

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

PEDRO HENRIQUE GOMES BARBOSA
JOSÉ LUCAS DE SANTANA ARAÚJO

BOXE E BEM-ESTAR EMOCIONAL: ESTRATÉGIAS
DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS
ADOLESCENTES

RECIFE/2025

PEDRO HENRIQUE GOMES BARBOSA
JOSÉ LUCAS DE SANTANA ARAÚJO

**BOXE E BEM-ESTAR EMOCIONAL: ESTRATÉGIAS
DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS
ADOLESCENTES**

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro –
UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de
bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Túlio Martins

RECIFE/2025

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	10
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	17

BOXE E BEM-ESTAR EMOCIONAL: ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Pedro Henrique Gomes Barbosa

José Lucas de Santana Araújo

Túlio Martins

Resumo

O trabalho "Boxe e Bem-Estar Emocional: Estratégias de Promoção da Saúde Mental dos Adolescentes" explora como a prática do boxe pode contribuir para o bem-estar emocional dos jovens, oferecendo estratégias para promover sua saúde mental. O estudo analisa os benefícios psicológicos do boxe, como o desenvolvimento da autoconfiança, controle emocional e redução do estresse, destacando a importância das atividades físicas na promoção da saúde mental durante a adolescência.

Palavras Chaves: Boxe. Adolescência. Bem-estar Emocional. Saúde Mental.

1. INTRODUÇÃO

Considerando o grande número de adeptos do Boxe assim como muitos outros tipos de esportes modernos, hoje praticados em todo mundo, verifica-se a influência e a importância desse esporte para com as questões de disciplina (Vieira, et al, 200).

¹Especialista em Fisiologia do Exercício e em Obesidade e Emagrecimento pela UNIAMÉRICA; Mestre em Cirurgia pela UFPE; Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA; E-mail: jose.cristiano@grupounibra.com

A Adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive (Tanner, 1962).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), adolescência compreende a faixa etária entre 10 e 19 anos. De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei no 8.069 de 13/07/90), é considerado adolescente o indivíduo entre 12 e 18 anos de idade. Essa diferença é pouco relevante frente a todas as modificações biológicas, psicológicas e sociais que caracterizam esse período da vida (Oselga,G.; Troster,EJ., 2000).

Do ponto de vista biológico, a adolescência é marcada pelo início da puberdade e o fim do crescimento físico, com alterações ao nível dos órgãos sexuais e de características como a altura, o peso e a massa muscular. É também um período de grandes alterações ao nível do crescimento e maturação do cérebro.(Lourenço B, Queiroz LB., 2010).

A saúde mental é um estado de bem-estar que se relaciona à forma como uma pessoa reage às exigências da vida, e como ela consegue harmonizar suas emoções, desejos, capacidades e ideias.

A Organização Mundial de Saúde - OMS, no Relatório Mundial de Saúde Mental, publicado em junho de 2022, descreve a Saúde Mental como um continuum de experiências que vão desde um nível alto de bem-estar emocional a um grande sofrimento psíquico. Ainda conforme o relatório, os problemas de saúde mental se manifestam de maneiras diferentes em cada pessoa. Dados da OMS do ano de 2021 apontam que, no mundo, um em cada sete adolescentes, com idades entre 10 e 19 anos, apresenta algum quadro clínico de sofrimento mental, demonstrando a urgência em direcionar os olhares e políticas públicas em saúde mental para esse grupo (OMS, 2021).

Mesmo que a maioria dos adolescentes tenha uma boa saúde mental, algumas mudanças físicas, emocionais e sociais, podem tornar os jovens vulneráveis a condições psicológicas, como: Exposição à pobreza; Abuso ou violência, seja em casa ou no ambiente escolar; Pressão acadêmica e expectativas elevadas dos pais ou da sociedade; Isolamento social ou dificuldade de integração com os colegas; Uso excessivo de tecnologia e redes sociais, levando a comparações prejudiciais e *cyberbullying*; Mudanças hormonais e físicas que afetam a autoimagem e autoestima; Conflitos familiares ou falta de apoio emocional;

Problemas de saúde física que afetam diretamente o bem-estar mental; Discriminação, seja por questões étnicas, de gênero, orientação sexual ou outras formas de preconceito. (Santos, P.L, 2006).

