



UILMA LIBARINO SILVA

**ADESÃO E ADERÊNCIA DE PRATICANTES EM UMA
ESCOLADE BOXE EM LAVRAS-MG**

LAVRAS-MG

2019

UILMA LIBARINO SILVA

**ADESÃO E ADERÊNCIA DE PRATICANTES EM UMA
ESCOLA DE BOXE EM LAVRAS-MG**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal de
Lavras, como parte das exigências do
Curso de Educação Física, para a
obtenção do título de Bacharel.

Prof. Dr. Fábio P. G. dos Reis

Orientador

LAVRAS-MG

2019

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, autor de todas as coisas, minha fortaleza e proteção, que permitiu que fosse possível a realização desse trabalho.

Agradeço a minha mãe Fátima, por ser meu braço direito e minha fonte maior de inspiração, carinho e amor, e que nunca mediu esforços para que esse sonho se tornasse real.

Ao meu pai Carmilton e meu irmão Uanderson, por toda a coragem que sempre me transmitiram. E toda minha família, que mesmo com a distância, sempre me apoiaram e torceram por mim.

Ao meu namorado Carlos Alberto, pelo companheirismo e paciência comigo durante todo esse tempo.

As minhas melhores amigas Jardany e Viviane, que há muitos anos são meu alicerce de confiança, que eu sei que posso contar em todas as situações.

A todos os colegas e amigos que, de forma direta, ou indiretamente, fizeram parte dessa caminhada, em especial ao Alaor, Ronielle, Diogo, Júnia, Marinete, Isa, Kakau, Vanessa Bonamichi, Vanessa Salgado, Thaty, Lalá, Jaiminho e Dani.

A Lana que mesmo com sua irracionalidade, está sempre ao meu lado me mostrando o significado de amor incondicional.

A Dedê Scarpa, por todo o aprendizado proporcionado durante toda a minha graduação.

Ao André e os alunos da academia Thor Boxing Club, que foram essenciais para a construção deste trabalho.

À Universidade Federal de Lavras (UFLA), em particular ao Departamento de Educação Física (DEF) pela oportunidade.

Ao meu orientador professor Dr. Fábio Reis, pela paciência e atenção.

Aos professores que fizeram parte desse processo formativo.

E a todos aqueles, mesmo que não citados aqui, sempre torceram pela minha felicidade.

Minha eterna gratidão a todos que participaram dessa trajetória. Deus os abençoe!

"Foi o tempo que dedicaste a tua rosa que a fez tão importante."

(Antoine de Saint-Exupéry)

RESUMO

O boxe é um esporte de combate que possui uma história longa, características peculiares e grandes referências, que por meio de ídolos e filmes, contribuíram para o crescimento da modalidade, principalmente no universo masculino. Atualmente o boxe apresenta uma forma moderna dentro das academias, com o acréscimo de elementos de ginástica e treinamento funcional, se distanciando do interesse em participar de competições que tem atraído muitos adeptos, inclusive mulheres, com os mais diferentes objetivos. Neste trabalho, buscamos entender quais são os principais motivos da adesão e da aderência a prática do boxe. Para isso foi realizada uma pesquisa natureza básica, abordagem qualitativa e de objetivo descritivo, por meio de uma entrevista semiestruturada com dez alunos da Academia Thor Boxing Club, na cidade de Lavras- MG. A partir da pesquisa realizada foi possível concluir que vários fatores estão relacionados à adesão e a aderência à prática de boxe, porém alguns se destacaram nas discussões por serem mais enfatizados. No que se refere à adesão os fatores de maior destaque foram: Saúde, disponibilidade de horários, a paixão pelo boxe e o aprimoramento da técnica de luta para os mais variados fins e incentivo da família e dos amigos. Em relação à aderência, os motivos mais destacados foram a motivação e a variabilidade de treinamento, a disponibilidade de horários fornecida pela academia e a sociabilidade.

Palavras-chave: Boxe. Adesão. Aderência

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
1.1 Metodologia.....	8
1.2 O lócus da pesquisa.....	10
2. A HISTÓRIA DO BOXE.....	13
3. ASPECTOS CONCEITUAIS: DAS LUTAS AO BOXE.....	16
4. A ADESÃO E ADERÊNCIA DE PRATICANTES EM UMA ESCOLA DE BOXE DE LAVRAS-MG.....	19
4.1 Narrativas relacionadas à adesão ao Boxe.....	19
4.2 Narrativas relacionadas à aderência ao Boxe.....	23
5. CONCLUSÃO.....	30
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32
7. REFERÊNCIAS SITOGRÁFICAS.....	34

1. INTRODUÇÃO

Após tantas experiências vividas durante minha caminhada acadêmica, sinto a necessidade de relembrar aqui alguns pontos relevantes.

Sou natural de Vitória da Conquista BA, onde morei até os 5anos e iniciei minha vida escolar. Mudei para Bom Sucesso MG, dei continuidade aos estudos e me formei no ensino médio em 2011, sendo imediatamente aprovada na UFLA, através do PAS (Processo de Avaliação Seriada), no curso de Zootecnia.

Em 2012, com 17 anos, iniciei minha vida acadêmica, acreditando fielmente que o curso de Zootecnia era de fato o que eu queria para o meu futuro. Gostava do curso, aprendi muito e conheci pessoas que até hoje fazem parte do meu ciclo de amizades, mas com o passar do tempo percebi que mesmo gostando, não era algo que eu queria como profissão. Decidi que precisava mudar e dentre as opções de curso na UFLA, o que mais me interessou foi o de Educação Física Bacharelado, pela familiaridade que eu já possuía com alguns esportes e por praticar musculação, tentei o processo de mudança interna de curso e fui aprovada em 2015.

Tudo era novidade no curso de Educação Física, já no primeiro período, comecei um estágio não obrigatório na Escola de Nataçao Dedê Scarpa, onde estou até hoje e aprendi bastante sobre a modalidade e a trabalhar com crianças. Inicialmente a área do curso que mais me atraiu foi a de comportamento motor, na qual pretendo me especializar e que foi a primeira opção de tema para meu TCC, porém o trabalho me exigiria um tempo muito grande de execução e acabou se tornando algo desinteressante e inviável.

Um tempo após ingressar no curso de Educação Física, conheci o boxe na Academia Thor Boxing Club, inicialmente com o objetivo de perder de peso e ganhar massa muscular, por meio de uma atividade que fugisse da monotonia que eu sentia quando praticava musculação.

Logo no inicio percebi que a academia possuía uma história longa e que muitos alunos já praticavam o boxe há bastante tempo, independente do objetivo individual de cada um, do gênero e da idade a permanência de alunos era grande. A partir desta observação, surgiu a questão norteadora para esta pesquisa: Quais são os principais fatores que explicam a adesão e a aderência de alunos na Academia Thor Boxing Club?

O objetivo do trabalho é analisar como e porque, os alunos iniciaram essa atividade e o que leva a permanência deles na academia.

Thabata Telles (2016) explica o processo de iniciação em uma prática de exercícios, trata-se da *adesão*, já o termo *aderência* está relacionado à continuidade ou permanência na mesma. Ainda segundo a autora, esses conceitos estão intimamente ligados e dependentes um do outro, pois não há aderência, sem que haja inicialmente a adesão.

