em uma aventura para os praticantes mesmo em um sparing.

O Boxe assim como outros esportes de contato pode ocasionar episódios de riscos aos praticantes e estes as sensações relacionadas ao acontecido, quando questionados, boa parte afirmou nunca ter passado por uma situação de risco e os respondentes que já vivenciaram uma situação de risco apontaram machucados ou lesões corriqueiras, ou sérias relacionadas a especificidade deste esporte, em diferentes partes do corpo, como costelas, olhos, nariz e boca. A reação apontada

pelos mesmo em decorrência do acontecido foi, em geral, tratar com naturalidade os acontecidos.

R1 [...] o que ocorre uma vez ou outra acidentalmente é um nariz sangrando, uma gengiva cortada [...]

R2 [...] atletas são formados para estarem confortáveis em situações de risco, então uma costela ou um nariz machucado é natural.

R11 Nunca tive. Sempre nos treinos de escola de boxe a proteção contra lesões é garantida.

R8 Em um sparring acabei quebrando o nariz, para mim foi normal porque e já é esperado esse tipo de acidente.

Observamos que devido aos aparatos de segurança o número de praticantes que já estiveram em uma situação de risco diminuiu, os riscos relatados são esperados com a prática do Boxe e os participantes tem boa compreensão dos mesmos, quando em contato com a situação de risco agiram com naturalidade e em alguns casos foram resilientes e tiraram aprendizados da situação.

Chama atenção um relato em específico “O episódio de risco que tive foi quando meu pai achando que eu jogava bola foi para um campeonato de futebol me ver jogar e eu sem saber jogar porque eu mentia que ia para o futebol eu ia para o Boxe.”, podemos observar um contexto social em que quando menor de idade o respondente afirma que se encontrava em uma posição em que o seu responsável o permite praticar um esporte e não permite a prática de outro. Apesar de todos os aparatos de segurança que temos atualmente (MURRAY, 2010), a disseminação da prática dos esportes de combate em diversos âmbitos sociais e o Boxe fazer parte de um grupo de esportes modernos que tem como características a diminuição da violência e igualdade entre os atletas e os gêneros (SOLTERMANN, 2009), ainda identificamos práticas como a deste responsável que impede as crianças e/ou adolescentes de praticar um esporte em detrimento de outro. É possível que o fato de o Boxe ter crescido ressentimento no Brasil e não ser tão disseminado quanto outros esportes, influencie atitudes como estas de receio por parte de uma parcela da sociedade.

Questionamos os participantes referentes a possíveis frustrações, sendo este um sentimento desagradável que aflige as pessoas quando as suas expectativas não são satisfeitas por não poder realizar ou conquistar aquilo que se pretendia, e/ou tristeza, que se trata de um sentimento ou sintoma ou condição comum para as pessoas e caracteriza-se pela falta de alegria, ânimo, disposição e insatisfação; que estes sentiram durante a prática do Boxe, estes apontaram motivos diversos como a

falta de conhecimento para realizar um exercício básico da modalidade, impedimento de competir e estar fora do condicionamento para um bom desempenho físico nos treinos.

R23 Quando não lutei por estar com a pressão alta.

R15 Sim, pelo meu peso e a minha estrutura corporal, me senti frustrada um pouco

R10 Sim, no início ao não conseguir pular cordas. Me senti frustrado, pois todos conseguiam, exceto eu. [...]

R5 Sim, no sparing quando levei muita sequência de golpes. Me senti frustrado por não conseguir manter o nível do colega [...]

Percebeu-se que os participantes tinham frustrações diferentes, entretanto o sentimento de impotência frente ao desempenho técnico ou físico em realização de treino (inclui o sparing) foi mais frequente, isso podemos ver em diferentes praticantes desde o atleta experiente ao aluno iniciante, mas é interessante que apesar das dificuldades os alunos superam e tiram aprendizados importantes não só para a prática do esporte, mas para situações e desafios da vida cotidiana. É importante apontar um relato em específico onde o respondente se colocava sobre o julgo das pessoas ao seu redor, em que cobrava de si mesmo para atender uma expectativa de terceiros, esta ação não é psicologicamente saudável para um praticante de esporte, tendo em vista que este pode levar o corpo a um treinamento físico intenso e desproporcional para suas capacidades físicas, colocando em risco sua integridade física e mental; é importante a sensibilidade do profissional que está acompanhando o aluno para poder identificar e ajudar o mesmo criando um ambiente confortável para que o atleta respeite os seus limites e mantenha níveis de treinos condizentes sem levar a exaustão física e mental desnecessária por uma cobrança interna de uma demanda externa que não surgiu do seu próprio desejo, mas de outras pessoas.