A atividade física é indispensável durante a formação de adolescentes e importante instrumento de suporte na saúde mental. No boxe estão envolvidos fatores psicomotores como ritmo, extensibilidade, coordenação global e fina, desenvolvimento de expressão corporal, práticas respiratórias para manutenção da saúde e características meditativas que viabilizam a auto percepção. Como está diretamente relacionado à educação física, fica evidente que seu uso no desenvolvimento social pleno, com a formação de uma consciência crítica, com conceito de cidadania, é bastante importante (Alves, Lima, 2008).

Portanto, o trabalho irá discutir sobre o Boxe e as contribuições para saúde mental dos adolescentes.

1.1 PROBLEMATIZAÇÃO

Será que a prática do Boxe pode promover uma melhora na saúde física e mental de adolescentes?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivos específicos

Analisar como a prática do boxe impacta na autoestima e capacidade de manejo do estresse em adolescentes, observando possíveis melhorias na confiança pessoal, no equilíbrio emocional e na interação social.

1.2.2 Objetivo geral

Descrever os efeitos da prática do boxe na saúde física de adolescentes, abordando aspectos como melhora da aptidão cardiovascular, fortalecimento muscular, desenvolvimento da coordenação motora, aumento da resistência física e impacto na composição corporal, além de analisar como essa atividade contribui para o bem-estar geral e a promoção de hábitos saudáveis.

1.3 JUSTIFICATIVA

O treinamento de boxe oferece enormes benefícios para a saúde mental. O estresse e a ansiedade são dois dos principais problemas enfrentados pelas pessoas nos dias atuais. Praticar boxe é uma ótima maneira de aliviar o estresse, pois envolve movimentos rápidos que exigem concentração e controle muscular.

Isso permite que o adolescente tire seus pensamentos negativos da mente durante um curto período de tempo, trazendo mais tranquilidade à sua rotina diária. Além disso, praticar esportes como o boxe tem sido associado à melhoria do humor e do sono - assim o adolescente se sentirá energizado durante todo o dia. Mas não menos importante, realizar esses exercícios regularmente pode promover um maior senso de autoestima e foco na vida cotidiana.

2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

Em termos de esportes de combate, a modalidade "boxe" (também conhecida como "boxe inglês" ou simplesmente "boxe") é uma forma de luta em que dois competidores se enfrentam em um ringue, usando luvas acolchoadas. O objetivo é acertar o oponente com socos, enquanto se evita os golpes do oponente (Franchini, Vecchio, 2011).

O boxe tem sido praticado em várias culturas ao longo da história. Na Grécia Antiga, por exemplo, havia uma forma de luta chamada "pugme", que envolvia socos e era parte dos Jogos Olímpicos antigos. Na Roma Antiga, o "pugilatus" era uma forma de combate similar. Ao longo dos séculos XIX e XX, o boxe evoluiu gradualmente para se tornar o esporte organizado e altamente regulamentado que conhecemos hoje. Organizações como a Associação Mundial de Boxe (WBA), o Conselho Mundial de Boxe (WBC) e a Federação Internacional de Boxe (IBF) foram estabelecidas para governar o esporte e sancionar lutas de boxe em todo o mundo. Assim sendo, o boxe é um esporte com uma longa história que evoluiu ao longo do tempo, desde suas origens antigas até o desenvolvimento do boxe moderno com regras e regulamentos estabelecidos (Franchini, Vecchio, 2011).

