



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS IV – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

GUILHERME BARBOSA DA SILVA

**A PRÁTICA DO BOXE COMO INCLUSÃO SOCIAL DE
CRIANÇAS E ADOLESCENTES: ANÁLISE DE UM PROJETO
SOCIAL DESENVOLVIDO NA CIDADE DE UMBUZEIRO-PB**

**CAMPINA GRANDE - PB
2014**

GUILHERME BARBOSA DA SILVA

**A PRÁTICA DO BOXE COMO INCLUSÃO SOCIAL DE
CRIANÇAS E ADOLESCENTES: ANÁLISE DE UM PROJETO
SOCIAL DESENVOLVIDO NA CIDADE DE UMBUZEIRO-PB**

Artigo de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Professor. Roberto Coty Wanderley

CAMPINA GRANDE – PB
2014

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S586p Silva, Guilherme Barbosa da.

A prática do boxe como inclusão social de crianças e adolescentes [manuscrito] : análise de um projeto social desenvolvido na cidade de Umbuzeiro-PB / Guilherme Barbosa da Silva. - 2014.

26 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley, Departamento de Educação Física".

1. Boxe. 2. Prática esportiva. 3. Inclusão social. 4. Qualidade de vida. I. Título.

21. ed. CDD 796.83

GUILHERME BARBOSA DA SILVA

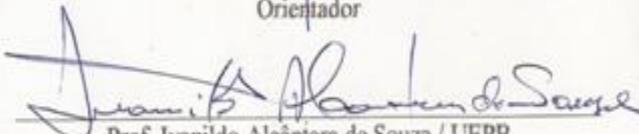
A PRÁTICA DO BOXE COMO INSTRUMENTO DE INCLUSÃO SOCIAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: ANÁLISE DE UM PROJETO SOCIAL DESENVOLVIDO NA CIDADE DE UMBUZEIRO-PB

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 10 / 03 /2014.



Prof. Roberto Coty/Wanderley / UEPB
Orientador



Prof. Ivanildo Alcântara de Souza / UEPB
Examinador (a)



Prof. José Pereira do Nascimento Filho / UEPB
Examinador (a)

CAMPINA GRANDE – PB

2014

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	06
2 REFERENCIAIS TEÓRICOS	07
2.1 Breve Historiografia do Boxe	07
2.2 O Boxe como Prática Esportiva	10
2.3 O Boxe como Inclusão de Crianças e Adolescentes	11
3 REFERENCIAL METODOLÓGIA DE UM RELATO DE EXPERIENCIA	12
4 DADOS E ANÁLISE DO RELATO	13
4.1 Público Atendido pelo Projeto Social	14
4.2 Atividades Desenvolvidas durante o Treino Prático de Boxe	15
4.3 Resultados Obtidos pelo Projeto Social da Cidade de Umbuzeiro-PB	17
5 CONCLUSÃO	19
REFERÊNCIAS	20

A PRÁTICA DO BOXE COMO INCLUSÃO SOCIAL DE CRIANÇAS DE ADOLESCENTES:

Análise de um Projeto Social Desenvolvido na Cidade de Umbuzeiro-PB

Guilherme Barbosa da Silva

RESUMO

Este estudo analisa o projeto social desenvolvido na cidade de Umbuzeiro-PB, tendo como objetivo investigar, compreender e dimensionar a importância da prática do boxe como esporte de inclusão social de crianças e adolescentes. Com relação à relevância do estudo, o mesmo busca mostrar como a proposta do projeto social ajuda a desenvolver a autoestima da criança e do adolescente como um ser social, ligando a educação, a cultura e o esporte. Para tanto, se torna necessário especificar como se dá o desenvolvimento das competências humanas em paralelo e em conjunto fundamentalmente com a instituição pública e educacional, além da participação da família como parceira no processo de desenvolvimento de entes sociais. Foi considerada a relevância social para compreender como se dá o processo de inclusão da criança e do adolescente em projetos sociais de educação pelo boxe. Neste estudo descritivo exploratório utilizou-se um trabalho realizado pelo diretor de esporte, A análise do relato de uma pesquisa teve como público-alvo 40 alunos, entre crianças e adolescentes moradores da área urbana e rural do município.

PALAVRAS-CHAVE: Inclusão social. Crianças e Adolescentes. Boxe.

ABSTRACT

This study examines the social project developed in the city of Umbuzeiro - PB, with the objective to investigate, understand and measure the importance of the practice of boxing as a sport for social inclusion of children and adolescents. Regarding the relevance of the study, the same search shows that the proposal of the social project helps develop self-esteem of the adolescent child as a social being, linking education, culture and sports. For this purpose, it is necessary to specify how is the development of human skills in parallel and in conjunction with the fundamentally public and educational institutions, and family participation as a partner in the development of children and adolescents process. It was considered the social relevance to understand how is the process of inclusion of children and adolescents in social education projects for boxing. In this descriptive exploratory study we used a study conducted by the director of sport that county Guilherme Barbosa da Silva, the same is boxing teacher and has been teaching this sport on a voluntary basis in the city since 2005. Analysis of audience research was 40 students, including children and adolescents living in the urban and rural area of the municipality who practice boxing as a way to take that portion of the community of the streets.

KEYWORDS: Social inclusion. Children and Adolescents.Boxing.

1 INTRODUÇÃO

A prática esportiva como instrumento de inclusão social tem se tornado muito importante para o desenvolvimento e a socialização de crianças e adolescentes no Brasil. Estudos comprovam que são muitos os benefícios promovidos pelas atividades esportivas e de lazer às crianças e adolescentes, principalmente com relação aos aspectos sociais como a formação do cidadão, bem como no desenvolvimento da personalidade destes praticantes (VIANNA; LOVISOLO, 2009).