Weinberg e Gould (2008) listaram alguns fatores que levam à adesão a uma determinada atividade física: o controle de peso, a redução de doenças cardiovasculares, do estresse e da depressão, a satisfação pessoal, a melhora da autoestima e da socialização, são os principais.

Após o início da atividade o principal obstáculo é a aderência ao exercício:

“[...] que consiste em um conjunto de questões, sejam elas ambientais (influência médica; apoio social da família, amigos, professor; clima; custo; esforço percebido; qualidades do líder, dentre outros) ou pessoais (sobrepeso; situação econômica; falta de tempo; automotivação; satisfação no exercício; dieta etc.), que possibilitam a manutenção dessas atividades por um período longo de tempo.”(SABA, 2001, apud TELLES et. al., 2016, p.113).

Bruna Silva(2015)concluiu, em um estudo realizado somente com mulheres, que os motivos mais relevantes para a adesão ao boxe são, a localização da academia e a sociabilidade. Já os motivos para a aderência são alto gasto calórico (ligado à estética) e o dinamismo do esporte, se distanciando do interesse de participar de competições. O ambiente e adiminuição e controle do estresse são fatores que aparecem tanto para a adesão quanto para a aderência ao boxe.

Partimos do pressuposto que existem motivos mais relevantes para a iniciação e a permanência dos alunos na Academia Thor. No que refere à adesão, nossas hipóteses se baseiam em dois fatores: A saúde e a estética. Já relacionado à aderência temos três fatores: O primeiro é a metodologia das aulas, a mistura dos elementos do boxecom o treinamento funcional, fazendo com que a prática seja mais prazerosa e diversificada.O segundo fator é a sociabilidade dentro da academia. O último e não menos importante, é a disponibilidade de horários ofertados, com correria da vida cotidiana, o tempo tem sido destaque nas pesquisas, como sendo o principal motivo para a desistência à prática de atividade física.Santos e Knijnik (2006) destacam que a falta de tempo normalmente está

relacionada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo.

Após a revisão da literatura verifiquei que são poucos os trabalhos acadêmicos que investigam motivos para a adesão e a aderência de praticantes no boxe. Além disso, a pesquisa promove uma função social importante de valorização da academia na cidade de Lavras. Esses são os argumentos que justificam a realização deste trabalho de conclusão de curso (TCC).

1.1 Metodologia

Para atender aos objetivos do presente estudo, foi realizada uma pesquisa de natureza básica, abordagem qualitativa e de objetivo descritivo.

A pesquisa básica destina-se à investigação de fenômenos físicos e seus fundamentos, sem qualquer tipo de intenção de alterar a realidade. Consiste em um estudo onde o autor não se preocupa em como o resultado da sua pesquisa poderá ser utilizado posteriormente.

Em relação à abordagem, Rodrigues (2007) caracteriza a pesquisa qualitativa como aquela em que os dados não podem ser quantificados e é sempre descritiva.

A pesquisa descritiva é aquela em que o pesquisador observa, registra, analisa e ordena os dados, sem manipulá-los. Visa descrever as características de determinada população ou fenômeno ou as relações entre variáveis. Esse tipo de pesquisa envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados, dentre as quais se destacam a entrevista, questionário, teste e observação. (PRODANOV, 2013)

Para a coleta de dados foi realizada uma entrevista semiestruturada que Minayo (2001) define como um tipo de instrumento que faz uso da fala individual, para a obtenção de informações.

Para Triviños (1987, p. 146) a entrevista semiestruturada tem como característica questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses que se relacionam ao tema da pesquisa. Os questionamentos dariam frutos a novas hipóteses surgidas a partir das respostas dos informantes.

Segundo Manzini (1990/1991) esse método pode fazer as informações serem expressas de uma forma mais livre, além disso, as perguntas principais são complementadas com outras questões que surgem no momento da entrevista.

O objetivo da entrevista neste trabalho é descobrir os principais fatores que levam à adesão e a aderência dos alunos na Academia Thor Boxing Club.

Quadro 1: Roteiro para a entrevista com os alunos.

Por que você escolheu o boxe?
Como você conheceu a academia?
Qual o seu objetivo ao treinar o boxe?
Quais as atividades que você mais gosta? Por quê?
Sobre as aulas, o que você acha da forma com que são organizadas e conduzidas? Como é o acompanhamento do professor?
De que maneira a disponibilidade de horários atende a conciliação da atividade com a vida cotidiana?
Como é a relação entre os praticantes e as interações que ocorrem dentro da academia?

Foram entrevistados 10 alunos, de ambos os sexos, identificados como (M) para o sexo masculino e (F) sexo feminino, com idades entre 22 e 44 anos. Todos deveriam praticar o boxe na Academia Thor há mais de seis meses, justificado pelo modelo transteorético, adequado por Martins (2000) que define esse tempo, como o mínimo para que o indivíduo entre na fase de manutenção da prática de atividade física, tornando a um hábito.

As entrevistas foram gravadas e para análise dos dados utilizamos o método de análise de conteúdo. Basicamente, esse método se preocupa com o que está na superfície do discurso, onde dentro das falas, busca se categorias chaves que possam expressar de uma forma mais resumida, as ideias que as pessoas expressam em seus discursos.

Para Bardin (2011, p. 47), o termo análise de conteúdo designa:

“Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.”

Foi realizada a categorização dos dados que segundo Moraes (1999), consiste em agrupar os dados de forma resumida, destacando os aspectos mais importantes e considerando a parte comum existente entre eles, no caso, pelas respostas comuns nas entrevistas.

Quadro 2: Informações dos alunos entrevistados.

Sujeito	Idade	Tempo de prática na Academia Thor
M1	32 anos	3 anos
M2	39 anos	2 anos e meio
M3	42 anos	2 anos e meio
M4	22 anos	5 anos
M5	35 anos	6 anos
FI	35 anos	2 anos
F2	26 anos	4 anos
F3	44 anos	2 anos
F4	36 anos	1 ano e meio
F5	24 anos	1 ano

1.2 O lócus da pesquisa

Para descrever as características da Academia Thor Boxing Club, adotamos o mesmo método de entrevista semiestruturada, para com o professor, fundador da escola em questão.

Quadro 3: Roteiro para a entrevista com o proprietário.

Quando e como a academia foi fundada?
Qual era o objetivo inicial da academia?
Como você conheceu o boxe e quais as suas experiências com a modalidade antes de abrir a academia?
O que mudou em relação à estrutura e objetivos da academia, da sua fundação, até agora?
Quantos alunos a academia possui?
Como os treinos são montados?

A Academia Thor Boxing Club foi fundada em 2012, pelo proprietário e professor André Luiz Teixeira Rocha de 39 anos. Inicialmente a academia trabalhava com musculação e varias Artes Marciais, foi criada com o objetivo de fornecer algo diferente para a cidade de Lavras, em uma época em que houve a expansão da popularização do MMA (MixedMartialArts) ou Artes Marciais Mistas, através dos eventos do UFC(UltimateFightingChampionship), aumentando o marketing em torno da ideia. Neto et.al. (2016) considera que o MMA tem um apelo midiático muito parecido com o de esportes mais populares, como o futebol no nosso país e que o crescimento da popularização do MMA no Brasil, se deve principalmente por esses meios de comunicação, que aceitaram a modalidade como um novo produto.