O boxe pode oferecer uma série de benefícios para a saúde física e mental, desde que seja praticado de maneira segura e supervisionada. O boxe é uma forma de exercício aeróbico que pode aumentar a frequência cardíaca e melhorar a saúde do coração e dos pulmões. Os socos e movimentos realizados no boxe envolvem

vários grupos musculares, incluindo os músculos das pernas, braços, ombros, abdômen e costas, resultando em aumento da força e resistência muscular. Como muitas formas de exercício físico, o boxe pode liberar endorfinas, neurotransmissores que ajudam a reduzir o estresse, melhorar o humor e promover o bem-estar mental. É importante ressaltar que, embora o boxe ofereça muitos benefícios para a saúde, é fundamental praticá-lo de maneira segura e supervisionada por um instrutor qualificado. O uso de equipamentos de proteção adequados, como luvas, capacete e protetores bucais, também é essencial para reduzir o risco de lesões (Sanders, 2020).

O boxe pode ter várias influências positivas na saúde mental. O exercício físico, incluindo o boxe, é conhecido por ajudar a reduzir os níveis de estresse e ansiedade. O boxe requer dedicação, determinação e persistência para melhorar. Ao dominar novas habilidades e técnicas, os praticantes de boxe podem desenvolver uma maior autoconfiança e autoestima. O treinamento de boxe requer disciplina e controle emocional. Os praticantes aprendem a controlar suas emoções, lidar com a frustração e manter a compostura mesmo em situações difíceis. Essas habilidades podem ser valiosas não apenas no ringue, mas também na vida cotidiana, o boxe pode oferecer uma variedade de benefícios para a saúde mental, incluindo a redução do estresse, aumento da autoconfiança, melhoria do foco e concentração, desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas, promoção da disciplina e controle emocional, e senso de comunidade e pertencimento (Sanders, 2020).

O boxe pode ter uma série de benefícios significativos para os adolescentes, tanto em termos de saúde física quanto mental. eficaz de exercício aeróbico que pode ajudar os adolescentes a melhorar sua saúde cardiovascular, aumentar a força muscular, desenvolver coordenação e agilidade, e promover a perda de peso e a manutenção de um peso saudável. Praticar boxe pode ajudar os adolescentes a desenvolver e aprimorar essas habilidades motoras fundamentais. O boxe, é conhecido por reduzir o estresse e a ansiedade. Participar de uma sessão de treinamento de boxe pode fornecer uma oportunidade para os adolescentes liberarem

tensões acumuladas e preocupações, promovendo uma sensação de relaxamento e bem-estar (Alves, Lima, 2008).

2.2 SAÚDE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

A prática do boxe na adolescência traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental. No aspecto físico, o treino trabalha diversos grupos musculares, com destaque para tríceps, bíceps, costas e panturrilhas, além de fortalecer braços, pernas e abdômen. Por meio de movimentos repetitivos, a modalidade melhora a resistência cardiovascular e a força muscular, contribuindo para um condicionamento físico completo.

Quanto à saúde mental, o boxe é uma poderosa ferramenta para o alívio do estresse, permitindo que o adolescente libere tensões acumuladas por meio dos golpes aplicados no saco de boxe. Essa prática ajuda a canalizar emoções como raiva e frustração de maneira saudável e construtiva.

Além disso, o boxe exige disciplina e persistência, qualidades que, quando desenvolvidas, favorecem o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança. A superação de desafios físicos e o aprendizado de novas habilidades promovem uma mentalidade positiva, incentivando o adolescente a enfrentar os obstáculos do dia a dia com mais resiliência.

2.3. OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO BOXE PARA SAÚDE EM ADOLESCENTES

O Boxe, como prática esportiva, é uma das atividades que mais traz benefícios físicos, psicológicos e ajuda na socialização do praticante. Com relação às vantagens físicas, o Boxe aprimora a força muscular, a resistência cardiorrespiratória, bem como resistência muscular e flexibilidade (MEDEIROS, 2011).

Neste sentido, Medeiros (2011) afirma que o Boxe é uma prática esportiva que alia defesa pessoal ao condicionamento físico, coordenação motora e o fortalecimento da musculatura. Além disso, a atividade “manda o estresse para longe”.

Os motivos da popularidade do Boxe estão relacionados principalmente no fortalecimento do corpo com a tonificação dos músculos, aumento da autoconfiança e um maior desenvolvimento da percepção corporal e coordenação motoras devidas uma melhor flexibilidade e reflexos, além de proporcionar equilíbrio emocional e um desempenho cardiovascular satisfatório.