Neste contexto, foi no final da década de 1980 que a promoção ações sociais utilizando o esporte para inclusão de crianças e adolescente na sociedade Brasileira tornou-se uma preocupação crescente de entidades governamentais e não-governamentais.

De acordo com Silva Neto (2012), o número de projetos esportivos como canal de socialização e formação da cidadania de crianças e adolescentes de classes populares no Brasil aumentou consideravelmente entre a partir da promulgação da Constituição Federativa do Brasil de 1988, tendo como financiadores tanto o poder público como o privado.

Com relação à educação formal, segundo Aguiar (2002), os projetos obtiveram uma maior visualização e aproveitamento após a implantação Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, em 1996, a qual delegou a Educação Física ações inclusivas na escola através de desenvolvimento de atividades teóricas e práticas periódicas e competições internas e externas, tendo como princípio a Inclusão, dando ao aluno o acesso e a participação plena aos conteúdos propostos. Com isso, a prática esportiva na escola tornou-se instrumento educacional no desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.

Como afirma Dias (2011, p. 11) uma das finalidades da escola atualmente é “desenvolver as competências técnicas, sociais e comunicativas, essenciais para o seu processo de desenvolvimento individual e social de crianças e adolescentes.” Desta forma, a prática esportiva como ferramenta pedagógica deve fazer parte das atividades gerais da educação na formação para a cidadania e de orientação para a prática social (DIAS, 2011).

Entre as práticas esportivas utilizadas para a socialização de crianças e adolescentes, o Boxe está inserido como característica social e cultural do povo brasileiro, sendo um esporte de grande aceitação nas camadas populacionais mais pobres e carentes, pois permite a exploração de novos sentidos/significados, além de possibilitar o

desenvolvimento de psicodinâmicas nestas comunidades, por meio de ações sociais desenvolvidas nessas comunidades e por elas executadas (DIAS, 2011).

Desta forma, o presente estudo tem como objetivo investigar, compreender e dimensionar a importância da prática do boxe como esporte de inclusão social de crianças e adolescentes através de um projeto social desenvolvido pelo professor de boxe e ex-atleta de Boxe Guilherme Barbosa da Silva, estudante do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB e diretor de esportes da prefeitura municipal da cidade de Umbuzeiro-PB, buscando expor os benefícios obtidos com a prática deste esporte para o desenvolvimento físico, mental e social.

A escolha do tema em questão faz-se necessária para mostrar que o boxe, apesar de ser uma arte milenar, é uma prática esportiva bastante apreciada e pouco praticada pelo grande público e, em especial no Brasil. Em relação à sua importância como instrumento de inclusão social de crianças e adolescentes, é desacreditado e sofre críticas daqueles que não querem fugir dos padrões de normalidade estabelecidos por uma maioria, portanto, busca a cooperação e a colaboração de projetos como estes apresentado.

Desta forma, esse projeto social foi colocado em prática via prefeitura, buscando uma união participativa para a inclusão social no município através do Boxe como esporte.

2 REFERENCIAIS TEÓRICOS

2.1 Breve Historiografia do Boxe

O Boxe é uma luta marcial milenar, existe desde o período antigo, antes de Cristo em diversas regiões da Europa, Mediterrâneo e Ásia. Em sua origem, o boxe não constituía um esporte no sentido estrito e atual do termo, mas uma forma de combate e sobrevivência, dado o seu caráter utilitário. Esta condição explica seu aparecimento em diferentes países e continentes vindo das raízes inglesas antes de se transformar num esporte regulado por regras e padrões (FEITOSA; LEITE; LIMA, 2006).

Em Roma muito tempo depois, havia o boxe entre gladiadores sempre terminavam com a morte de um competidor. Consequentemente pode-se verificar que existem ou ao menos existiram muitos estilos de boxe: o dos sumérios e babilônios, o egípcio, o minóico, o grego, o etrusco, o romano, o francês, o chinês, vários tipos de boxe indianos entre muitos outros (DA COSTA, 2006).

A partir de 668 a.C. durante as olimpíadas da antiguidade, na Grécia, o boxe já era considerado um esporte olímpico. Com o surgimento dos Jogos Olímpicos da era Moderna, em 1896, o Boxe foi incluído como modalidade de competição (FEITOSA; LEITE; LIMA, 2006).

Um novo formato deste esporte foi implantado na Inglaterra no final do século VIII. No idioma inglês a palavra Boxe deriva do verbo *to boxe* e significa “bater”, mais tarde o boxe foi definido como “bater com punhos” sendo praticado utilizando as Regras de Broughton criadas em 1743. Já em 1867 tais regras foram pelo nobre inglês Marquês de Queensbury, tornando o esporte mais justo, equilibrado e menos violento a partir do uso de luvas, passando a ser chamado de “nobre arte” (DA COSTA, 2006).

De acordo com Da Costa (2006, p. 89), o Boxe no formato inglês tem três fases distintas: “(i) origens e desenvolvimentos iniciais: Inglaterra entre 1000 e 1850; (ii) centrado nos EUA: de 1850 a 1920 porque os lutadores ingleses queriam permanecer lutando sem luvas, o que era coibido na Inglaterra; e (iii) difundido pelo resto do mundo, a partir de 1920, aproximadamente”.