Como relatado, identificamos diferentes motivações para os sentimentos adversos, entretanto um apontamento de uma praticante do sexo feminino nos traz a uma discussão social importante sobre a participação e inclusão da mulher nos esportes. A aluna relatou sobre uma falta de consideração em relação às questões biológicas de disparidade de força e a desinteresse e/ou inclusão por parte de outros alunos do sexo masculino para que as mulheres participem dos treinos com os mesmos (ou seja, um treino misto). A sua frustração foi colocada como “a discriminação que mulheres praticantes de Boxe sentem ao treinar com homens”, apesar de que o Boxe existe a muitos séculos e está inserido nos Jogos Olímpicos da atualidade a muitas décadas, a mulher só ganhou seu espaço nos jogos de 2012

(SALVINI et al., 2017), a entrada tardia da mulher nos jogos olímpicos (que de acordo com Deive (2005) tem um poder simbólico nos contextos sociais) contribui para ainda vivenciarmos estas situações de discriminação do sexo feminino neste esporte; de acordo com Firmino et al. (2017), a conquista da mulher no campo esportivo está ligada aos Jogos Olímpicos Modernos em que a sua participação muda o cenário global, no Brasil temos logo na primeira participação das mulheres uma medalhista (SANTOS, 2020), isto trouxe um impacto no contexto social esportivo.

Quando questionados sobre momentos especiais de grande alegria para os praticantes, apontaram os momentos de competições, reconhecimento profissional, momentos de superação e a socialização entre os alunos.

- R1 [...] é você poder ir às competições, torcer, gritar, é muito prazeroso. [...]  
 R3 Consegui competir, mesmo perdendo ou ganhando não me importava muito [...]  
 R18 Quando aos doze anos me tornei campeão baiano de boxe. [...]  
 R23 Eleito melhor treinador do Brasil em 2017.

Entendemos que em sua maioria os praticantes têm o seu ápice no Boxe assim como outros esportes em momentos de competições, seja assistindo, competindo ou treinando atletas para competir. É importante destacar que apesar de o Boxe estar atualmente sendo procurado com objetivos para melhora da saúde, uma das principais motivações apontadas anteriormente pelos praticantes neste estudo, ainda temos os grandes momentos de recordação e alegria dos praticantes relacionados ao esporte-espetáculo.

Um dos respondentes afirmou utilizar o Boxe como “ferramenta de inclusão social”, é interessante observarmos o esporte sendo utilizado desta forma proporcionando um impacto positivo para a sociedade, neste mesmo sentido podemos apontar o esporte como ferramenta de transformação social; esta seria a dimensão social na prática, do esporte, “esporte, participação” apontada por Tubino (1993). Azevedo e Gomes Filho (2011) aponta que o esporte buscado com objetivos sociais pode alcançar a solidariedade, amizade, aprendizado de valores e promover o convívio civilizado sem violência entre os praticantes; no mesmo texto o autor sugere o esporte como modelo de prática inclusiva.

### **3.4. Círculo social**

Sabemos a importância que as pessoas mais próximas têm em relação a nossa vida, nossos hábitos e práticas. Quando questionados em relação a como a família enxergava a sua prática de Boxe, os praticantes relataram que no início acharam violenta, mas ao passar do tempo se acostumaram, apoiavam como prática esportiva ou tinham medo.

R14 Aceita e incentiva a prática do esporte

R23 No início tinham medo, depois acostumaram

R1 Minha família, na verdade, encarava como violento. Mas hoje ver o esporte como algo aliado no combate às doenças do corpo e da mente.

R5 Não gostam porque acham que o esporte é violento.

Percebemos que apesar dos esportes de combate serem bastantes disseminados atualmente, ainda se enfrenta um forte preconceito na área por uma parcela da população leiga no assunto. Podemos notar dentre os participantes uma forte presença de familiares apoiando como prática esportiva, entretanto há muitos ainda que enxergam como uma prática violenta, é necessário que estes esportes de contato tenham sua prática mais disseminada entre a sociedade para que assim como outros esportes seja percebida como uma prática esportiva que não possui intenções de gerar violência entre os praticantes.

Os esportes de contato por muitos anos sofreram um certo preconceito de inúmeras pessoas, ainda hoje uma parcela da sociedade tem um grande receio frente a prática dos mesmos. É importante esclarecer a estas pessoas os objetivos da prática e os benefícios ao combate a violência que todos os esportes de contato promovem. O Boxe é uma modalidade que evoluiu durante séculos (MURRAY, 2010), segundo Soltermann (2009) nas últimas décadas se intensificou as medidas de proteção aos praticantes como os equipamentos de segurança e regras, o Boxe Moderno recorre a características como diminuição da violência e igualdade entre os atletas e os gêneros.

Ainda buscando observar e entender a perspectiva das pessoas ao redor em relação à prática do Boxe pelos participantes, os respondentes apontaram diferentes entendimentos por parte destas. Alguns entendem como uma prática esportiva boa e incentivam a prática, outras entendem o praticante como uma pessoa violenta, com aqueles que enxergam como alguém bem preparada para lidar com situações atípicas que envolva algum grau de violência.

R1 Eles dão força, estimulam sempre para participar de todos os treinos.

R10 [...] que se ocorrer alguma situação na rua que eu precise utilizar o boxe eu vou me sair bem. [...]

R13 De uma forma errônea acreditam que posso ser uma pessoa violenta algumas vezes.

Entendemos que as pessoas próximas têm a tendência a pensar a prática do Boxe como um meio de defesa pessoal, considerando o praticante preparado para uma eventual necessidade conseguir praticar a autodefesa com as técnicas aprendidas na modalidade. É interessante observar que ainda existe uma forte repulsa na participação das mulheres em esportes de contato, entretanto as pessoas reconhecem as praticantes como bem preparadas para se defender de uma possível agressão.