Por outro lado, os exercícios de treinamento do Boxe estimulam a amplitude dos movimentos das articulações e melhoram o equilíbrio e a coordenação motora,

permitindo uma maior estabilidade e domínio corporal (VIEIRA; FREITAS, 2009).

De acordo com Vieira e Freitas (2009), o treino do Boxe busca melhorar a resistência e força muscular, através de treinos com movimentos repetitivos, desenvolvendo braços, pernas e abdômen através de exercícios como pular corda, fazer abdominais, desferir socos em sacos de areia ou manoplas, correr e usar agilidade de movimentos para sair ou entrar em golpes.

Além de todos os benefícios físicos, o Boxe também promove o alívio do estresse por meio dos golpes aplicados nos sacos de boxe, excelente forma de se livrar da raiva e da frustração acumulada no dia a dia. Serve também como ferramenta de defesa pessoal, caso necessário.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Será realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Será realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca das práticas do Boxe para promover a saúde física e mental dos adolescentes será realizado um

levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo, EBSCOhost e PubMed. Como descritores para tal busca, serão utilizados os seguintes descritores: Boxe, Bem-estar Emocional, Saúde Mental, e os operados booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2008 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) 3) estudos repetidos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1 – Tabela Síntese de Estudos sobre Boxe e Saúde Mental