A partir de sua popularização na Inglaterra, o boxe tornou-se um esporte conhecido como “a nobre arte” e está presente no mundo todo e diferindo basicamente em boxe amador e boxe profissional. O boxe amador organizado iniciou-se em 1880, crescendo a partir de fundamentos baseados nas regras do boxe profissional na virada do século até adquirir sua própria identidade, visibilidade e conjunto de regras. Com relação ao boxe profissional, existe um interesse precípua em torno do dinheiro das bolsas e apostas, é natural que grupos de pessoas se associem procurando ter autoridade para proclamar campeões e ditar as regras das lutas. Nos últimos cem anos, desde que o boxe profissional passou a ser um negócio financeiro. Como o boxeador amador não luta por bolsas de dinheiro, no amadorismo – ao contrário do boxe profissional – não existe uma proliferação de associações pretendendo o direito de proclamar o verdadeiro campeão e de ditar as regras de luta (FEITOSA; LEITE; LIMA, 2006).

No Brasil, o boxe teve o início de sua trajetória a partir de exibições de marinheiros europeus que tinham aportado em Santos e no Rio de Janeiro, esta era uma versão livre do boxe. No entanto, as primeiras lutas realizadas no Brasil foi a partir da década 1900, na cidade de São Paulo, entre um pequeno ex-boxeador profissional que fazia parte de uma companhia de ópera francesa e o atleta Luis Sucupira, conhecido como o Apolo Brasileiro, em razão de seu físico avantajado. Embora surrado, Apolo reconheceu

que a técnica pode superar a força e tornou-se um grande entusiasta do boxe e seu primeiro grande divulgador (DUARTE, 2004).

A partir dos anos de 1920 surgiram as primeiras entidades normativas de gestão da luta no Brasil, no entanto, eram em nível municipal e estadual, pois não existiam leis federais relacionadas ao esporte nesta época. Foi criada a Comissão de Boxe do Rio de Janeiro, em 1925; a Federação Carioca de Boxe, em 1933; a Federação Paulista de Pugilismo Amador em 1936; e a Federação Gaúcha de Pugilismo, em 1944 (DA COSTA, 2006).

O Decreto Lei 3199/41 foi a primeira legislação voltada para regular este esporte no Brasil, no entanto, deste 1935 o boxe já era visto como esporte nacional quando foi criada a Federação Brasileira de Pugilismo que congregou as federações do Rio de Janeiro, São Paulo e de Minas Gerais (DA COSTA, 2006).

Atualmente, existe uma legislação esportiva consolidada que regulamenta o Boxe no Brasil e no mundo. Há diversas federações em nível estadual e municipal que são responsáveis por regulamentar, o Boxe como prática esportiva.

Além disso, a Confederação Brasileira de Boxe é a entidade nacional da modalidade de Boxe, regularmente filiada ao Comitê Olímpico Brasileiro (COB), Associação Internacional de Boxe Amador (AIBA), Conselho Mundial de Boxe (CMB), Associação Mundial de Boxe (AMB), Organização Mundial de Boxe (OMB), Federação Internacional de Boxe (FIB) (BRASIL, 2009).

Vale salientar que, ao longo do tempo, boxe brasileiro foi muito bem representado. Nomes como o de Benedito dos Santos (Ditão), Batista Bertagnolli, Atílio Lofredo, Antônio Zumbano (o Zumbanão), Kaled Curi, Ralf Zumbano, Éder Jofre, Servilio de Oliveira, Miguel de Oliveira, Adilson Maguila e Acelino de Freitas (Popó) engrandeceram o nome do Boxe no Brasil e no Mundo (DA COSTA, 2006).

No Boxe, existem dois tipos básicos, profissional e amador. No primeiro são definidas categorias que variam de acordo com o peso do lutador (boxeador ou pugilista) e as lutas são realizadas em 12 rounds de duração de 3 minutos e acontecem em diversos locais através de eventos com finalidade financeira através de apostas e arrecadação de bilheteria. Já o Boxe amador, além de diversas competições oficiais, faz parte dos Jogos Pan-Americanos e também das Olimpíadas, as lutas acontecem em 3 rounds com o tempo de 3 minutos cada e é decretado o vencedor através de contagem de pontos feita por 3 jurados que fica nas lateral do ringue e mas o juízes centralque fica em cima do ringue que consideram diversos aspectos para chegar a uma decisão.

2.2 O Boxe como Prática Esportiva

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”.

Desta forma, o boxe é unanimidade quando se trata de manter a forma física, devido ser uma modalidade esportiva conhecida desde o início do século XX, espalhando-se pelas academias e conquistando novos adeptos ao longo dos anos.

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. Desta forma, o Boxe é considerado um esporte completo, que trabalha diversos grupos musculares, principalmente tríceps, costas, bíceps e panturrilha.

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.

Para praticar o Boxe como prática esportiva, faz-se necessário uma avaliação física com o profissional médico especializado, além de adquirir os materiais necessários como luvas e outros equipamentos que tornarão a prática do boxe mais segura, saudável e confortável.

2.3 O Boxe como Inclusão de Crianças e Adolescentes

De acordo com Alves e Lima (2008) estudos com crianças e adolescentes apontam que as atividades físicas são responsáveis por diversos benefícios como estímulo ao crescimento e desenvolvimento corporal, prevenção da obesidade, incremento da massa óssea, melhora do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipe.

No entanto, atualmente no Brasil pessoas são excluídas do meio social em razão das características físicas que possuem como cor da pele, altura, peso e formação física. Já nascemos com essas características e não podemos de certa forma, ser culpados por tê-las.

No caso específico da prática do Boxe além de proporcionar tais benefícios à saúde do corpo e da mente, também serve como instrumento de inclusão social contribuindo para resgatar a auto-estima e incentivar a participação de crianças e adolescentes de comunidades carentes (DI VAIO, 2013).

Desta forma, a tentativa de proporcionar às crianças e jovens das camadas populares uma inclusão social utilizando atividades esportivas extraescolares, tendo como cenário projeto de inclusão social é muito importante no desenvolvimento do indivíduo como cidadão. Dentro desta perspectiva, o Boxe tornou-se uma alternativa para a retirada deste seguimento da sociedade do caminho das drogas e da marginalização (VIANNA; LOVISOTO, 2009).