Após um tempo a academia passou a trabalhar somente com o boxe por ser uma modalidade dinâmica e simples, além disso, foi acrescentado o treinamento funcional às aulas. O professor explica o motivo da mudança:“Porque a gente viu que, o que segura o aluno na academia é esse movimento, treinar somente o boxe é bem chato e só para quem gosta”.

O Professor André possui mais de 20 anos de experiência com o boxe, inicialmente o praticava em uma academia pequena, que trabalhava o boxe com o objetivo de competição e em um ambiente predominante masculino.

Flávio Py Mariante Neto(2012) realizou um trabalho em que faz comparação de visõesentre o que se observa hoje, do boxe nas academias, e a academias de boxe descritas porWACQUANT (1998; 2001; 2002; 2003; 2007).

BOXE EM WACQUANT	BOXE EM ACADEMIAS
Esporte relacionado à ascensão social e <i>status</i> social (“saída profissional”).	Esporte como lazer, busca de “forma física”, entre outros interesses.
Boxe é a única prática no espaço do <i>gym</i> . Os praticantes são os boxeadores ou aspirantes a tal.	O boxe é praticado num espaço onde se praticam também outras modalidades. Os praticantes são os “alunos” da academia.
Predominantemente masculino.	Praticado por homens e mulheres.
Corpo visto como uma arma, uma máquina e uma ferramenta.	O discursos dos “alunos” sobre o corpo envolvem saúde, estética, forma física, etc.
Cenário social de escassas oportunidades de trabalho, onde a pobreza está refletida na vida de todos os praticantes do <i>gym</i> . Grupo com características homogêneas.	Cenário com diferentes classes sociais. Grupo com características heterogêneas.

Figura 1:Relação entre o boxe apresentado nos textos de Wacquant (1998; 2002) e o encontrado em academias por Neto et.al. (2012).

Com um olhar mais crítico em relação à entrevista com o professor, e a figura acima, nota-se que as características da academia de boxe descritas por Wacquant(1998; 2002) se aproximam mais da academia em que o professor André treinava. Já as características verificadas por Neto et.al.(2012) citam algo mais parecido com o que temos na Academia Thor, atualmente.

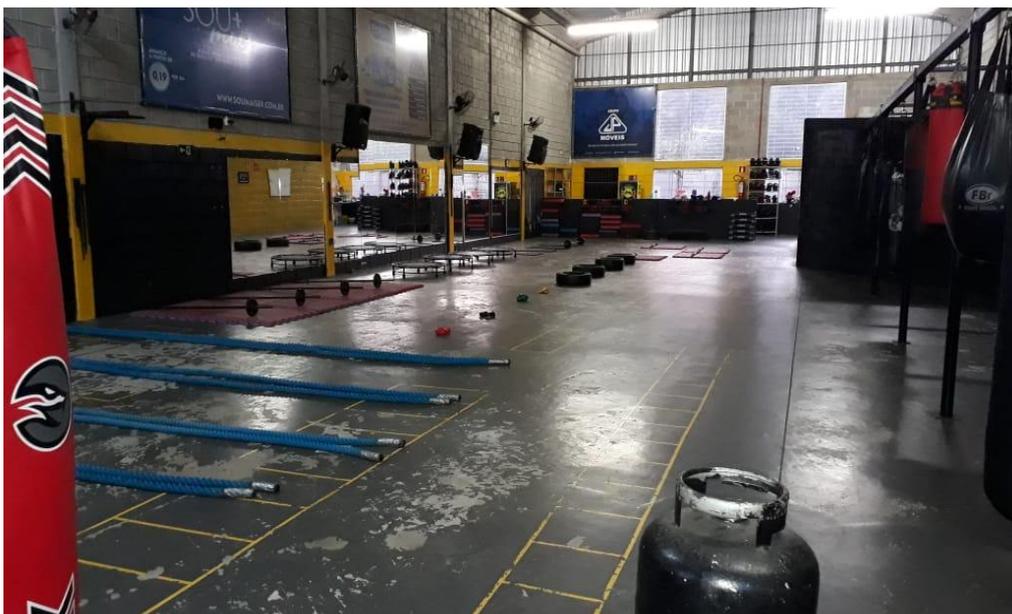
A estrutura da academia mudou a partir do crescimento do número de alunos. Aumentando o espaço físico e retirando os aparelhos de musculação.

Hoje a Academia Thor Boxing Club conta com uma média de 200 alunos e dois professores, o André e o Syllas. Além disso, oferta também aulas de dança e stepcom o professor Marcos.

As aulas tem duração de uma hora, e possuem vários horários disponíveis no decorrer do dia (às 6:30, 7:30, 8:30, 10:00, 16:15, 17:15, 18:30 e 20:00). Os treinos geralmente são divididos de acordo com o tipo de trabalho, nos dias da semana (segundas quartas e sextas: treino predominantemente funcional e terças e quintas: trabalho predominantemente técnico, com luva e manopla).

Ao ser perguntado sobre como os treinos são montados, o professor André respondeu “É na hora, eu chego aqui bem cedo! Eu tenho que estar aqui pra montar o treino, por que aí a ideia vem na cabeça”.

Figura 2: Espaço Físico da academia



Fonte: André Luiz Teixeira Rocha (2009)

2. A HISTÓRIA DO BOXE

A palavra boxe se origina do verbo inglês *stobox*, que significa bater. Em latim a palavra *pugillus* significa punhos fechados, a partir disso foi utilizado o termo *pugillatus* (em português, pugilato) para descrever o antigo boxe romano.

Atualmente o termo pugilismo faz referência a qualquer luta em que se usam principalmente os punhos. No contexto histórico, a palavra boxe apenas se refere ao boxe inglês praticado a partir das Regras de Broughton (criadas em 1743), já a palavra pugilismo, denota qualquer “boxe” anterior a esse período.

Mesmo sendo considerado de origem inglesa, há evidências de que essa prática tenha surgido de forma primitiva por volta de 1500a.C. em diversas regiões da Europa, Mediterrâneo e Ásia. Os documentos mais antigos que evidenciam a prática do pugilismo têm por volta de 4500 anos e foram encontrados na região da Suméria, onde hoje é o Iraque. Porém em várias regiões do mundo existem evidências das técnicas pugilistas primitivas, o que se faz pensar em inúmeras variações de estilos de pugilismo.

No final do século VII a.C. os gregos incluíram o boxe nos Jogos Olímpicos, eles faziam o uso de ataduras de couro macio para proteger mãos e antebraços. Muito tempo depois, em Roma, essa proteção foi substituída por uma espécie de luva de metal, o que fazia com que o boxe entre gladiadores fosse mais agressivo, sempre terminando com a morte de um competidor.

As lutas que usavam punhos começaram a ganhar um novo formato, por volta de 1400 na Inglaterra, em uma época em que houve um progresso comercial muito grande, transformando Londres em um grande centro urbano Europeu. Lá foram criadas várias feiras, onde se aglomeravam muitas pessoas e atraía negociantes, jogadores e apostadores. Os homens mais fortes que trabalhavam nessas feiras começaram a se apostar dinheiro em lutas na base de socos, num estilo de pugilismo vale tudo, onde se valorizava mais a capacidade de aguentar e dar socos, do que a técnica propriamente dita, mais tarde, chamada pelos ingleses de prize-fighting, ou lutas por prêmio.