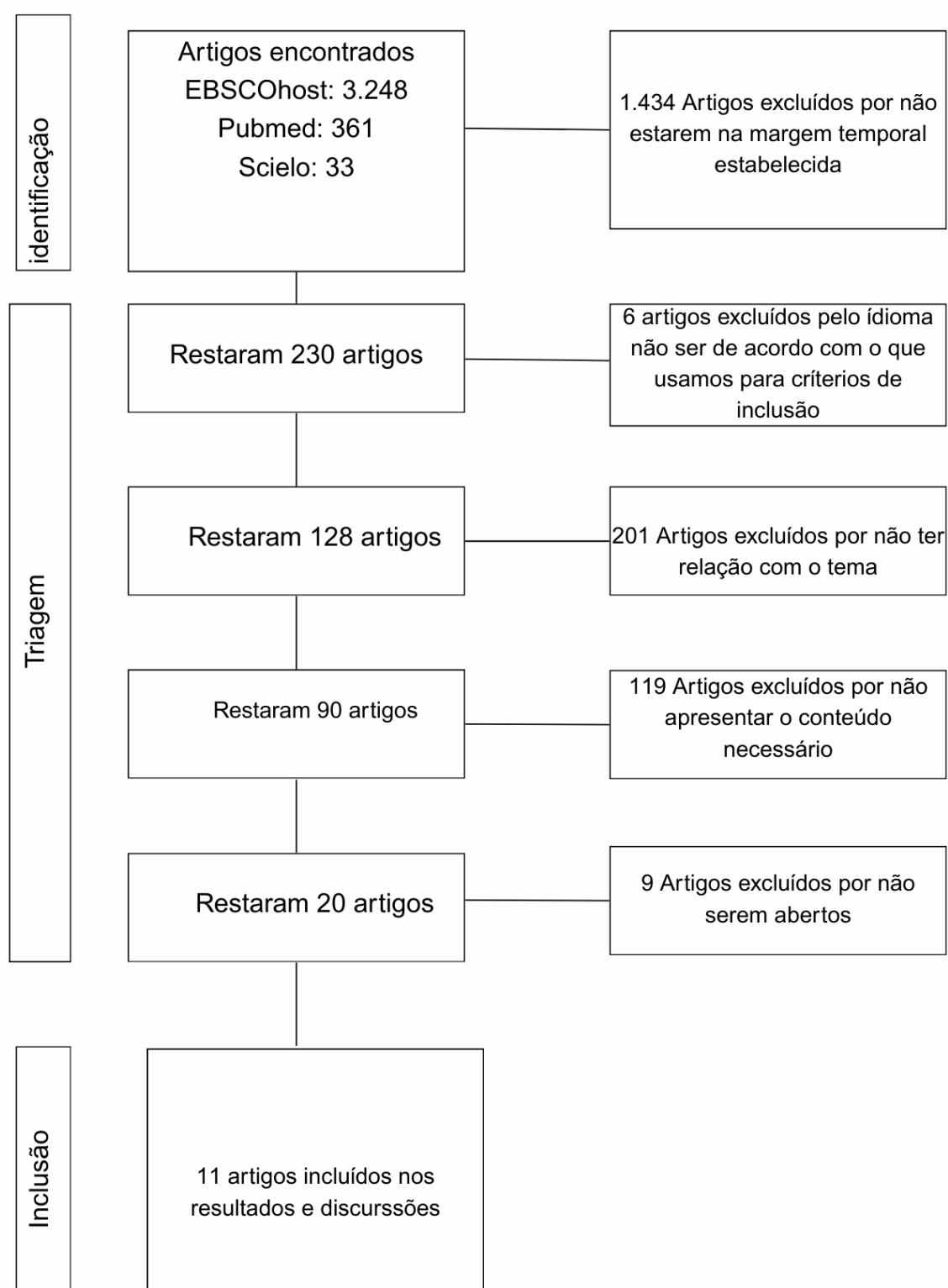
Autores	Estudo	Tipo de Estudo	População investigada	Intervenção	Resultados
Alves e Lima (2008)	Impacto da atividade física e esportes sobre crescimento e puberdade	Revisão de literatura	Crianças e adolescentes praticantes de esportes	Avaliação dos impactos do esporte no desenvolvimento físico e psicológico	A prática esportiva, como o boxe, melhora o crescimento físico, desenvolvimento motor e favorece a saúde mental
Franchini e Vecchio (2011)	Estudos em modalidades esportivas de combates	Revisão de literatura	Praticantes de esportes de combate	Análise dos efeitos físicos e psicológicos dos esportes de combate	O boxe melhora o condicionamento físico, coordenação e resistência emocional
OMS (2021)	Saúde Mental do Adolescente	Relatório institucional	Adolescentes de 10 a 19 anos	Levantamento global sobre saúde mental em adolescentes	Identificou alta prevalência de problemas mentais e a importância de atividades físicas para promoção da saúde.
Oselka e Troster (2000)	Aspectos éticos do atendimento médico do adolescente	Estudo teórico	Adolescentes em atendimento médico	Discussão sobre ética no atendimento de adolescentes	Destaca a necessidade de cuidados integrais, incluindo atenção à saúde mental
Medeiros (2011)	Boxe: prática esportiva saudável e completa	Artigo	Jovens e adolescentes	Discussão sobre benefícios físicos e psicológicos	O boxe fortalece músculos, melhora a saúde

				do boxe	cardiovascular e reduz o estresse
Sanders (2020)	A luta pela saúde e equidade social	Artigo	População vulnerável de adolescentes	Discussão sobre papel da atividade física na saúde	O esporte melhora o bem-estar emocional e combate desigualdades em saúde
Santos (2006)	Problemas de saúde mental de crianças e adolescentes	Estudo de serviço público de psicologia infantil	Crianças e adolescentes atendidos em serviço de psicologia	Análise dos problemas de saúde mental nesse público	Destaca fatores de risco como violência, pobreza e pressão escolar; prática de esportes pode ser um fator de proteção
Tanner (1962)	Growth at Adolescence	Estudo clássico	Adolescentes em desenvolvimento	Estudo longitudinal sobre crescimento físico	Descreve as fases do crescimento e as mudanças físicas e emocionais na adolescência
Vieira, Vissoci, Oliveira e Vieira (2010)	Psicologia do Esporte: uma área emergente	Estudo teórico	Atletas de diversas modalidades	Discussão sobre psicologia do esporte	A prática esportiva é importante para o desenvolvimento emocional, disciplina e resiliência
Vieira e Freitas (2007)	O que é Boxe	Estudo teórico	Praticantes de boxe	Apresentação técnica e histórica do boxe	O boxe aprimora a resistência muscular, coordenação e capacidade de autocontrole