O boxe é um esporte que embora seja uma arte milenar, o seu conhecimento, ao grande público e em especial no Brasil nossa cultura tem uma experiência ainda pequena em relação à inclusão social, com pessoas que ainda criticam a igualdade de direitos e não querem cooperar com aqueles que fogem dos padrões de normalidade estabelecidos por um grupo que maioria, diante dos olhos deles, também é diferente, esse artigo será via prefeitura buscando uma parceria em busca de uma união participativa da inclusão social (DI VAIO, 2013).

O Boxe como prática esportiva para crianças e adolescente busca não apenas descobrir possíveis campeões nacionais, mas, principalmente, tem o objetivo de preencher, através de projetos sociais, construtivamente o tempo livre de crianças e jovens, contribuindo para sua formação como cidadão responsável e afastando-os das ruas (VIANNA; LOVISOTO, 2009).

Segundo o professor Ricardo Passos, no Brasil, existem maneiras de se introduzir as crianças e adolescentes no Boxe, sendo através das instituições educacionais o caminho

mais próximo desta população. Os professores de educação física devem ter o foco na utilização de técnicas que as crianças e os adolescentes estejam aptos para executá-las, sempre com uma boa dose de ludicidade, sem pressão dos professores, pais e familiares no sentido de fazer de tudo para que a criança atinja aprendizado social necessário (DINI, 2013).

Neste sentido, estimular a criança e o adolescente a vivenciar sua realidade ocupando sua mente com atividades esportivas com o intuito de exteriorizar suas emoções através do aprendizado do Boxe como luta marcial é importante como forma de conhecer os seus próprios limites e a família tem um papel fundamental no desenvolvimento social, emocional e cognitivo da criança e do adolescente influenciando no aspecto comportamental dos mesmos.

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO DE UM RELATO DE EXPERIENCIA

A idéia para desenvolvimento do projeto social em referência ocorreu a partir de 2004 que percebi que o desenvolvimento escolar juntamente com o desenvolvimento de projetos sociais através do esporte obtêm maiores resultados se trabalhados juntos com prefeitura e a sociedade, trazendo mais segurança para todos os cidadãos.

Desta forma, nasceu o projeto social para dar aulas de boxe para crianças e adolescentes da cidade de Umbuzeiro-PB.

Neste projeto os participantes vão aprende o esporte boxe em forma de conteúdo da educação que é aprende a ser um cidadão, respeitar uns ao outros e saber o que o certo ou errado.

Com relação aos treinamentos, o método aplicado consistirá de exercícios que de aquecimento, alongamento, exercício anaeróbico e aeróbico, exercícios de abdominais, exercícios variados para fortalecimento físico, treinamento das técnicas, sombra em frente ao espelho, golpes no saco, treinamento com manopla, treinamento com sparings.

Deste modo, os treinamentos do boxe visam trazer beneficio na atividade física dos exercícios melhora gordura corporal, risco cardiovascular, auto-estima, diminuição na depressão, estresse, controla a frequência cardíaca, aumento de autocontrole, redução de estresse, habilidade, concentração, controla a diabete, trazendo uma melhor qualidade devida para os praticantes do boxe.

4 DADOS E ANÁLISE DO RELATO

O município de Umbuzeiro, onde é desenvolvido o projeto social que utiliza o Boxe como esporte de inclusão de crianças e adolescentes, está localizado na microrregião de Umbuzeiro, na mesorregião da Borborema e na macrorregião do Agreste paraibano, com uma extensão de 461 km² e possui uma população de 9.298 habitantes, destes aproximadamente 87% são crianças e adolescentes que estão distribuídos na área urbana e rural (BRASIL, 2010).

O projeto social é apoiado pela prefeitura municipal e incentiva crianças e adolescentes à prática do Boxe tendo à frente o ex-atleta e professor de Boxe Guilherme Barbosa da Silva, atual diretor de esportes desta cidade.

Guilherme Barbosa da Silva é estudante do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba; é nascido em Umbuzeiro-PB.

Ao longo de sua vida como esportista, tem uma vasta experiência na prática das artes marciais, tornando-se mestre em Kung Fu e faixa preta KickBoxing na cidade de São Paulo, onde, também se tornou praticante do Boxe e participou e ganhou várias competições, formando-se, posteriormente, técnico e árbitro de boxe (Anexo B).

Com relação ao referido projeto social, trata-se da realização de aulas de Boxe com alunos da rede municipal e estadual do município. As aulas são ministradas pelo ex-lutador de Boxe e professor Guilherme B Silva durante os finais de semana nos períodos da manhã e da tarde.

De acordo com Borges (2010), atualmente no Brasil, há uma grande quantidade de programas e projetos de ações sociais envolvendo atletas e ex-atletas, devido à importância pública destes cidadãos.

Normalmente, além da atividade esportiva proposta, há a intenção de transmitir aos participantes do projeto social a noção de direito social, advinda de dura conquista, sendo esta uma responsabilidade social de tais personalidades, principalmente esportistas.

O projeto social surgiu em 2004 quando o professor Guilherme, ao voltar de São Paulo, apresentou a idéia que já era desenvolvida em sua academia na cidade de Santa Isabel-SP, na qual foi voluntário em projetos de rua com crianças e adolescentes. O projeto foi abraçado pela prefeitura e, a partir de 2005 foi posto em prática, com uma boa aceitação da população como ação de inclusão social desta camada da população até os dias atuais.