O contexto social das mulheres no Brasil envolve muito conflito, como a luta do feminismo pelo espaço da mulher na sociedade, a violência doméstica, falta de segurança associada a alta violência no país, bem como o feminicídio. Segundo dados do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMFDH), em 2020 foram registradas mais de 105 mil denúncias de violência doméstica contra mulheres. Vale ressaltar que este número representou um aumento em relação ao ano anterior. Além disso, o número de feminicídio também aumentou, chegando a 1350 casos em 2020 (BRASIL, 2020).

Ainda segundo o MMFDH, a Central de Atendimento da Mulher (ligue - 180) registrou um aumento de 36% no número de denúncias de violência doméstica durante os primeiros meses da pandemia em comparação com o período homólogo (BRASIL, 2020).

Conforme o Atlas da Violência (2021), produzido pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPAE) em parceria com o Fórum Brasileiro de Segurança Pública, o número de mulheres assassinadas no país cresceu 22,2% em 10 anos, chegando a 4936 em 2019. Dessas mortes, 1326 foram registradas como feminicídio, que representa um aumento de 7,5% em relação a 2018 (INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA; FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2021).

Muitas conquistas do espaço da mulher nos esportes são recentes, sendo as Olimpíadas Modernas um fator de grande importância social (FIRMINO et al., 2017), a participação da mulher no Boxe olímpico é algo mais recente ainda infelizmente a inclusão do gênero de forma tardia nas olimpíadas em diversas modalidades e no Boxe não foi diferente começando a participar somente em 2012 (SALVINI et al., 2017), esta integração sendo tão recente é um dos motivos no qual causa certa

estranheza para uma parcela da sociedade de praticantes de Boxe do sexo feminino nas academias, entretanto esta realidade está tende a mudar, pois, a procura das mulheres aumentou por esportes de contato e principalmente pelo Boxe (ALVIM, 2019).

Durante o período do governo de Getúlio Vargas (GV) existia um forte preconceito contra as mulheres praticarem esportes pela sociedade da época. A visão preconceituosa a época era que as mulheres deveriam se dedicar as atividades domésticas e os esportes eram uma atividade masculina (ALVES, 2011). Durante este período de governo houveram várias legislações que restringiam a participação das mulheres em determinados esportes, dentre os quais se destacam o decreto 3.199 de abril de 1941 que impedia a participação em alguns esportes, o mesmo se tornou em 14 de abril de 1957 a lei nº3.199, que proibia de forma explícita a mulher de participar de atividades esportivas consideradas inadequadas para o seu sexo (BRASIL, 1941). Vale ressaltar que o decreto de 1941 só proibia alguns esportes, já a lei atualizada de 1957 expandiu os esportes que as mulheres não podiam participar, conforme a mesma a mulheres eram proibidas de participarem de esportes de contato como o Boxe, levantamento de peso, dentre outros (OLIVEIRA, 2017).

Durante o período de regime militar, a legislação de GV que descriminava as mulheres nos esportes não foi revogada imediatamente. Entretanto, ao longo da década de 70 ouve fortes mobilizações por igualdade de direitos que trouxeram mudanças, em 1975 foi criada a Comissão Nacional do Esporte (CND) que estabeleceu uma política de igualdade de gênero nos esportes e criou programas da participação das mulheres em diversas modalidades. Em 1979 foi criado o Conselho Nacional do Desporto, que promoveu a prática esportiva sem distinção de gênero (DA COSTA, 2001).

Quando questionados referente a outras práticas esportivas, a maioria dos participantes já praticara ou pratica outra modalidade. A maioria dos participantes apontara o contato com outra modalidade de contato ou futebol, alguns praticam exercícios como caminhada e musculação.

- R14 Caminhada e corrida como exercício complementar ao Boxe
- R3 Acho que gostaria de voltar ao jiu-jitsu e alguma luta de chute, sinto vontade de lutar MMA
- R19 Pratico, boxe, Muay Tai, Kickboxer [...]
- R9 Musculação e pedal prático por questões de saúde.

Percebeu-se que os praticantes em geral já possuíram ou possuem algum contato com outra modalidade esportiva, sendo as mais frequentes as modalidades de combate, mas é interessante apontar um esporte que não tem relação alguma com os esportes de contato o futebol, este é praticado por diversos respondentes, sendo ele o esporte mais praticado no Brasil é bem disseminado entre os praticantes de Boxe.

Podemos retomar a discussão de Tubino (1993) sobre a prática esportiva, vimos que a modalidade Boxe dentro deste estudo foi buscada com diversos propósitos, mas com objetivos recreativos no tempo de lazer não foi um objetivo especificamente apontado pelos participantes. O futebol, por outro lado, é uma prática comum entre os participantes, uma modalidade geralmente praticada em um único dia da semana, no tempo de lazer de forma recreativa. Podemos observar então a presença de um segundo esporte na vida dos boxeadores, onde este é praticado com fins unicamente recreativos e com um caráter diferente na sua prática.

### **3.5. O significado do Boxe na vida do praticante**

Ao perguntar sobre o significado do Boxe na vida dos praticantes, as mais variadas respostas foram encontradas, mas algumas apareceram com maior frequência, como o estilo de vida, a paixão, o respeito, sentimento de pertencimento e um esporte para trabalhar a mente e retirar uma carga de estresse.

R17 Um esporte para acalmar, é onde tiro meu estresse, o de relaxo e esqueço dos meus problemas, é onde posso dizer que tenho um minuto de sossego.