Por volta de 1600 ocorreu o ápice das apostas em toda a Europa, mas para os ingleses, o pugilismo se tornou parte do estilo de vida. James Figg foi o primeiro nome importante do pugilismo, ele abriu uma arena e escola de luta em 1719, onde se era permitido combates até entre mulheres e fez a transição entre a luta de aposta e o pugilismo, adaptando técnicas de esgrima italiana à luta com punhos. Seu aluno John Jack Broughton foi o primeiro lutador a se dedicar inteiramente ao pugilismo, foi o

criador das primeiras regras organizadas em 1743. Estas regras deram início ao boxe inglês sem luvas, sendo o cenário da luta o ringue, respeitando o adversário caído e a luta não tinha períodos de descanso.

Figura 3: James Figg **Figura 4: Jack Johnson Broughton**



Disponível em: <http://cyberboxingzone.com/boxing/figg-james>
Acesso em: 24/05/2019



Disponível em: https://en.wikipedia.org/wiki/Jack_Broughton
Acesso em: 24/05/2019

Em 1838, a Associação Britânica de Proteção aos Pugilistas estabeleceu um novo conjunto de regras para o boxe, as Regras de London Prize Ring, que vigoraram durante um bom tempo e era permitida a prática do boxe a punhos limpos.

Em 1867 as regras do boxe moderno passaram a vigorar, a partir das chamadas Regras do Marquês de Queensbury, que tinham o intuito de fazer com que as lutas fossem menos agressivas e mais organizadas. Além disso, era obrigatório o uso de luvas. No mesmo ano, foi organizado em Londres o primeiro campeonato de boxe amador, por iniciativa de John Graham Chambers, que estabeleceu categorias de peso (ligeiro, médio e pesado) aos lutadores.

Figura 5: John Sholto Douglas, o Marquês de Queensbury.



Disponível

em:https://pt.wikipedia.org/wiki/John_Douglas,_9.%C2%B0_Marqu%C3%AAas_de_Queensberry

Acesso em:24/05//2019

O boxe apareceu nos jogos olímpicos da era moderna em 1904 em St. Louis EUA. Em 1920 foi criada a FIBA (Federação Internacional de Boxe Amador), importante para os atletas e para o desenvolvimento de competições. Em 1946 a FIBA foi dissolvida e em seu lugar foi criada a AIBA (Associação Internacional de Boxe Amador) que até os dias atuais, regula as mais importantes competições de boxe Olímpico.

Ídolos como Muhammad Ali, Mike Tyson e Lennox Lewis fizeram com que a popularidade do boxe crescesse no mundo todo, inspirando até a criação de filmes como “Rocky, um Lutador”, que marcou e inspirou gerações.

Estas referências foram eficientes na oferta de sentidos à prática do boxe, baseadas em atributos como a coragem e a resistência corporal frente aos punhos do adversário, a virilidade masculina, a violência física, a atmosfera viciada negociações escusas, a luta pela ascensão social, o enfrentamento à pobreza, à discriminação racial ou de gênero. (NETO et.al. 2012).

No Brasil a história do boxe teve início no fim do século XIX, época em que ainda era uma atividade marginalizada e foi trazido por imigrantes europeus. Sua difusão foi lenta em nosso país, até que em 1961, Eder Jofre foi campeão mundial, repetindo o feito em 1973. Anos mais tarde, Adilson Maguila e Acelino de Freitas (Popó) também venceram competições importantes, elevando o patamar do esporte no Brasil.

3. ASPECTOS CONCEITUAIS: DAS LUTAS AO BOXE

Neste capítulo, vamos conceituar o termo “luta”, apresentar suas classificações e no que este, se diferencia de esporte de combate. Além de descrever as características do boxe.

Neste contexto, o termo luta se refere a uma disputa em que os oponentes utilizam de técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão ou imobilização para o desenvolvimento de ações de ataque e defesa.

Em relação às características, as lutas podem ser classificadas como, de curta, média e longa distancia. Os elementos de curta distância estão relacionados a agarrar o adversário e faz uso de técnicas, como rolamentos, imobilizações e chaves. As lutas de média distância são aquelas em que se aplicados golpes em pontos específicos ou de maneira uniforme com a finalidade de marcar pontos, ou nocautear. Já os elementos de longa distância são aqueles em que se faz uso de implementos.

Para Correia e Franchini (2010), esportes de combate são definidos como uma configuração das práticas de luta, em manifestações culturais modernas que são orientadas por instituições desportivas. De maneira geral, podemos dizer que os esportes de combate são lutas modernizadas, onde se aplica regras e se objetiva a competição.

O boxe é um esporte de combate, no qual usa somente os punhos, envolvidos em luvas especiais, tanto para atacar quanto para se defender do adversário e cuja principal condição é golpear em cima da cintura.

Dentro das classificações de luta, o boxe é considerado uma luta de média distância, onde os golpes são aplicados, com a finalidade de nocautear (knockout KO) o adversário.

A luta de boxe possui um número de rounds que variam entre nove e doze, cada round tem duração de três minutos e intervalo de um minuto. Um árbitro fica dentro do ringue e é responsável por supervisionar a luta, interferir em caso de falta e fazer a contagem regressiva. E outros três árbitros ficam do lado de fora para decidirem a pontuação dos rounds. Segundo o site significados.com, o sistema de pontuação funciona da seguinte maneira:

Os juízes pontuam em uma escala máxima de 10 pontos. O vencedor do round recebe 10 pontos e o perdedor recebe 9 pontos. Um lutador perde 1 ponto a cada vez que sofre um *knockdown* (ser derrubado). Se no mesmo round os dois lutadores forem derrubados, os *knockdowns* se anulam. Embora seja incomum, as vezes, mesmo sem *knockdowns*, um dos lutadores se destaca muito mais no round.

Nesses casos, o vencedor recebe 10 pontos e o perdedor recebe 8 pontos. Se o juiz decidir que o round foi empatado, ambos os lutadores recebem 10 pontos. O árbitro pode deduzir 1 ou 2 pontos em casos de falta. Isso geralmente ocorre após, no mínimo, um aviso, mas dependendo da gravidade da falta, pode ser aplicado imediatamente. Disponível em: <https://www.significados.com.br/boxe/> Acesso em: 29/05/2019

A decisão do campeão na luta de boxe se dá em três formas:

De forma unânime: quando todos os juízes definem que o mesmo lutador foi vencedor.

Dividida: dois juízes definem o mesmo vencedor enquanto o terceiro o define como perdedor, prevalecendo o julgamento da maioria.

Ou majoritária: Similar à decisão dividida, porém ocorre quando o terceiro juiz define a luta como empate. Da mesma forma, prevalece o julgamento da maioria.

O empate pode ser dado quando todos, ou dois juízes dão a luta como empatada e quando o primeiro define um vencedor, o segundo define o outro e o terceiro juiz dá empate.

São faltas no boxe: socar um oponente caído, ou, antes do árbitro retomar a luta; desferir qualquer golpe que não seja com as mãos; desferir golpes com a mão aberta; socar a costa, nuca, pescoço, rim ou qualquer região abaixo da linha de cintura; segurar o oponente e socar ao mesmo tempo; e agachar de forma que a cabeça fique abaixo da linha de cintura do oponente.