“Este projeto é social e busca ajudar a desenvolver a auto-estima de crianças e adolescentes como um ser social, ligando-o a educação, a cultura e o esporte. Para tanto, se torna necessário um desenvolvimento das competências humanas em paralelo e em conjunto fundamentalmente com as instituições pública e educacionais” (Guilherme Barbosa da Silva).

Através da iniciativa de Guilherme Barbosa da Silva na cidade de Umbuzeiro que utiliza o Boxe como instrumento de inclusão social, crianças e adolescentes ocupam o tempo nos finais de semana para desenvolver não apenas o desejo de se tornarem esportistas, mas de se tornarem cidadãos responsáveis e participativos socialmente.

4.1 Público Atendido pelo Projeto Social

O público atendido no projeto social são crianças e adolescentes moradores da zona urbana e rural do município de Umbuzeiro-PB remanescentes de escolas públicas do município e do Estado. No momento, fazem parte do projeto apenas 40 crianças e adolescentes (Anexo A). Vale salientar que há no município aproximadamente 1.945 crianças e adolescentes matriculados em escolas públicas, o que mostra que o projeto tem um potencial para ser ampliado.

Os participantes do projeto são crianças e adolescentes na faixa etária de 10 a 17 anos e muitos deles estão participando do projeto social desde 2005. De acordo com o Ministério dos Esportes, projetos sociais que envolvem esportes como instrumento de inclusão social tem como público alvo segmentos da população em situação de vulnerabilidade social, como crianças e adolescentes em eminente risco de marginalização. No entanto, os projetos sociais em prática atualmente estão longe de atender a totalidade desta demanda (BRASIL, 2009).

É importante frisar que as crianças e adolescentes que decidiram participar das aulas de Boxe do projeto social da cidade de Umbuzeiro foram submetidos a uma avaliação, tendo como objetivo qualificá-los como aptos ou não ao treinamento. Sendo assim, foram selecionados através de aspectos como idade, altura, peso, força e flexibilidade e, após a avaliação, os atletas com boa saúde são conduzidos para realizar os treinamentos práticos.

De acordo com o professor de boxe Guilherme Barbosa da Silva:

“O Boxe amador tem seus critérios quanto ao planejamento de treino, entre eles, faz necessário que o praticante esteja com boa saúde e qualificação física favorável para realizar as atividades exigidas”.

É neste ambiente de esportividade que as 40 crianças e adolescentes realizam os treinamentos exigidos pelo Boxe dentro de uma perspectiva global, buscando o melhoramento físico e mental, além de tornarem-se pessoas disciplinadas e cidadãos responsáveis.

4.2 Atividades Desenvolvidas durante o Treino Prático de Boxe

Antes do início das atividades desenvolvidas no treino prático de Boxe, são realizadas reuniões com todos os responsáveis e interessados no projeto social na cidade de Umbuzeiro (prefeitura, comerciantes, líderes comunitários, escolas etc.), tendo como foco assuntos relacionados à manutenção e ampliação do referido projeto.

De acordo com o professor de boxe Guilherme Barbosa da Silva:

“Ao iniciar as aulas, todos praticantes se reúnem para assistir a reunião sobre as ações a serem realizadas. São discutidos os assuntos de interesse dos boxeadores da cidade Umbuzeiro-PB, buscando ideias sobre os patrocínios da prefeitura e comerciante local. Com esse apoio, os treinamentos das crianças e adolescentes, têm-se como comprar materiais de boxe como: saco, luvas etc. Tais ações visam transformá-los em cidadãos, educando os mesmos a ter consciência e exercer seus direitos e deveres, evitando a marginalização”.

O treino prático consiste, inicialmente, numa avaliação física dos praticantes, só após são realizadas atividades práticas desenvolvidas no projeto social no município de Umbuzeiro, relacionadas diretamente com o desenvolvimento físico, mental e social dos praticantes das aulas de Boxe.

O método utilizado no treino físico das aulas de Boxe está baseado nas orientações dos Parâmetros Curriculares Nacionais, no que diz respeito à educação física, ou seja, explorar métodos que melhore a qualidade de vida através de exercícios que queima de caloria, perda de excesso de peso, melhoria da circulação, melhoria nas funções cardíaca e pulmonar, aumento de autocontrole de confiança, redução de estresse, um aumento de

habilidade e concentração melhora na aparência, melhora na qualidade de vida, combate a diabete I diabetes II (BRASIL, 1998).

Desta forma, após a avaliação física, são realizadas duas sessões de treinamento do Boxe, levando em consideração exercícios e anaeróbicos aeróbicos para o condicionamento geral, condicionamento específico, além da manutenção e aprimoramento da condição física.

A primeira sessão tem início pela manhã com o condicionamento geral dos atletas que consta com vários planejamentos das aulas que são ministrados pelo próprio treinador Guilherme B. Silva

- Aquecimento através de exercícios moderado com atividade moderada - 50 a 60% da frequência cardíaca de treinamento (FCT). Essa zona pode ser utilizada durante o aquecimento e desaquecimento visando preparar o corpo para o treino prático a sensação é de uma corrida e pula corda bem fácil e leve com a respiração normal podendo conversar sem nenhum problema com o tempo 10 minutos a 15;
- Alongamento dos grupos muscular no início e no fim do treino por 10 minutos;
- Exercício Aeróbico – 71 a 80% da frequência cardíaca de treinamento (FCT);
- Exercício de abdominal frente, esquerda e direita, com tempo de 5 a 8 minutos, flexões para o fortalecimento dos músculos do peitoral e dos braços e ombro com tempo de 8 a 10 minutos;
- Exercício prático utilizando o saco de Bater aplicando golpes como: cruzado, jab, Direto, upper, Swing por 3 a 5, Rond de 3 minutos com 1 minuto de descanso
- Exercícios variados para fortalecimento físico, treinamento das técnicas do Boxe posturabásica e deslocamento com tempo de 10 minutos;
- Fim do treino da manhã. Com duração da aula em media de 1 hora e 20 minutos.