R2 Transformação, estilo de vida

R3 É o ponto prioritário da minha vida, além de uma grande paixão

R16 O Boxe significa respeito! Respeitar as pessoas e suas diferenças [...]

R8 Significa união, família, compromisso.

Entendeu-se que o significado é único e diferente para cada um dos praticantes, apesar de alguns atribuir significados semelhantes à forma como expressam estes diferem uns dos outros e a motivação que levou aquele significado também não são as mesmas. Contudo, podemos observar um forte sentimento de respeito e pertencimento entre os praticantes, além de alguns, tornar o esporte parte de sua vida como um estilo e qualidade de vida, não menos importante foi percebido que para muitos participantes este esporte agrega benefícios à sua saúde mental.



É importante destacar aqui o respeito, as pessoas e diferenças que alguns dos respondentes citou, esta é uma característica presente nos esportes modernos, a igualdade entre os atletas e os gêneros (SOLTERMANN, 2009) e o Boxe olímpico moderno incorporou bem esta característica, uma das regras do mesmo é que não existe a famosa “encarada” antes das lutas, para que os atletas não faltem com respeito entre si e não se enxerguem como adversários e sim como competidores colaboradores do mesmo esporte.

O Boxe assim como outros esportes também traz consigo uma característica muito forte de transformação, abre a oportunidade para pessoas de baixo poder aquisitivo, atletas com talento ter uma ascensão social, como alguns dos nossos medalhistas olímpicos (SANTOS, 2020).

Quando provocados a comentar sobre o Boxe na sua vida, os participantes discorreram sobre ser um escape, proporcionar melhor qualidade de vida, interação com outras pessoas e benefícios a saúde psíquica.

R15 O boxe foi um escape que resultou em uma paixão [...]

R22 O Boxe me proporcionou conhecer pessoas e me fez ser a pessoa de bem, que sou hoje. [...]

R9 Boxe para mim e como uma atividade para a melhorar de qualidade de vida.

R1 Acho que a modalidade foi a melhor coisa que me ocorreu durante estes dez anos. Ele nos auxilia muito a trabalhar nossos medos, auxilia na nossa disciplina [...]

R20 Agrega saúde física e emocional.

Entendemos que o Boxe proporciona muitos benefícios a saúde mental dos participantes, no momento em que o estudo foi realizado pós-pandemia Covid-19, a interação com outras pessoas e os benefícios a saúde psíquica dos praticantes são muito bem vindos. É importante observar e destacar que o Boxe proporcionou a ascensão social para alguns participantes, estes tiveram oportunidades através do esporte.

Chama atenção quando um dos respondentes coloca o esporte como uma forma utilizada pelo mesmo de inclusão social, Azevedo e Gomes Filho (2011) em seu trabalho intitulado “Competitividade e inclusão social por meio do esporte” aponta a intrínseca necessidade que existe de políticas públicas que favoreça a inclusão através do esporte abrindo oportunidades para os jovens e crianças. Desta forma podemos identificar que existem pessoas utilizando o esporte com este propósito, mas

devemos questionar se há a presença de políticas públicas que forneça suporte a estas pessoas para desenvolver este trabalho.

#### **4. CONCLUSÃO**

Entendeu-se com esse estudo que o crescimento da busca pelo esporte possui motivações que diferem do esporte-espetáculo, apesar do impacto significativo no aumento do número de praticantes que o alto rendimento produz, é possível que o mesmo esteja ligado a disseminação da existência e da prática de um determinado esporte, mas não está diretamente correlacionada a busca dos praticantes.

Este estudo encontrou achados que apontam que a adesão dos praticantes ao Boxe está ligada a outros objetivos além do desempenho, sendo o mais destacado dentre eles a saúde. Como exemplo deste, podemos observar a importância da participação da mulher nos jogos olímpicos onde já possui medalhistas mulheres no Boxe, o que impulsiona e dissemina o Boxe feminino pelo país, entretanto os objetivos das mulheres que participaram deste estudo não estavam ligados a alta desempenho, buscavam por saúde física e mental. Assim como as mulheres, os praticantes do sexo masculino também se mostraram mais preocupados com a saúde do que interessados em competir.