As lutas de boxe são categorizadas por peso. Atualmente existem dezessete categorias no boxe profissional.

Os golpes do boxe são:

Jab: golpe frontal, com o braço que está à frente à guarda, golpe mais potente;

Direto: com o punho que está atrás da guarda, golpe menos potente;

Cruzado: com o objetivo de acertar a lateral da cabeça;

Hook(Gancho): com o mesmo objetivo do cruzado, mas com um ângulo maior;

Uppercut: golpe dado de baixo para cima, com o objetivo de acertar o queixo do oponente, é um golpe menos potente.

Os equipamentos mais importantes para o treinamento do boxe são: Manopla ou aparador de socos, Punchingball ou pênne e Punching bag que é o saco de pancadas.

As principais capacidades exigidas para a prática do boxe são a força, resistência e agilidade, porém durante dos treinos, é importante trabalhar as demais capacidades físicas e o corpo inteiro de maneira uniforme.

O Sparring é o treinamento em que um boxeador ajuda o outro, com a finalidade de aprimorar técnicas de ataque e defesa de ambos.

Existem algumas práticas que fazem uso de elementos comuns ao boxe, as mais conhecidas são:

Savate (boxe francês): onde se é permitido pontapés;

Sanshou (boxe chinês): que combina elementos do boxe com arremessos, quedas e rasteiras;

MuayThai (boxe tailandês): além dos socos, são permitidas cotoveladas, joelhadas, e chutes com todas as partes das pernas.

4. A ADESÃO E ADERÊNCIA DE PRATICANTES EM UMA ESCOLA DE BOXE DE LAVRAS-MG

Nesta seção, iremos discutir novamente os termos adesão e aderência e será feita a análise das respostas dadas nas entrevistas. Para isso, foi realizada a divisão em dois subcapítulos, um que contém três questões que estão relacionadas à adesão e o segundo com quatro questões que discutem fatores que implicam na aderência de alunos da Academia Thor Boxing Club.

Esse tipo de trabalho é importante, pois pode contribuir com outros profissionais da área a encontrarem alternativas para aumentar, em quantidade e diversidade, os fatores para facilitar a iniciativa à prática e a manutenção da atividade física auxiliando, assim, seus alunos a obterem melhores níveis de qualidade de vida e saúde. (MARTINS, 2016, p.7)

4.1 Narrativas relacionadas à adesão ao Boxe

O termo adesão, segundo o dicionário online Michaelis, é um substantivo feminino que se refere a:

1 Ato ou efeito de aderir.**2** Contato físico, de modo firme, entre duas coisas.**3** Manifestação de apoio a uma iniciativa ou causa: “Depois molhou pedaços de pão no vinho para que todos os mastigassem [...], valendo o gesto como um voto sagrado de adesão [...]”(LFV).**4** Ligação com ou inscrição a uma associação, organização ou partido político.**5** FÍS Poder de atração entre forças intramoleculares que ocorre entre corpos, cujas superfícies se acham em contato.**6** JUR Ato pelo qual um indivíduo, uma instituição ou uma nação passa a participar de um negócio ou processo por iniciativa própria. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/ades%C3%A3o/> Acesso em: 29/05/2019

Neste contexto, esta terminologia se refere ao início da prática do boxe.

Saba (2001) afirma que a adesão à prática do exercício é uma tarefa difícil, constituída por quatro fases: adoção, manutenção, desligamento e retomada da atividade.

1A fase da adoção caracteriza-se pela relação com o bem-estar e pela crença nos benefícios à saúde; 2na fase da manutenção, geralmente os indivíduos estão mais motivados e traçam suas próprias metas. O autor aponta também que, nessa fase, percebe-se o apoio familiar e que a adesão está relacionada com bem-estar e prazer; 3a fase de desligamento está relacionada com fatores como falta de tempo, motivação, questões situacionais, e ocorre mais em pessoas que tem em seu histórico o sedentarismo e baixa capacidade motora ou física; 4 a fase da retomada da atividade geralmente ocorre quando o sujeito consegue administrar melhor o seu tempo, sente mais autoconfiança e passa a estabelecer metas mais flexíveis (SABA, 2001, apud TELLES et al., 2016, p.113).

Ainda segundo o autor, a ocupação do aluno pode interferir na adesão a prática de atividade física, por exemplo, um trabalhador que realiza grande esforço braçal ao longo do seu dia, já gastou muita energia.

Outros fatores aparecem de forma muito comum na literatura como sendo facilitadores ou não à adesão, podemos destacar aqui, a automotivação, saúde, fatores geográficos (morar próximo ou não ao local de prática)e relacionados ao tempo.

Quadro 4: Por que você escolheu o Boxe?

M1	“O boxe era uma paixão de infância, aí quando surgiu uma oportunidade de fazer, eu comecei.”
M2	“Porque o boxe ajuda muito no condicionamento físico. E também pela disponibilidade de horários.”
M3	“Eu escolhi o boxe porque ele ajuda a mente, a ter mais equilíbrio, reduzir o estresse e por outras questões de saúde também.”
M4	“Eu sempre gostei de lutas, a minha paixão veio dos filmes e como eu nunca fui muito habilidoso com as pernas, procurei o boxe que faz uso somente dos punhos, gostei e estou até hoje.”
M5	“Eu fazia taekwondo, mas mudei para o boxe por causa da disponibilidade de horários.”
FI	“Escolhi o boxe por ser uma atividade prazerosa.”
F2	“Comecei a fazer para sair do sedentarismo.”
F3	“Eu entrei no boxe para acompanhar meu filho que é muito tímido”

F4	“Porque eu sempre tive vontade de aprender a lutar, por uma questão de defesa pessoal e por ser perto da minha casa.”
F5	“Foi principalmente para emagrecer, manter a saúde e porque aqui tem muitos horários disponíveis.”

Ao analisar as respostas da primeira questão, sobre por quais motivos os alunos escolheram o boxe como prática, percebemos que são vários fatores citados, a redução do estresse, o emagrecimento, a satisfação pessoal em realizar a atividade, defesa pessoal e a comodidade por ser próximo de casa, são alguns deles. Porém três fatores chamam a atenção por terem sido enfatizados mais de uma vez.

A paixão pelo boxe é o primeiro. A partir das respostas dadas, podemos afirmar que a popularização deste esporte, como dito anteriormente, exerce uma função influenciadora para a adesão à prática, seja por meio de filmes, ou pelos ídolos, que se tornaram referências, principalmente para os homens, já que as respostas relacionadas a este fator foram de (M1 e M4). Melo e Vaz (2006) em seu artigo, apresentam, de uma forma ampla, a relação entre o cinema, o boxe e a construção da masculinidade, a partir de uma análise dos filmes de boxe e do que se observa nos praticantes, obviamente essas características não são regras e muito menos não mudáveis, mas segundo os autores são essenciais para entender a influência que os filmes de boxe exercem nos homens praticantes. Podemos destacar aspectos como coragem, resistência, virilidade masculina expressada pelo corpo forte e suado e a ascensão do lutador de uma fase que se inicia com a marginalização em que vive, até a vitória, justificada pela sua disciplina e superação.