Na sessão do período da tarde são praticados exercícios para condicionamento específico como:

- Aquecimento Pular corda corre por 6 a 10 minutos;
- Sombra em frente ao espelho fazendo as técnicas e alinhando o golpe por 3 Round;
- Golpes no saco por 3 a 5 Round;
- Treinamento com manopla aparador dos golpes para corrigir as técnica e os deslocamentos e postura básica dos alunos 2 Round;
- Treinamento com Sparings por 3 a 5 Round por um minuto de descanso;

- Alongamentos por 6 a 10 minutos;
- Fim do treino tempo de em média da aula é de 1 hora;
- Observação esse treinamento é só para alunos treinados categoria amador.

Também são realizados em períodos alternados os exercícios de manutenção física e aprimoramento das técnicas do Boxe.

É importante frisar que os períodos mencionados podem variar em função de muitos fatores, e o principal é o próprio lutador. Basicamente, é avaliado se ele já vem com uma condição física boa para começar os treinamentos além do que nos próprios períodos existem mini-períodos que podem oscilar dependendo dos resultados.

Após a avaliação, os participantes são separados pelo peso e biótipo físico e assim são divididas as categorias as quais eles pertencem.

Com relação aos ensinamentos teóricos, são realizadas aulas sobre as determinações da Confederação Brasileira de Boxe (CB Boxe), datadas de janeiro de 2009, acrescidas de comentários sobre a atual terminologia da AIBA, usada em competições tanto no Brasil como no mundo, de acordo com categorias existentes no boxe amador (ANEXO C).

Como pode ser observado no quadro acima, nos meios de comunicação, costuma-se usar denominações para as diversas categorias de peso.

É preciso se ter cuidado, pois que essas denominações, além de serem oriundas do boxe profissional, são adequadas apenas para as categorias juvenis e adultas.

Além disso, também são ensinados aos participantes noções sobre a duração dos rounds no boxe masculino. Os combates são divididos em vários rounds, com 1 minuto de descanso entre rounds, no entanto a quantidade de rounds, bem como a duração de cada rodada, depende da classe de idade (ANEXO D).

4.3 Resultados Obtidos pelo Projeto Social da Cidade de Umbuzeiro-PB

Os resultados obtidos pelo projeto social em Umbuzeiro-PB são bastante significativos. Conforme foi observado, com a participação no projeto social, as crianças e adolescentes que praticam o Boxe têm sua auto-estima e o seu nível de motivação, elevados, refletindo diretamente no seu modo de agir e de buscar a sua auto-afirmação na sociedade.

É importante salientar que, mais do que formar possíveis campeões, o incentivo ao projeto social do município está voltado para preencher construtivamente o tempo livre de crianças e adolescentes do município, contribuindo para sua formação como cidadão e afastando-os das ruas.

De acordo com o diretor de Esporte do município e professor,
Guilherme Barbosa da Silva:

“Através do Boxe como esporte tenta-se educar os atletas a aprenderem a conviver melhor em grupo, a conhecer as suas capacidades e a tomar decisões que surgem no dia-a-dia dos mesmos” (Professor de boxe Guilherme Barbosa da Silva).

Conforme observações durante todo o processo de desenvolvimento do projeto, os resultados são positivos, pois criança com a mente ocupada é criança fora das ruas e do alcance da marginalidade. Isso é fazer ela se sentir importante com a inclusão na sociedade.

“Através da importante parceria com a prefeitura, o trabalho vem se tornando cada vez mais valioso e fortalecido, pois, além de trazer mais segurança para toda comunidade com a diminuição do risco de marginalidade destes jovens, é responsável por melhorar a saúde física e mental dos mesmos através do esporte” (Professor de boxe Guilherme Barbosa da Silva).

Por outro lado, é importante frisar que faz necessária uma articulação entre escola, poder público, comunidade e famílias tendo em vista a construção de um novo saber inserido no processo de desenvolvimento e educação de crianças e adolescentes, que busque dar oportunidade dos mesmos participar de projetos dentro das suas práticas cotidianas, promovendo assim, as interações sócias afetivas e o caráter social das práticas esportivas.

5 CONCLUSÃO

O referente estudo mostrou que o Boxe como esporte é uma das atividades que mais traz benefícios físicos, psicológicos, além de ajudar na socialização do praticante. Ao ser apresentado para os jovens, o intuito é ensinar uma arte milenar, cujo objetivo é aproveitar as técnicas e treinos realizados na preparação dos atletas para mostrar que através da luta pode-se adquirir conhecimento e responsabilidade, além de disciplina e caráter.

Ao observar o projeto social desenvolvido na cidade de Umbuzeiro-PB, foi verificado que o Boxe utilizado pelo professor de boxe Guilherme Barbosa da Silva como instrumento de inclusão social de crianças e adolescentes de comunidades carentes e desassistidas socialmente tem uma boa aceitação entre crianças e adolescentes daquela cidade.

É importante ressaltar que os participantes do projeto melhoraram sua auto-estima e se sentem confiantes e estimulados a praticar o Boxe a partir dos treinos realizados nos finais de semana durante os meses de janeiro a outubro de 2013, período em que foram realizadas cotidianamente atividades de condicionamento e manutenção física, além de aprimoramento das técnicas do boxe adquiridos pelo professor de Boxe Guilherme Barbosa ao longo de sua experiência como lutador.

Desta forma, este estudo constatou que a iniciativa da implantação do projeto social na cidade de Umbuzeiro-PB tem suscitado bons resultados tanto junto aos participantes das aulas de boxe, como em toda comunidade. Destacando assim, a importância de ações práticas que utilize o esporte como meio de socializar e disciplinar crianças e adolescentes, auxiliando no seu desenvolvimento educacional.