Conclui-se neste estudo que o esporte-espetáculo se apresenta como um grande disseminador das modalidades pelo mundo e promotor de inclusão, durante o século XX e na atualidade, contudo os participantes interpretam que praticar o Boxe é buscar por saúde. Muitos foram os significados atribuídos a prática por parte destes participantes, entretanto os praticantes apresentaram com maior tendência a percepção dos benefícios a saúde mental, atribuindo ao Boxe e sua prática semanal um significado terapêutico.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, Carlos Henrique. Esporte e Educação Física na História do Brasil. São Paulo: Editora Unesp, 2011.
- AZEVEDO, Marco Antonio Oliveira de; GOMES FILHO, Arnóbio. Competitividade e inclusão social por meio do esporte. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 33, p. 589-603, 2011.
- Bagley, E. J., Kelly, R. J., Buckhalt, J. A., & El-Sheikh, M. (2015). The bidirectional relationship between sleep and mood in adolescents: a narrative review. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 9-19. doi: 10.1016/j.smr.2014.10.007
- BAPTISTA, Juliana Gonçalves; PALMA, Alexandre. Dependência de exercício e motivos para exercitar: estudo com frequentadores de uma academia do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 36, 2016.
- BAPTISTA, Tadeu. Procurando o Lado Escuro da Lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adultos em academias de ginástica de Goiânia. 2001. 193 f. Dissertação (Mestrado em Educação Brasileira) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2001.
- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1979.
- BAUER, Martin W.; GASKELL, George. *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. Editora Vozes Limitada, 2017.
- BENTO, Jorge Olímpio; Garcia, Rui. & Graça. Amândio. *Contextos da Pedagogia do desporto*(pp. 17-112). Lisboa: Livros Horizonte, 1999.
- Besedovsky, L., Lange, T., & Born, J. (2013). Sleep and the immune system. *Trends in Neurosciences*, 36(3), 183-191. doi: 10.1016/j.tins.2012.12.002
- BETTI, Mauro. *Ginástica na escola: uma reflexão sobre as práticas pedagógicas*.
- DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. *Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009. p. 83-100.
- DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. *Educação Física Na Escola: Implicações Para a Prática Pedagógica* . Grupo Gen-Guanabara Koogan, 2000.
- BRASIL, Ministério da saúde. O que significa ter saúde?. 07/08/2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>
- BRASIL, Ministério do Esporte. *Desporto. Caderno 2*. Brasília: Ministério do Esporte, 2016.
- BRASIL. Decreto-Lei nº 3.199, de 14 de abril de 1941. *Diário Oficial da União*, Rio de Janeiro, RJ, 16 abr. 1941. Seção 1, p. 5355.
- BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. *Relatório Anual 2020*. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudos/publicacoes/publicacoes/relatorios-anuais-mdh-2020-1.pdf>. Acesso em: 22 mar. 2023.
- BRASIL. Ministério do Esporte. *Diagnóstico Nacional do Esporte*. 01 Jun. 2015. Disponível em: <[http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/diesporte\\_grafica.pdf](http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf)> Acesso em: 03 de Jul. 2020.
- BREDA, Mauro et al. *Pedagogia do esporte aplicada às lutas*. São Paulo: Phorte, v. 1, p. 49-55, 2010.
- CAJANI, L.; BUSACCA, M. (Orgs.). *Boxing and Society: An International Analysis*. Milan: FrancoAngeli, 2008.

CALDAS, I. O desporto na escola. Recife: Fasa Editora, 2006.

Cénat JM, Blais-Rochette C, Kokou-Kpolou CK, et al. Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res.* 2021;295:113599. doi:10.1016/j.psychres.2020.113599

DA COSTA, Lamartine. Esporte e Política: As relações históricas entre o esporte e o poder. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

DA COSTA, S. V.; CEOLIM, M. F.; NERI, A. Problemas de sueño y soporte social: estudio multicéntrico sobre Fragilidad en Ancianos Brasileños. *Rev Latino-Am Enfermagem*, v. 19, n. 4, p. 8, 2011.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DE LIZ, Carla Maria, et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício da Universidade do estado de Santa Catarina – UDESC, Florianópolis, SC, Brasil. *Motriz, Rio Claro*, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010

DEVIDE, Fabiano Pries. Coubertin e Samaranch: da exclusão à inclusão das mulheres nos jogos olímpicos modernos. *Corpus et Scientia*, v. 1, n. 1, 2005.

DOS REIS, Rafael Augusto Marques e cols. As artes marciais, entre o esporte e a educação: uma análise a partir do Taekwondo. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 9, n. 11, pág. e93891110600-e93891110600, 2020.

ESTADÃO. (2020, março 28). Treine em casa: aplicativos e plataformas para se exercitar na quarentena. E-mails. Disponível em: <https://emails.estadao.com.br/noticias/bem-estar,treine-em-casa-aplicativos-e-plataformas-para-se-exercitar-na-quarentena,70003201629>. Acesso em: 15 de janeiro de 2022.

FIRMINO, Carolina Bortoleto; DE SOUZA VENTURA, Mauro. A evolução histórica da participação feminina nos Jogos Olímpicos da Era Moderna e a inclusão das mulheres no esporte de competição. *Tríade: Comunicação, Cultura e Mídia*, v. 5, n. 10, 2017.

G1. (2020, março 25). Exercícios físicos durante a quarentena: treinos online e dicas para manter o corpo em forma em casa. G1 Bem Estar. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/03/25/exercicios-fisicos-durante-a-quarentena-treinos-online-e-dicas-para-manter-o-corpo-em-forma-em-casa.ghtml>. Acesso em: 15 de janeiro de 2022.

GALATTI, Larissa Rafaela et al. Pedagogia do esporte: procedimentos pedagógicos aplicados aos jogos esportivos coletivos. *Conexões*, v. 6, p. 397-408, 2008.

GARCIA, R.P. Antropologia do esporte. Rio de Janeiro: Shape Editora, 2007. P. 56.

GEMS, Gerald R. Boxe: Uma história concisa da doce ciência. Rowman e Littlefield, 2014.

Grandner, M. A. (2010). Sleep and disease risk: An overview of recent evidence. *Sleep*, 33(9), 1151-1159. doi: 10.1093/sleep/33.9.1151

GSHOW. (2020, março 19). Como fazer exercícios em casa durante a pandemia de coronavírus. Bem Estar. Disponível em: <https://gshow.globo.com/bem-estar/noticia/como-fazer-exercicios-em-casa-durante-a-pandemia-de-coronavirus.ghtml>. Acesso em: 15 de janeiro de 2022.