A disponibilidade de horários é outro fator. Em três, das dez respostas, ele foi citado como sendo importante para a escolha do boxe na Academia Thor Boxing Club, confirmando a colocação de vários autores, de que o tempo é um grande influenciador para a adesão, já que a falta dele está intimamente ligado ao desligamento. (TELLES et.al. 2016)

A saúde é o terceiro fator, nota-se que a maioria dos alunos entrevistados se preocupa com a manutenção da saúde por meio da atividade física. Essa preocupação é muito importante, pois segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) a falta de atividade física é fator primordial para o desencadeamento de doenças como, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares.

Quadro 5: Como você conheceu a academia?

M1	“Conheci através de propaganda, pois era perto do meu trabalho.”
M2	“Já era amigo do André há bastante tempo e ele sempre chamava para vir treinar.”
M3	“Eu corria na avenida onde está localizada a academia e decidi fazer uma aula experimental.”
M4	“Eu morava perto da academia e decidi começar com um amigo meu, porém só eu continuei.”
M5	“Eu já conhecia o André, pois treinávamos juntos, aí quando soube que ele havia aberto a academia eu resolvi vir treinar boxe.”
F1	“Através do meu marido, que já fazia boxe aqui e eu decidi acompanhá-lo.”
F2	“Através de uma amiga que conheceu a academia e me chamou para treinar.”
F3	“Conheci através de uma amiga que também faz boxe aqui”
F4	“O meu irmão que descobriu a academia e me chamou para fazer.”
F5	“Meu namorado também faz aula aqui e me incentivou a treinar”

A maioria das respostas dadas a segunda pergunta, apontam que os entrevistados conheceram a Academia Thor Boxing Club, por meio de familiares e amigos. Além disso, estes foram os maiores responsáveis por estimularem o início da prática do boxe, principalmente para as mulheres, isso é visível a partir do momento em que as entrevistadas (F1, F4 e F5), utilizam termos como: “me chamou” “decidi acompanhá-lo” “me incentivou” etc.

Lopes e Chiapeta (2010) em um estudo que buscava conhecer os motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica da cidade de Ubá- MG, concluíram que as mulheres também tiveram mais estímulos da família e dos amigos, para iniciar a prática, do que os homens.

Tahara et.al (2003) também concluíram, que o estímulo da família e da mídia, foram mais relevantes para a adesão a prática de atividade física, do que somente a vontade do aluno.

Quadro 6: Qual o seu objetivo ao treinar o Boxe?

M1	“Aprimorar as técnicas e ter mais saúde”
M2	“Saúde é meu objetivo”
M3	“Meu objetivo é manter a saúde”
M4	“Inicialmente meu objetivo era perder peso, hoje eu quero melhorar a técnica.”
M5	“Hoje em dia é pra manter a forma e melhorar o condicionamento físico, mas antes eu treinava para competir, já competi no MMA.”
FI	“Ganhar resistência é meu objetivo”
F2	“Eu treino para manter a forma e ter mais disposição no decorrer do dia”
F3	“Meu objetivo principal é manter a saúde, pois tenho hipotireoidismo, mas busco também manter a boa forma física e o bem estar psicológico, já que a doença mexe de forma negativa com esses aspectos.”
F4	“Aprender a lutar, para defesa pessoal e me sentir mais confortável e segura na rua.”
F5	“Eu quero perder peso e ter mais saúde”

Em relação aos objetivos dos alunos que treinam boxe, verificamos algumas respostas relacionadas ao aprimoramento da técnica de luta, seja para defesa pessoal ou para a competição. Chama muito atenção, o fato de uma mulher (F4) ter como objetivo básico, aprender a lutar.

A maioria dos entrevistados, cita a manutenção da saúde como principal objetivo ao treinar o boxe. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades. Quando consideramos este conceito, podemos pressupor que alguns entrevistados citam a “saúde” de forma indireta em suas respostas. Um exemplodisso é

quando o objetivo do aluno é melhorar o condicionamento físico ou o ganhar resistência física, já que estes estão totalmente ligados ao bem estar físico, mental e a ausência de doenças.

Condicionamento Físico é a capacidade do corpo em resistir a desafios físicos de sua rotina e que engloba as capacidades físicas (força, flexibilidade, agilidade, velocidade, potência, equilíbrio, coordenação e resistência).

A melhora do condicionamento físico aumenta a resistência física, fortalece a musculatura, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, aumenta a capacidade respiratória e a oxigenação, melhora a coordenação e o equilíbrio, e diminui o estresse e a ansiedade, melhorando o funcionamento do sistema imunológico e contribuindo para a proteção do organismo contra doenças.

Quando os objetivos são a perda de peso e a boa forma, podemos inferir que estejam ligados a dois fatores: estética, visto que ambos podem fazer alusão a um corpo musculoso e magro. E saúde, já que um corpo com menos gordura é considerado forma subjetiva, como um corpo mais saudável.

4.2 Narrativas relacionadas à aderência ao Boxe

SABA (2001) apud TELLES et al., (2016) define aderência como o ápice da evolução constante rumo à prática de atividade física. Para o autor, ela não ocorre imediatamente após a adesão, é um processo lento, que se dá por meio de três pilares: o sentir-se bem, a motivação e a satisfação resulta na manutenção da atividade por um longo período de tempo. Este fator gera o hábito nesses praticantes, o que faz com que eles se mantenham na atividade física com constância.

Existem várias pesquisas para verificar motivos relacionados à aderência a prática de atividade física. No presente trabalho, nossas hipóteses se baseiam em três fatores centrais, que também serviram de base para as próximas quatro questões da entrevista, o método, o tempo e a sociabilidade.

Quadro 7: Quais as atividades que você mais gosta? Por quê?

M1	“Como eu quero aprimorar a técnica, eu gosto mais do treino específico.”
M2	“Gosto de tudo, pois trabalha o corpo inteiro então não tem

	como dizer o que é melhor.”
M3	“Eu gosto de tudo, porque não fica repetitivo, cada dia tem algo diferente.”
M4	“Os treinos técnicos, já que é o que eu busco melhorar.”
M5	“Eu prefiro a parte específica, de combate, por gostar da luta. Mas o funcional também é muito bom.”
FI	“Eu gosto de tudo, o funcional porque proporciona alto gasto calórico e o técnico que é uma coisa que eu gosto das Artes Marciais.”
F2	“O treino funcional, porque ganha massa muscular e queima bastante caloria.”
F3	“Eu gosto de todas as atividades que o André dá, porque eu gosto demais daqui, não consigo deixar de vir.”
F4	“Com certeza o específico, com manopla. Por causa do meu objetivo.”
F5	“Eu gosto de tudo, porque são atividades prazerosas.”

Sobre as preferências dos alunos pelas atividades, verificou-se que possuem relação com os objetivos. Alunos que buscam aprimorar as técnicas da luta, geralmente preferem atividades mais específicas, como o trabalho com luva e manopla, Punchingballe no saco de pancadas, onde se é possível treinar a correta de deferir os golpes e a força aplicada, além de trabalhar técnicas de defesa, como a guarda alta, esquiva e pêndulo. Como é possível se observar nas respostas de (M1, M4, M5 e F4).

