

Niterói & região

‘DANDO UM CRUZADO NO SEDENTARISMO...’

Boxe volta aos holofotes e vira o queridinho da nova geração para nocautear os efeitos da pandemia

LUCIANA GUIMARÃES

O treinador Igor Mesquita, bacharel em Educação Física pela UERJ com Pós-Graduação em Treinamento Funcional e formado pela Federação de Boxe do Estado do Rio de Janeiro (FEBERJ) e Federação de Pugilismo do Estado do Rio de Janeiro (FPERJ), sócio-proprietário da academia Olympus Fight, em Icaraí, viu o número de alunos quase que triplicar no último ano. Com isso, precisou não só abrir uma nova unidade como ampliar horários para comportar mais matrículas. O motivo de tanta demanda? O estresse causado pela pandemia.

“A pandemia trouxe muitos problemas psicológicos e emocionais. Confinamento, medo do futuro, incertezas. O boxe, além de ser uma atividade que fisicamente é completa, proporciona uma liberação de endorfina e faz o praticante sentir relaxamento e bem-estar”, avalia Igor, acrescentando que a modalidade está fazendo a cabeça da galera.

Busca pelo termo ‘boxe’ no Google cresceu 43% em 2021, em comparação com mesmo período do ano passado. E razões não faltam que justi-



FOTOS DE ARQUIVOS PESSOAIS

Aulas de boxe estão cada vez mais presentes nas academias de Niterói

A busca pelo termo ‘boxe’, no Google, cresceu 43% somente nos dois primeiros meses de 2021

fiquem isso: os benefícios do esporte para a saúde são inúmeros e capazes de justificar esse aumento de praticantes nas academias. A pandemia do novo coronavírus fez as pessoas repensarem efetivamente a importância de se exercitar:

“Estamos falando de mente e corpo sãos. Da necessidade de manter equilíbrio. A realização de exercícios tende a reduzir os impactos da contaminação. Afinal, a melhora da imunidade provocada pela rotina mais ativa aumenta a resistência contra o vírus e evita a depressão”, frisa a psicóloga Marina Stubert.

Ou seja, há uma resposta mais ágil e eficiente do organismo no combate dos vírus e bactérias. Os benefícios são: melhora do condicionamento físico muscular, vantagem para a parte cardiovascular, agilidade/destreza, além de proporcionar um gasto calórico de aproximadamente 1000

kcal em uma hora e meia de aula. A procura se dá pela combinação da contribuição cardiorrespiratória com os ensinamentos de autodefesa. Para quem deseja ficar em forma e quer treinos diferenciados, é uma excelente oportunidade.

Boxe ou pugilismo é um esporte de combate no qual os lutadores calçam luvas acolchoadas e utilizam as mãos para atacar e defender. Quem não lembra de Sylvester Stallone interpretando Rocky Balboa e todos os ensinamentos que estavam incorporados no dia a dia do personagem?

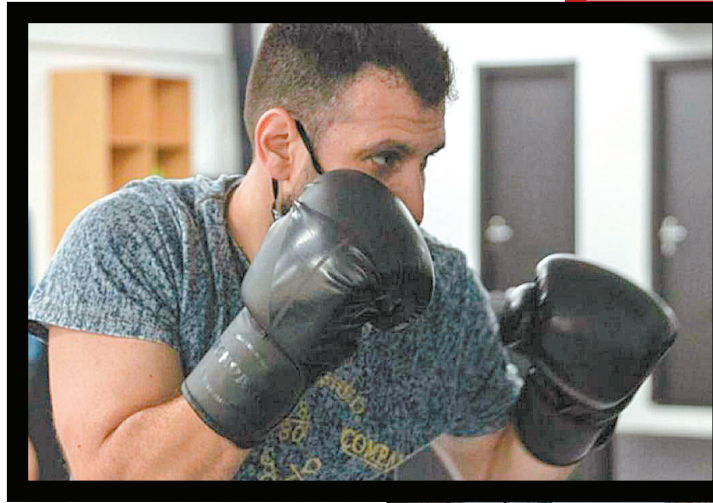
O objetivo no boxe é desferir golpes para pontuar ou nocautear o oponente, seguindo um conjunto de regras predefinidas. As lutas acontecem em um ringue de boxe, um tablado amortecido cercado de cordas que delimitam a área do combate. A luta termina quando o tempo total se esgota ou quando um dos lutadores fica impossibilitado de continuar o combate.

Trazido para as academias, o boxe auxilia os praticantes a desenvolverem inteligência emocional, poder de decisão e alivia as tensões do dia a dia. Ainda promove socialização e cooperação. E, claro, traz táticas para a defesa pessoal. No boxe, deve-se estar preparado

para ser o alvo e reagir de alguma forma. A recomendação é se esquivar e tentar acertar o oponente. A continuidade da prática garante que os alunos evoluam e tenham melhor consciência corporal para conciliar defesa e ataque.

Jean Carlos Barbosa, empresário de 36 anos, conta que conheceu o boxe e se apaixonou: “Fui experimentar meio que por acaso e vi como a modalidade é completa. Hoje meu corpo precisa do boxe todos os dias. É o esporte que me ajuda tanto na parte física quanto mental. Acabo uma aula sempre com a sensação de quero mais. Indico para qualquer pessoa. É fazer uma aula e nunca mais querer parar”, enfatiza.

“Além de ser uma atividade física completa, o boxe proporciona liberação de endorfina e traz bem-estar”
IGOR MESQUITA, Professor



“Meu corpo precisa do boxe todos os dias. Ele me ajuda tanto na parte física quanto mental!”
JEAN CARLOS BARBOSA, Empresário

- PRINCIPAIS GOLPES**
- DIRETO**
■ Golpe muito veloz, dado frontalmente pelo punho que se localiza atrás da guarda;
 - CRUZADO**
■ Visa sempre a lateral da cabeça. Também é forte e veloz, como o direto;
 - JAB**
■ Golpe comumente utilizado para manter a distância entre os lutadores, é caracterizado por ser um golpe frontal com o punho localizado à frente da guarda;
 - GANCHO**
■ Movimento curvo de punho que atinge lateralmente o adversário;
 - UPPERCUT**
■ Objetiva atingir o queixo do adversário, e por isso tem a direção de subida: o golpe é dado de baixo para cima.

SEXO FRÁGIL?

Mulheres calçam as luvas e vão à luta, literalmente

■ A mulherada já descobriu que os benefícios do exercício vão além de se ver bonita no espelho. O boxe feminino deixa o coração tinindo porque também é um exercício aeróbico. Sua prática mantém o nível de batimentos regular entre 75% e 85% da frequência máxima, taxas recomendadas para quem se exercita. Cada aula pode durar

de 40 a 60 minutos, e há turmas para diferentes perfis de alunos.

De olho no público feminino, há academias que estão investindo em turmas exclusivas para mulheres. As aulas são o momento ideal para extravasar e mandar embora todo sentimento de raiva e frustração. Além, inclusive, de melhorar o convívio social dos alunos, tendo em vista que as atividades são feitas

na maioria das vezes em dupla.

O boxe também é indicado para os pequenos. Ao contrário do que a crença popular possa achar, o boxe infantil traz benefícios para os atletas mirins que o praticam. Ainal, é possível trabalhar bem a condição física das crianças, bem como a defesa pessoal, a determinação e a noção de respeito ao próximo.



FOTOS DE ARQUIVO PESSOAL

Antes e depois: Jean exibe o resultado da dedicação ao boxe