GUTTMANN, Allen. From ritual to record: The nature of modern sports. Columbia university press, 2004.

Comitê Olímpico do Brasil. História. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/boxe/>.

Confederação Brasileira de Boxe. História do Boxe Olímpico. Disponível em: <http://cbboxe.org.br/historia/>

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Painel de Indicadores sociais 2019: estimativa da população. 01 Dez.2019. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/indicadores>>. Acesso em: 03 Jul. 2020.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2015: Prática de Esporte e Atividade Física. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA; FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. Atlas da Violência 2021. Brasília: Ipea, 2021. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/download/21/atlas-da-violencia-2021>. Acesso em: 22 mar. 2023.

JANUZZI, Andréa Martins. Programa forças no esporte na base aérea de Natal: a integração entre a educação escolar e a prática desportiva na socialização de jovens em situação de risco. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

KIRK, David; WHITEHEAD, Margaret. Physical Education and Sport in the English-Speaking World: Past, Present and Future. 1st ed. London: Routledge, 2010.

LAKATOS, E. M. & MARCONI, M. de A. Fundamentos da metodologia científica. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LIBARINO, Uilma et al. Adesão e aderência à prática do boxe em uma academia do Sul de Minas Gerais. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 10, n. 5, pág. e50510515217-e50510515217, 2021.

LIBARINO, Uilma et al. Adesão e aderência à prática do boxe em uma academia do Sul de Minas Gerais. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 10, n. 5, pág. e50510515217-e50510515217, 2021.

LIEBLING, A. J. The Sweet Science: A Boxing History. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2017.

Lyznicki, J. M., Doege, T. C., & Davis, R. M. (2006). Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 12(6), 379-387. doi: 10.1097/01.mcp.0000245700.84638.18

MAGALHÃES, Anna Carolina Rocha et al. Avaliação da sonolência diurna e qualidade do sono em idosos e sua relação com a qualidade de vida. *Revista Educação em Saúde*, v. 5, n. 2, p. 94-104, 2017.

MARIANTE NETO, Flávio Py; MYSKIW, Mauro; STIGGER, Marco Paulo. Entre a academia de boxe e o boxe da academia: um estudo etnográfico. *Movimento*, Porto Alegre. Vol. 18, n. 1, (jan./mar. 2012), p. 103-123, 2012.

MARTINS, Rute Isabel Santos. Validação da Escala de Saúde do Sono (SATED) para a população adulta portuguesa. 2017. Tese de Doutorado.

MINAYO, M. C. S. et al., Pesquisa social: teoria método e criatividade. Petrópolis:Vozes, 1994.

MURRAY, Steve Ross. Luvas de boxe do mundo antigo. *Jornal do esporte combativo*, v. 101, p. 1492-1650, 2010.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v. 13, p. 141-148, 2008.

OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre. Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão à prática. 2009.

OLIVEIRA, Sandra Rafaela de. Mulheres no Esporte: Uma visão histórica. *Esporte e Sociedade*, Campinas, SP, v. 12, n. 32, p. 1-18, 2017. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/esporte/article/view/8640789>. Acesso em: 09 mar. 2023.

Organização Mundial da Saúde. *Global recommendations on physical activity for health*. Genebra: OMS. 2010.

PAES, Roberto Rodrigues. *Pedagogia do esporte: contextos, evolução e perspectivas*. *Revista brasileira de educação física e esporte*, v. 20, n. 5, p. 171, 2006.

PIOVESAN, Armando; TEMPORINI, Edméa Rita. *Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública*. *Revista de saúde pública*, v. 29, p. 318-325, 1995.

POUPART, Jean et al. *A pesquisa qualitativa. Enfoques epistemológicos e metodológicos*, v. 2, 2008.

RISSO, Luciene Cristina. *Os conceitos de percepção e território como lentes para o entendimento cultural*. *Terr@ Plural*, v. 8, n. 2, p. 309-319, 2014.

RODRIGUES DUARTE, Emerson; DIAS ALVIM, Wilkson. *Percepção das mulheres sobre a prática do Muay Thai*. In: XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (Ensenada, 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019). 2019.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. *Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações*. *Revista brasileira de educação física e esporte*, v. 26, n. 02, pág. 283-300, 2012.  
RURY, John L.; TAMURA, Eileen H. (Org.). *O manual de Oxford da história da educação*. Oxford University Press, EUA, 2019.

SALVINI, Leila; CAVICHIOILLI, Fernando Renato. *O boxe praticado por mulheres no Brasil: notas sobre "o impacto" da inclusão como esporte olímpico*. In: XII Congreso Argentino y VII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (Ensenada, 2017). 2017.

SAMMONS, Jeffrey T. *Boxing and the Making of Modern American Masculinity*. Cornell University Press, 1998.

SAMMONS, Jeffrey T. *Além do ringue: o papel do boxe na sociedade americana*. University of Illinois Press, 1990.

SCOTT, D. *A Pugilistic People: Martial Arts, Boxing and National Identity in England, c. 1500-1800*. Manchester University Press, 2007.

SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. *O conceito de saúde*. *Revista de saúde pública*, v. 31, p. 538-542, 1997.