A maioria dos alunos, que tem como objetivo a manutenção da saúde e a estética, afirmam gostar mais do treinamento funcional, ou de todas as atividades que são dadas. Visto que, a combinação do treino específico e do funcional proporcionam inúmeras vantagens, como a melhora das funções cardiovasculares, da composição corporal, da coordenação motora e da postura, e da redução dos níveis de estresse e de uma forma geral, otimiza funções corporais, que são essenciais para a realização de tarefas básicas do dia a dia.

Quadro 8: Sobre as aulas, o que você acha da forma com que são organizadas e conduzidas? Como é o acompanhamento do professor?

M1	“Eu acho bacana porque não é repetitivo e o acompanhamento é muito é bem feito, muito legal.”
M2	“Top demais! O carisma do André que impulsiona a gente.”
M3	“Eu acho muito bom. O professor motiva a gente e incentiva o tempo todo.”
M4	“É genial! pois todo dia tem algo diferente e ele conduz muito bem.”
M5	“Muito bom, pois trabalha o boxe de uma forma diferente, não é só para a luta, o treino é ideal também para quem quer perder peso e manter a forma.”
FI	“Eu acho tudo ótimo”
F2	“Acho bom, pelo fato de chegar aqui e o treino já estar montado, sempre com algo diferente e as porque podemos tirar nossas dúvidas, ele explica direitinho.”
F3	“É motivador! Eu gosto do ritmo com que ele conduz as aulas e fora que sempre tem um treino diferente.”
F4	“Excelentes, pois combina a técnica com outros exercícios o que faz com que o treino seja variado. E o professor está sempre motivando.”
F5	“Muito bom, um treino variado e com o professor motivando de uma forma divertida, faz toda diferença.”

As repostas dos alunos em relação aos treinos mostra a prevalência de dois fatores: motivação e variabilidade.

A motivação para a atividade física é estudado pela psicologia do exercício e se trata de um impulso que faz com que a pessoa aja de forma a alcançar seus objetivos. No alto rendimento a motivação é muito importante para que o atleta possa alcançar suas metas, bater recordes e vencer competições. No universo dos “não atletas” esse fator também é de extrema importância, pois ele pode interferir de forma direta na manutenção da prática.

A motivação pode ser dividida em intrínseca (quando a procura pelas atividades é movida pela satisfação e pelo prazer pessoais) ou extrínseca (ligada a fatores ambientais, como quando a pessoa recebe uma recompensa ou quando é incentivada pelo professor ou por um amigo). Na maioria das vezes, os fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos estão inter-relacionados, pois a motivação em geral é fruto da interação entre a pessoa e o ambiente (BALBINOTTI, & CAPOZZOLI, 2008).

A análise das respostas nos permite afirmar que na Academia Thor a motivação extrínseca é um fator importante para a aderência dos alunos e que essa é advinda de estímulos dados pelo professor de forma natural ao montar os treinos e durante a sua condução.

A variabilidade se trata de um princípio do treinamento esportivo, que faz uso de várias formas de treinamento (diferentes estímulos) para promover o desenvolvimento global mais completo do indivíduo. Segundo Gomes da Costa (1996) quanto maior for a diversificação, maiores serão as possibilidades de se atingir a melhor performance. Porém é importante salientar que esses estímulos devem ser dados com a segurança e a eficiência que regem a atividade.

A motivação e a variabilidade possuem uma relação, observada aqui em várias respostas (F2, F3, F4 e F5).

Lussac (2008) explica essa relação, para ele a atenção do professor sobre avariabilidade nos seus treinos, diminui o risco de efeito platô (quando o corpo se acostuma treinamento a ponto de estagnar o processo de desenvolvimento) e de fatores desestimulantes, atuando diretamente na motivação. Ainda segundo esse autor, um dos alicerces para uma boa variabilidade, é a criatividade.

Quadro 9: De que maneira a disponibilidade de horários atende a conciliação da atividade com a vida cotidiana?

M1	“Ajuda bastante, principalmente pra quem trabalha ou estuda é benéfico.”
M2	“O fato de não ter aquele horário engessado para o treino facilita muito principalmente nos dias mais corridos. Não tem desculpa para não fazer.”
M3	“Faz muita diferença, às vezes você está muito cansado pra vir

	à noite e tem as aulas de manhã, dá pra treinar mais cedo e ficar bem o dia todo.”
M4	“É super favorável! Seria impossível atender a um grande numero de alunos, como tem aqui, se tivessem poucos horários.”
M5	“Faz diferença! no tempo que eu tenho vago, consigo vir aqui e treinar.”
FI	“Facilita, eu venho quase sempre no mesmo horário, mas se por algum motivo eu não puder, eu venho em outra aula.”
F2	“Pra mim não influencia, pois venho sempre no mesmo horário, mas sei que pra outras pessoas faz diferença.”
F3	“A flexibilidade de horários faz total diferença.”
F4	“Faz toda diferença, foi um dos atrativos quando eu fiz a matrícula, achei um diferencial.”
F5	“Me atende muito bem, principalmente em semanas de prova ou quando surge algum imprevisto.”

Em relação à disponibilidade de horários, todos os entrevistados reconheceram que o fato da academia oferecer vários horários de aulas ao longo do dia, facilita a conciliação da atividade física e da vida cotidiana.

Vários estudos apontam a falta de tempo, como o principal fator de desistência da prática de atividade física. Santos e Knijnik (2006) afirmam que a falta de tempo está relacionada principalmente com a jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo.

Para Sombrio (2016) a não realização e a desistência se dá, pela dificuldade em conciliar a prática com a rotina diária.

Segundo o IBGE, 76% da população brasileira acima de 15 anos não praticou nenhum esporte ao longo do ano de 2015. Desses, 38,2% citam a falta de tempo, como sendo o principal motivo para a falta de exercícios. Ainda segundo essa pesquisa, o estado do Rio de Janeiro é o pior colocado nos índices de prática de atividade física, onde somente 18,9% da população fluminense de mais de 15 anos participou de alguma modalidade esportiva entre setembro de 2014 e de 2015, esse desempenho ruim é justificado por fatores demográficos e pelo tempo, principalmente o que é perdido em locomoção. (O GLOBO, 2017)

Considerando as idades dos entrevistados, como um público predominantemente jovem e ativo. Podemos afirmar que a disponibilidade de horários é um fator que influencia na aderência dos alunos na Academia Thor Boxing Club.

Quadro 10: Como é a relação entre os praticantes e as interações que ocorrem dentro da academia?

M1	“A relação é bacana, a própria aula faz você interagir com os demais, não tem aquela individualidade como na academia de musculação, por exemplo.”
M2	“É uma relação boa e muito tranquila.”
M3	“Eu acho a relação muito boa, um ambiente familiar, onde é todo mundo muito unido.”
M4	“A socialização é totalmente amigável, raramente encontramos isso em academias, a galera é muito unida, tem total respeito e se trata como família.”
M5	“Muito bacana, se não tivesse essa interação, acho que o treino não ficaria legal.”
FI	“Eu acho bem legal, o próprio treino favorece, às vezes por serem realizados em dupla, te possibilita conhecer gente nova e fazer novas amizades.”
F2	“É bem legal! Diferente de outras academias, aqui o pessoal interage bastante. Pra mim isso fez total diferença, pois sempre fui muito tímida e hoje consigo interagir melhor com outras pessoas.”
F3	“Eu gosto muito, pois aqui somos todos iguais, independente de profissão ou gênero. Somos muito respeitados e acolhidos.”
F4	“A Thor é uma família, fazemos amizades, comemoramos aniversários e até sentimos falta quando alguém não vem.”
F5	“Acho ótimo, pior coisa é treinar em um ambiente em que ninguém interage.”