No entanto, é importante que haja uma participação maior tanto da comunidade, como da família e dos órgãos públicos para que o projeto social em referência possa se ampliar cada vez mais, pois há no município cerca de 1.945 crianças e adolescentes matriculados em escolas públicas e, atualmente, apenas 40 delas fazem parte do projeto.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, João Serapião de. Educação Inclusiva: um estudo na área da educação física. Artigo. 2005. **Revista Brasileira de Educação Especial**, Marília-SO, v.11, n.2, Mai.-Ago. 2005.
- ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Revista Paulista Pediatria**, n. 26, a. 4, pp. 383-39, 2008.
- BORGES, Élcio Volsnei. **Projetos esportivos públicos e privados no processo de inclusão social de crianças e adolescentes: um perfil da 26ª Secretaria de Desenvolvimento Regional (SDR)**. Dissertação. Canoinhas: UnC, 2007.
- BRASIL. Ministério dos Esportes. Comissão de Estudos Jurídicos do Ministério do Esporte. **Parecer MEM 240/ASCOM/GM/ME**. Brasília-DF: ME/CEJME, 2009.
- DI VAIO, Luigi. Boxe garante inclusão social para jovens de Peruíbe. Reportagem. **Diário do Litoral**, 2013. Disponível em: <<http://www.diariodolitoral.com.br/conteudo/20307-boxe-garante-inclusao-social-para-jovens-de-peruibe>>. Acesso em: 13 jan. 2014.
- DIAS, Renata. **A importância do esporte na educação**. Artigo. 2007. Disponível em: <<http://www.planetaeducacao.com.br/portal/artigo.asp?artigo=790>>. Acesso em: 22 dez. 2013.
- DINI, Vanessa. **Treinamento de boxe diferenciado para crianças e adolescentes ajuda no desenvolvimento e evita lesões**. Disponível em: <<http://cienciaetec.wordpress.com>>. Acesso em: 13 jan. 2014.
- DUARTE, Orlando. **A História dos Esportes**. 4 ed. São Paulo: Editora Senac, 2004.
- FEITOSA, Mario; LEITE, Nívea; LIMA, Amanda. Boxe. In: DACOSTA, Lamartine (ORG.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2006.
- FEITOSA, Rubens Soares. **As artes marciais no auxílio do controle do comportamento em adolescentes praticantes**. Artigo. Rio de Janeiro: Centro Universitário Celso Lisboa, 2008.
- MEDEIROS, Nádia. **Boxe: prática esportiva saudável e completa**. Artigo. 2011. Disponível em: <<http://www.superesportes.com.br/app/>>. Acesso em: 05 jan. 2014.
- SILVA NETO, Luiz Cordeiro da et al. **A prática esportiva como ferramenta de inclusão**. Artigo. 2012. Disponível em: <<http://www.cecronline.com/index.php>>. Acesso em: 22 dez. 2013.
- VIANNA, José Antonio; LOVISOLO, Hugo Rodolfo. Projetos de inclusão social através do esporte: notas sobre a avaliação. **Revista Movimento**, v. 15, n. 3, 2009, p65.
- VIEIRA, Silvia, FREITAS, Armando. **O que é Boxe**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra: COB, 2007.

ANEXOS

ANEXO A – Participantes do Projeto Social. Governador de São Paulo Geraldo Alckmin



Exibição do professor de boxe Guilherme para os alunos e publico no ginásio de esporte de umbuzeiro PB.



A aula de boxe do projeto com prof. De boxe Guilherme b silva

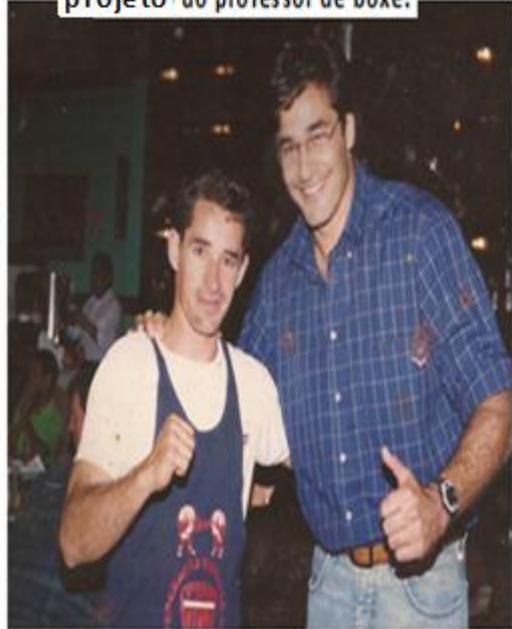


Participantes do Projeto Social.

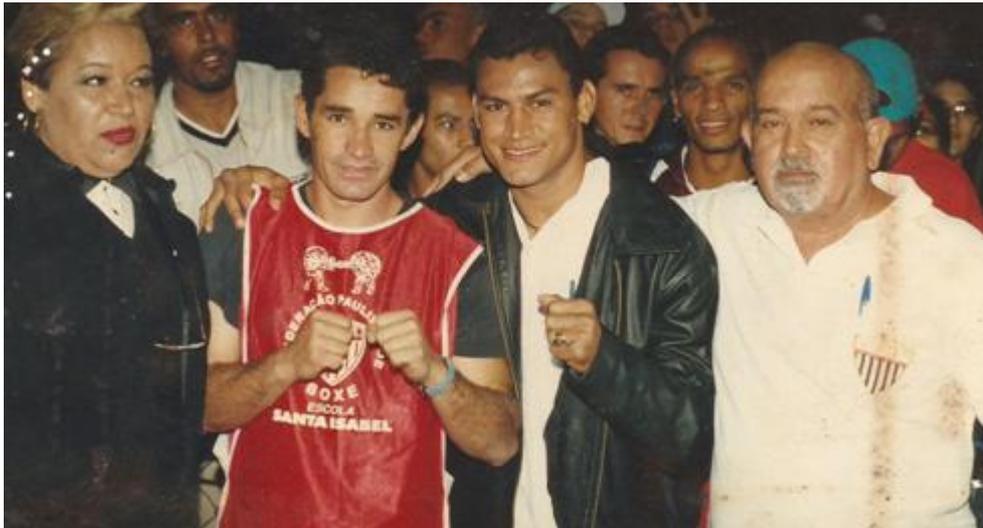
Eder Jofre amigo do professor de boxe
Guilherme conheceu o projeto