SHEPHARD, Roy J. *The History of Physical Education*. 1st ed. Champaign: Human Kinetics, 1984.  
Shroff, H., Thompson, J. K. *Body image and health: Media influence on perceptions of beauty and wellness*. *Social Issues and Policy Review*, 2006.

SIBLEY, Chris G.; BARLOW, Fiona Kate. *Uma introdução à psicologia do preconceito*. 2017.  
SILVA, Bruna Bárbara Proença Oliveira; CAVICHIOILLI, Fernando Renato; CAPRARO, André Mendes. *Adesão e permanência de mulheres no boxe em Curitiba-PR*. *Motrivivência*, v. 27, n. 45, p. 124-137, 2015.

SILVA, Tales Rodolfo Ferreira da et al. *Prática esportiva e socialização: um estudo sobre os processos de socialização a partir do futsal feminino no município de Sumé-PB*. 2014.

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. *A pesquisa científica. Métodos de pesquisa*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. p. 33-44, 2009.

- Smith, E. O. (2016). History of physical education and sport. McGraw-Hill Education.
- CASTELLANI FILHO, Lino et al. Metodologia do ensino de educação física. Cortez Editora, 2014.
- SOARES, C. L. et al. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 2014
- Spaeth, A. M., Dinges, D. F., & Goel, N. (2018). Sleep and metabolic function. *Frontiers in Endocrinology*, 9, 487. doi: 10.3389/fendo.2018.00487
- STEAD, M.; CHENG, S.; MCDERMOTT, L.; HARRISON, A. The role of media in promoting physical activity. *Health Education Research*, v. 21, n. 6, p. 764-773, dez. 2006.
- STIGGER, Marco Paulo. Relações entre o esporte de rendimento e o esporte da escola. *Movimento*, v. 7, n. 14, p. 67-86, 2001.
- TALHADA, Liliana Catarina Rua Matos. Qualidade do sono, saúde e estilos de vida: Estudo com a população activa portuguesa. 2012. Tese de Doutorado.
- TEVES, Nilda; EIZIRIK, M. O imaginário na configuração da realidade social. *Imaginário social e educação*. Rio de Janeiro: Gryphus: Faculdade de Educação da UFRJ, p. 3-33, 1992.
- TUBINO, Manoel José Gomes. Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação. 2010.
- TUBINO, Manoel José Gomes. O que é esporte. Vol. 1. Brasiliense s. a. 1993.
- BAUER, Martin W.; GASKELL, George. Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático. Editora Vozes Limitada, 2017.
- UOL. Fique em casa, mas não deixe de se exercitar. Viva Bem.2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/03/18/fique-em-casa-mas-nao-deixe-de-se-exercitar.htm>. Acesso em: 15 de janeiro de 2022.
- VEJA. Como manter a forma durante a quarentena. Saúde. 2020 Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/como-manter-a-forma-durante-a-quarentena/>. Acesso em: 15 de janeiro de 2022.
- VILELA, Cauê Gallo; JÚNIOR, Austecínio Batista. Basquetebol: socialização pelo esporte. 2012.
- VILLANI, Leonardo e cols. Impacto da pandemia de COVID-19 no bem-estar psicológico de estudantes de uma universidade italiana: uma pesquisa transversal baseada na web. *Globalização e saúde*, v. 17, n. 1, pág. 1-14, 2021.
- WALKER, Matthew P.; STICKGOLD, Robert. Sono, memória e plasticidade. *Annu. Rev. Psychol.*, v. 57, pág. 139-166, 2006.
- WANG, Jinghui et al. Prevalência de depressão e sintomas depressivos em pacientes ambulatoriais: uma revisão sistemática e metanálise. *BMJ aberto*, v. 7, n. 8, pág. e017173, 2017.

**APÊNDICE****ROTEIRO DO QUESTIONÁRIO****O SIGNIFICADO DO BOXE PARA OS SEUS PRATICANTES**

ATRAVÉS DESTES FORMULÁRIO VOCÊ ESTARÁ PARTICIPANDO DA PESQUISA SOBRE O SIGNIFICADO DO BOXE PARA OS SEUS PRATICANTES. É IMPORTANTE QUE TODAS AS PERGUNTAS SEJAM RESPONDIDAS. PROCURE UM LOCAL CALMO PARA RESPONDER CADA PERGUNTA. PENSE UM POUCO ANTES DE CADA RESPOSTA E NÃO SE LIMITE NO TAMANHO DAS RESPOSTAS. TRANSPAREÇA SOBRE CADA PENSAMENTO.

**DADOS PESSOAIS**

NOME:

IDADE:

TEMPO DE PRÁTICA DO BOXE:

PROFISSÃO:

TELEFONE:

E-MAIL:

ENDEREÇO:

**QUESTIONÁRIO**

1) RELATE COMO É SUA VIDA NO BOXE. (Rotina/Como é acordar e pensar que vai praticar este esporte/ O que se faz?).

1.1. O que mais lhe fascina na prática do Boxe?

1.2. O que o Boxe lhe traz de bom ou ruim?

2) O QUE LHE MANTÉM NA PRÁTICA DO BOXE?

3) QUANDO FICA SEM PRATICAR O BOXE POR ALGUM TEMPO, COMO SE SENTE?