					emocional
Lourenço e Queiroz (2010)	Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência	Revisão de literatura	Adolescentes	Estudo sobre puberdade e crescimento	Reforça que o desenvolvimento físico influencia o comportamento e a saúde mental na adolescência
Redação EdiCase (2024)	6 benefícios da prática de boxe para a saúde	Artigo de divulgação científica	Público geral	Divulgação dos benefícios do boxe	Aponta o boxe como prática que melhora condicionamento físico, saúde mental e autoestima

Fonte: Elaborado por Pedro Henrique Gomes Barbosa e José Lucas de Santana Araújo (2025), com base em Alves e Lima (2008); Franchini e Vecchio (2011); OMS (2021); Oselka e Troster (2000); Medeiros (2011); Sanders (2020); Santos (2006); Tanner (1962); Vieira, Vissoci, Oliveira e Vieira (2010); Vieira e Freitas (2007); Lourenço e Queiroz (2010); Redação EdiCase (2024).

Tabela 2 - Tabela do fluxograma



5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou compreender de que forma a prática do boxe pode colaborar para a promoção da saúde física e mental de adolescentes. A partir da análise dos estudos consultados, foi possível observar que o boxe, além de aprimorar aspectos físicos como força muscular, resistência cardiorrespiratória e coordenação motora, também oferece benefícios importantes para o desenvolvimento emocional e social dos praticantes.

A atividade auxilia na redução do estresse e da ansiedade, fortalece a autoestima, estimula o autocontrole e incentiva a disciplina. Esses fatores, fundamentais durante a adolescência, contribuem não apenas para a qualidade de vida, mas também para a formação de indivíduos mais preparados para lidar com as exigências da vida adulta.

Conclui-se, portanto, que o boxe, quando praticado de forma segura e orientada, configura-se como uma ferramenta relevante para a promoção da saúde integral de adolescentes. Ressalta-se, ainda, a importância de ampliar iniciativas que incentivem a prática esportiva nesse público, considerando seus efeitos positivos tanto no âmbito físico quanto emocional.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 383–391, 2008.

FRANCHINI, Emerson; VECCHIO, Fabrício Boscolo Del. Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, p. 67–81, dez. 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Saúde mental do adolescente**, 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>>. Acesso em: 18 abr. 2025.

OSELKA, G.; TROSTER, E. J. Aspectos éticos do atendimento médico do adolescente. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 46, p. 306–307, 2000.

MEDEIROS, Nádia. **Boxe: prática esportiva saudável e completa**, 2011. Disponível em: <<http://www.superesportes.com.br/app/>>. Acesso em: 5 jan. 2014.

SANDERS, David. A luta pela saúde é a luta por um mundo mais equitativo, justo e solidário: declaração da Quarta Assembleia Mundial da Saúde dos Povos – ASP 4, Savar, Bangladesh, 15 a 19 de novembro de 2018. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 44, n. esp. 1, p. 215–222, jan. 2020.

SANTOS, P. L. Problemas de saúde mental de crianças e adolescentes atendidos em um serviço público de psicologia infantil. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 2, p. 315–321, 2006.

TANNER, J. M. **Growth at adolescence**. 2. ed. Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1962.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; VISSOCI, João Ricardo Nickenig; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de; VIEIRA, José Luiz Lopes. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391–399, abr./jun. 2010.

VIEIRA, Silvia; FREITAS, Armando. **O que é boxe**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra; COB, 2007.

LOURENÇO, B.; QUEIROZ, L. B. Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. **Revista da Faculdade de Medicina de São Paulo**, São Paulo, 2010.

REDAÇÃO EDICASE. 6 benefícios da prática de boxe para a saúde. **Terra**, 2024. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/6-beneficios-da-pratica-de-boxe-para-a-saude,fdb1532767456d9aa9362ab6d13e4ce8xfd4m14p.html>>. Acesso em: 18 nov. 2024.