Luciano zafir teve oportunidade de conhecer o projeto do professor de boxe.



POPÓ EX. LUTADOR DE BOXE HOJE DEPUTADO FEDERAL.



ANEXO B – Diplomas do Professor de boxe Guilherme Barbosa da Silva



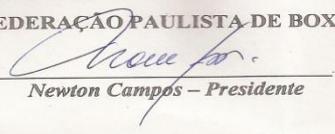
 **Federação Paulista de Boxe**
FILIADA A CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BOXE
CNPJ 57.862.344/0001-27 Tel./Fax: (0 XX11) 259-1573
Sede própria à Av. 9 de Julho, 40 - 4º andar - Cjto. 4 A
Cep 01343-900 - São Paulo
Site www.fppugilismo.org.br

Ofício nº 093/2002. São Paulo, 29 de Abril de 2002.

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Pelo presente a Federação Paulista de Boxe atesta que **Guilherme Barbosa da Silva**, portador do RG 35.092.326-7, participou do 1º Curso Técnico e Prático de Boxe Amador e Profissional, celebrado nos dias 27 e 28 de Abril de 2002, nas dependências da Companhia Atlética, em São Paulo.

A FPB agradece a presença e parabeniza pelo interesse.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE BOXE

Newton Campos - Presidente


FEDERAÇÃO PAULISTA DE BOXE
AV. 9 DE JULHO, 40
4.º ANDAR
CONJ. 4 A
Telefax: 259-1573
CEP 01343-900
SÃO PAULO

Confederação Brasileira de Kick Boxing



DIPLOMA



O Presidente da Confederação Brasileira de Kick Boxing [C. B. K. B.], no uso de suas atribuições estatutárias confere à:

"GUILHERME BARBOSA DA SILVA"

o presente diploma de "FAIXA PRETA" 1º DAN
afim de que possa gozar de seus direitos e deveres estatutários.

ASSOC. SHAOLIN DE ARTES MARCIAIS

RG n.º 35.092.326-7

Nascimento 02.06.68

Naturalidade UMBUZEIRO - PB

Registro 1422/99

Prof. Guilherme

São Paulo, 03 DE SETEMBRO DE 1.999

Sello
Presidente





União Shaolin Wu-shu Garra de Dragão do Brasil FEDERAÇÃO SUL AMERICANA DE KUO-SHU - Confederação Brasileira de Kung-Fu Wu-shu

CERTIFICADO

A Direção da União Shaolin Wu-Shu Garra de Dragão do Brasil, no uso de suas atribuições através da Coordenadoria Técnica do Diretor Presidente: GILBERTO CABRAL DA COSTA, confere a GUILHERME BARBOSA DA SILVA

o presente CERTIFICADO em virtude de sua participação

no ELABE 4º TUAN CINTURÃO NEGRO com carga horária de 48 meses

realizado em: SANTA ISABEL - SP. no período de 10/01/1996 a 10/12/2000

Outrossim, é importante que continue intensificando o estudo e a prática das Artes Marciais, aprimorando-se cada vez mais.

São Paulo-SP, 10 de 12 de 2000

Gilberto Cabral da Costa
Diretor-Presidente
U.G.D.B.

Guilherme Barbosa da Silva
Coordenador

Guilherme Barbosa da Silva
Titolado



2º Tabelão de Notas do Conselho de Santa Isabel
Rua João Pessoa, 50, Centro
Endereço Postal de São: Tabelão Interiores

ANEXO C - Tabela das categorias do Boxe amador no Brasil

ADULTO MASCULINO		JUVENIL MASCULINO		CADETE MASCULINO	INFANTIL MASCULINO
17 A 34 ANOS		17 e 18 ANOS		15 e 16 ANOS	13 e 14 ANOS
3 x 3 x 1		4 x 2 x 1		3 x 2 x 1	3 x 1:30 x 1
NOME DA CATEGORIA	KG	NOME DA CATEGORIA	KG	KG	KG
Mosca Ligeiro	48	Mosca Ligeiro	48	46	38
Mosca	51	Mosca	51	48	40
Galo	54	Galo	54	50	42
Pena	57	Pena	57	52	44
Leve	60	Leve	60	54	46
Meio Médio Ligeiro	64	Meio Médio Ligeiro	64	57	48
Meio Médio	69	Meio Médio	69	60	50
Médio	75	Médio	75	63	52
Meio Pesado	81	Meio Pesado	81	66	54
Pesado	91	Pesado	91	70	57
Super Pesado	+91	Super Pesado	+91	75	60
				80	66
				+80	+66

ANEXO D – Quantidade de rounds por categoria.

INFANTIL	CADETES	JUVENIS	ADULTOS
3 X 1MIN 30SEG	3 X 2 MIN	4 X 2 MIN	4 X 2 MIN

FONTE : Confederação Brasileira de Boxe (CBB), 2009.