4) O QUE VOCÊ SENTE QUANDO ESTÁ PRATICANDO BOXE?

5) E ANTES DE INICIAR A PRÁTICA DO BOXE, COMO VOCÊ SE SENTE?



- 6) E AO TERMINO DA PRÁTICA, COMO VOCÊ SE SENTE?
- 7) VOCÊ TEM ALGUM SONHO NO BOXE? COMO SERIA ESSE SONHO? DESCREVA.
- 8) RELATE SE O BOXE LHE PROPORCIONA ALGUMA AVENTURA NA PRÁTICA.
- 9) RELATE UM EPISÓDIO DE RISCO ACONTECIDO COM VOCÊ NA PRÁTICA DE BOXE. COMO VOCÊ SE SENTIU?
- 10) VOCÊ JÁ TEVE ALGUMA TRISTEZA OU FRUSTRAÇÃO NA PRÁTICA DO BOXE? RELATE ESSE EPISÓDIO. COMO VOCÊ SE SENTIU?
- 11) QUAL FOI SUA MAIOR ALEGRIA NO BOXE? RELATE. COMO VOCÊ SE SENTIU.
- 12) COMO SUA FAMÍLIA O VÊ COMO BOXEADOR? NESSE SEU HÁBITO DE PRATICAR BOXE.
- 13) COMO VOCÊ ACHA QUE AS PESSOAS DE SEU CONVÍVIO SOCIAL O VÊEM COMO PRATICANTE DE BOXE?
- 14) PRÁTICA, PRATICAVA ou TEM VONTADE DE PRATICAR ALGUM OUTRO ESPORTE? PORQUE?
- 15) VOCÊ PODERIA DIZER O QUE O BOXE SIGNIFICA PARA VOCÊ?
- 16) ESPAÇO PARA COMENTÁRIOS FINAIS SOBRE O BOXE NA SUA VIDA.

## ANEXO

### TCLE –Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa O significado do para os seus praticantes do pesquisador Samuel Lima Queiroz. A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O estudo se destina a compreender o significado do Boxe para os seus praticantes.
2. A importância deste estudo é a de entender o pensamento e os motivos que impulsionam o envolvimento do ser humano na prática do Boxe.
3. Os resultados que se desejam alcançar são os seguintes: Muitos podem ser os significados de uma prática do Boxe, uma vez que existem inúmeras motivações. Bem como o ser humano pode atribuir diferentes significados para uma mesma atividade. Neste entendimento este estudo pode revelar concepções abrangentes sobre entendimento do ser sobre a prática do Boxe.
4. A coleta de dados começará em Setembro/2022 e terminará em Outubro/2022.
5. O estudo será feito da seguinte maneira: Inicialmente será feito um estudo sobre a temática do esporte, logo após serão aplicados questionários buscando informações de acordo ao que o estudo se destina. Após esta fase será realizada a interpretação dos dados coletados no questionário para assim chegar em uma conclusão e assim finalizando o estudo.
6. A sua participação será nas seguintes etapas: Responder o questionário proposto, após a leitura e concordância do TCLE.
7. Os incômodos e possíveis riscos à sua saúde física e/ou mental são de não saber e/ou não conseguir responder alguma pergunta, para evitar esta situação, o questionário terá um texto explicativo antes das perguntas, onde discorrerá sobre o tema central da pesquisa. Ainda se tiver algum tipo de constrangimento a qualquer momento poderá parar de responder e não participar. Também para que as informações não sejam reveladas, serão armazenados em banco de dados e serão apresentados de forma anônima e, se ainda assim o sigilo for quebrado, os dados serão descartados.
8. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são de contribuir para um melhor entendimento deste esporte e do ser humano que se envolve na prática do Boxe.
9. Você poderá contar com a seguinte assistência: Tirar qualquer dúvida com o pesquisador, referente ao estudo e seu o propósito, caso não compreenda as perguntas do questionário. Sendo responsável por ela o próprio pesquisador, através de e-mail.
10. Você será informado(a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.

11. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.

12. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização.

13. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.

14. Você será indenizado(a) por qualquer dano que venha a sofrer com a sua participação na pesquisa (nexo causal).

15. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos.

Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Universidade Federal de Alagoas –UFAL

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n. Tabuleiro do Martins.

Complemento: Instituto de Educação Física e Esporte –IEFE

Cidade/CEP: Maceió –AL (57072-900)

Telefone: 3214-1873

Contato de urgência: Sr(a). Samuel Lima Queiroz

Endereço: Av. Muniz Falcão, 553 – Clima Bom

Complemento: Primeiro andar

Cidade/CEP: Maceió –AL / 57.071.130

Telefone: 82. 981595100

Ponto de referência: Frango Favorito

**ATENÇÃO:** Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como participante desta pesquisa, você pode contatar o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP). O CEP trata-se de um grupo de indivíduos com conhecimentos científicos que realizam a revisão ética inicial e continuada do estudo de pesquisa para mantê-lo seguro e proteger seus direitos. Este papel está baseado nas diretrizes éticas brasileiras (Resolução CNS 466/12 e complementares). O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para maiores informações a respeito

deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas

Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões,  
Cidade Universitária

Telefone: 3214-1041 –Horário de Atendimento: das 8:00 as 12:00hs.

E-mail: [comitedeeticaufal@gmail.com](mailto:comitedeeticaufal@gmail.com)