

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

que vem à mente quando se fala em boxe? Para muitos, a imagem ainda está ligada às grandes lutas televisionadas, aos cinturões mundiais e aos nomes históricos do esporte. Entre os brasileiros, atletas como Esquiva Falcão, citado pelo instrutor Tauã Albuquerque, ajudaram a aproximar o público do boxe olímpico e a ampliar a visibilidade da modalidade no país. Mas, longe dos ringues profissionais, o esporte é escolhido como uma ferramenta para saúde, condicionamento físico e qualidade de vida.

Nas academias, o perfil de quem procura o boxe mudou. Hoje, boa parte dos alunos não deseja competir profissionalmente, mas, sim, encontrar uma atividade dinâmica, intensa e diferente dos exercícios tradicionais. A modalidade passou a atrair pessoas interessadas em emagrecimento, melhora do condicionamento físico e até alívio do estresse da rotina diária.

Segundo o profissional de educação física e instrutor de boxe e muay thai Rafael Santos, o crescimento da modalidade está diretamente ligado à combinação entre benefícios físicos e emocionais. Para ele, o boxe consegue reunir diferentes vantagens em um único treino, o que explica o aumento da procura nos últimos anos. “O boxe virou tendência pela junção do resultado físico, benefício emocional e praticidade em um só treino”, resume Rafael.

De acordo com o instrutor, a modalidade oferece alto gasto calórico, melhoria da resistência, fortalecimento muscular e ainda ajuda no controle da ansiedade e do estresse, fatores cada vez mais valorizados por quem busca qualidade de vida. Também passou a oferecer uma experiência mais dinâmica. Enquanto muitas pessoas relatam dificuldade em manter consistência na musculação tradicional, o esporte chama atenção pelas aulas movimentadas, com diferentes estímulos e sensação constante de evolução.

Para Rafael, esse fator faz diferença, principalmente, entre iniciantes. “As aulas variam bastante e dão a sensação de progresso rápido. Isso ajuda o aluno a manter a frequência e torna o treino menos monótono”, explica o instrutor.

Não se trata de socos

Apesar da associação imediata com golpes e combate, os dois especialistas destacam que o boxe exige mais do que força física. Coordenação motora, movimentação, estratégia e controle corporal fazem parte da prática desde as primeiras aulas. O esporte trabalha praticamente o corpo inteiro ao mesmo tempo.

Rafael explica que uma aula de boxe envolve cárdio, resistência, força, agilidade, reflexo, postura e flexibilidade. Durante os treinos, braços, pernas, abdômen e ombros são constantemente ativados, criando um exercício intenso e completo mesmo para quem está começando. “O boxe melhora o coração

e o fôlego porque é um treino contínuo e intenso. A modalidade combina golpes, deslocamentos e esquivas repetidamente, o que aumenta muito a resistência física”, afirma Rafael. Segundo ele, o esporte também favorece a perda de peso ao unir exercícios aeróbicos e fortalecimento muscular.

O instrutor Tauã Albuquerque destaca que muitas pessoas chegam ao esporte com uma visão limitada sobre o que ocorre dentro do ringue. Atleta há quase uma década e professor há um ano, ele explica que existe uma diferença importante entre o boxe profissional e o olímpico, além de uma série de fundamentos técnicos desconhecidos pelo público. “O boxe não é só troca de socos. Mesmo sendo um esporte em que você golpeia com as mãos, precisa ser criativo na movimentação para encontrar espaço e executar os golpes”, explica.

O professor ressalta que o esporte possui regras específicas e exige disciplina constante dos atletas. No boxe, os golpes são aplicados apenas com as mãos e há restrições quanto às regiões do corpo que podem ser atingidas. Além disso, o treinamento envolve repetição, estratégia e desenvolvimento técnico gradual.

Segundo Tauã, os iniciantes começam aprendendo postura, deslocamento e consciência corporal antes mesmo dos golpes mais complexos. “A primeira coisa que ensino não são os socos, mas as pernas. O aluno precisa aprender a andar, a se posicionar e a entender o próprio corpo antes de avançar”, conta.

Saúde física e mental

Com a rotina acelerada e o aumento dos casos de ansiedade e estresse, modalidades intensas ganharam ainda mais espaço no cotidiano das pessoas. Nesse cenário, o boxe passou a ser uma válvula de escape emocional para muitos praticantes. Rafael afirma que o esporte contribui diretamente para melhora do humor, da autoestima e da autoconfiança.

O esforço físico intenso combinado ao foco exigido durante os treinos ajuda a aliviar tensões acumuladas e a proporcionar sensação de bem-estar após as aulas. “O boxe ajuda a descarregar tensão. A combinação entre esforço físico, respiração e concentração reduz o estresse e aumenta a sensação de alívio”, explica. Para muitos alunos, esse benefício emocional acaba se tornando tão importante

“O boxe não é só troca de socos. Mesmo sendo um esporte em que você golpeia com as mãos, precisa ser criativo na movimentação para encontrar espaço e executar os golpes”

Tauã Albuquerque,
instrutor

quanto os resultados físicos.

Tauã também observa essa mudança no perfil dos praticantes. De acordo com ele, atualmente, a maioria dos alunos busca saúde, condicionamento físico e qualidade de vida, e não necessariamente a carreira competitiva dentro do esporte. “Hoje, muita gente procura o boxe para sair do sedentarismo, melhorar a saúde ou emagrecer. O ambiente também costuma surpreender, porque muitos chegam achando que será algo agressivo, quando, na verdade, é um espaço muito acolhedor”, afirma.

O professor destaca ainda que o desenvolvimento dentro do boxe ocorre de forma gradual. Os movimentos exigem adaptação neuromuscular e repetição constante, especialmente para quem nunca teve contato com artes marciais ou esportes de combate anteriormente.

Paixão pela profissão

A relação de Tauã com o boxe começou cedo. O primeiro contato aconteceu ainda na infância, aos 6 anos, enquanto assistia a uma luta de UFC na casa do avô. O momento, segundo ele, ficou marcado pela admiração ao ver o brasileiro José Aldo vencer um adversário internacional.

Depois de anos acompanhando esportes de combate pela televisão, Tauã iniciou os treinos em Brasília e passou a construir uma trajetória dentro da modalidade. Aos 13 anos realizou sua primeira luta oficial. Desde então, acumulou mais de 40 combates, participações em campeonatos brasileiros e experiências internacionais.

O atleta também integrou a seleção brasileira de boxe e participou de competições fora do país. Ao longo da carreira, conviveu com nomes importantes do esporte e passou a atuar na preparação de atletas de alto rendimento, como a boxeadora Emmanuely Walquiria, participante do Campeonato Brasileiro e da seleção brasileira.

Mesmo com a experiência competitiva, Tauã afirma que o principal objetivo hoje é compartilhar a modalidade com novos praticantes e mostrar que o boxe é um esporte além das lutas exibidas na televisão. Para ele, a modalidade representa disciplina, transformação e paixão. “Minha vida é isso. Eu amo o boxe. Para onde eu vou, ele vai junto comigo.”

*Estagiária sob a supervisão de Sibel Negromonte