Para última questão da entrevista, tivemos como base, o fator sociabilidade que para o dicionário online Michaelis se define por:

1 Qualidade do que é sociável. 2 Tendência natural para não viver isolado, mas sim em companhia de outros; 3 Observância às formalidades e regras de comportamento adotadas pelos membros de uma coletividade; civilidade, urbanidade. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/busca?id=9ov59>> Acesso em 29/05/2019

Observamos que todas as respostas a essa questão são positivas e que em sua maioria os alunos veem a interação que ocorre dentro da academia como algo que vai além do que somente estar em companhia de outras pessoas, mas como fator construtor de uma identidade. Maldonado e Oliva (2010) afirmam que a construção da identidade é resultado da interação social, pois implica em a pessoa se reconhecer como membro de um grupo e não se ver sozinho ou isolado, mas coexistindo com outros. Em algumas respostas é possível ver isso de uma forma mais direta (M3, F3 e F4).

Ainda segundo Maldonado e Oliva, essa interação gera consequências tanto para os indivíduos, quanto para o ambiente, pois quando as pessoas se sentem pertencentes a um grupo, elas buscam melhoria para este ambiente. Na academia, essa melhoria pode ser expressa de várias formas, que vão desde o cuidado com o espaço físico, com a interferência nos treinos, a automotivação e a motivação dos demais alunos, além disso, a sociabilidade pode agir de forma indireta também na adesão da prática, pois esse pertencimento a um grupo pode atrair outros indivíduos a ele.

Nas repostas de (M1, F2 e F5) a sociabilidade é vista como um diferencial da academia. Que no setor de prestação de serviços é visto como um segredo de sucesso para atrair e manter clientes e com certeza, fator importante para a adesão e a aderência de alunos na Academia Thor Boxing Club.

5. CONCLUSÃO

O boxe é um esporte de combate em que se faz uso somente dos punhos, é classificado como uma luta de média distância, onde os golpes são deferidos contra o adversário com o objetivo de nocauteá-lo. A história do boxe é longa, existem várias evidências dessa prática de forma primitiva de mais de 4500 anos. Porém foi somente por volta de 1867, na Inglaterra que as regras do boxe moderno começaram a vigorar e a primeira aparição do boxe nos Jogos Olímpicos foi em 1904.

Inicialmente o boxe era visto como uma prática marginalizada e violenta. Sua popularização se deu a partir do surgimento de ídolos como Muhammad Ali, Mike Tyson e Lennox Lewis e dos filmes que retratavam o universo do esporte e seus praticantes, servindo como referências de coragem, superação e virilidade.

Atualmente o treinamento de boxe ganhou um novo formato, e o que observamos hoje da modalidade nas academias, se diferencia muito do que era visto nas academias de boxe, onde o público era predominantemente masculino e o principal objetivo era a competição. Os praticantes do boxe nas academias possuem um perfil mais heterogêneo e buscam a modalidade com os mais variados objetivos.

O presente trabalho buscou descobrir os fatores responsáveis pela adesão e a aderência em uma escola de boxe em Lavras- MG.

A partir da pesquisa realizada na Academia Thor Boxing Club, foi possível concluir que vários fatores estão relacionados à adesão e a aderência à prática de boxe, porém alguns se destacaram nas discussões por serem mais enfatizados.

No que se refere à adesão os fatores de maior destaque foram:

1-Saúde: Muitos alunos começaram a praticar o boxe buscando manter e/ou melhorar a saúde, ter mais disposição, melhor condicionamento físico e perder peso;

2-Disponibilidade de horários: relacionado ao fator tempo, que em muitas pesquisas, é considerado o principal responsável pela desistência à prática de atividade física;

3-A paixão pelo boxe e o aprimoramento da técnica de luta para os mais variados fins;

4-Incentivo da família e dos amigos: que foram os principais responsáveis por apresentar a academia aos alunos.

Em relação à aderência, os motivos mais destacados foram:

1-A motivação e a variabilidade de treinamento: que nesse caso estão relacionadas ao modo com que os treinos são conduzidos;

2-A disponibilidade de horários fornecida pela academia: que para todos os alunos entrevistados é muito positivo, pois possibilita a conciliação da prática, com as tarefas da vida cotidiana;

3-E a sociabilidade: que por meio das interações que ocorrem dentro da academia, trazem uma construção de identidade e uma ideia de pertencimento de grupo, que traz consequências positivas não só para a manutenção da prática, mas para a adesão de novos alunos.

Entender os fatores para a adesão e a aderência de praticantes no boxe é importante, pois pode contribuir com outros profissionais da área a encontrarem alternativas para aumentar, em quantidade e diversidade, os fatores para facilitar a iniciativa à prática e a manutenção da atividade física auxiliando, assim, seus alunos a obterem melhores níveis de qualidade de vida e saúde. (MARTINS, 2016, p.7).

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TELLES, T. C. B.; ARARUNA, L.C.; ALMEIDA, M. S.; MELO, A. K. **Adesão e aderência ao exercício: Um Estudo Bibliográfico**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, São Paulo, v.6, nº- 1, janeiro/junho 2016.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. R. bras. Ci e Mov. 2003; 11(4): 7-12.

SOMBRIO, Douglas Amboni. **Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de personaltrainer no município de Criciúma – Sc**. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/84> >Acesso em: 07/05/2019.

SABA, F. **Aderência**. Editora Manole Ltda. 2001.

RODRIGUES, W. C. **Metodologia Científica**. FAETEC/IST: Paracambi, 2007.

MARTINS, Gyan Ricardo de Sousa Moreira. **Adesão e aderência a iniciação de atividades físicas em academias de musculação**. Americana, 2016.

NETO, F. P. M.; MYSKIW, M.; STIGGER, M. **Entre a academia de boxe e o boxe da academia: um estudo etnográfico**. Revista Movimento, 18(1), 103-123, 2012.

SILVA B. B.P. O.; CAVICHIOLLI F. R.; CAPRARO A. M. **Adesão e permanência de mulheres no boxe em Curitiba- PR**. Motrivivência, v. 27, n. 45, p. 124-137, setembro/2015.

MORAES, Roque. **Análise de conteúdo**. Revista Educação, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999.

SANTOS S.C.; KNIJINIK J.D. **Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, n. 5, p. 23-34, 2006.

TRIVIÑOS A.N.S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. 1a.ed. São Paulo: Atlas; 1987.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade.** 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edição 70, 2011.

SOLTERMANN, Lucas. **História do boxe como esporte moderno.** Rio Claro, 2009

MANZINI, E.J. **Entrevista semiestruturada: análise de objetivos e de roteiros.** In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE PESQUISA E ESTUDOS QUALITATIVOS, 2, Bauru, 2004.

MELO V. A.; VAZ A. F. **Cinema, corpo, boxe: suas relações e a construção da masculinidade.** ArtCultura, Uberlândia, v. 8, n. 12, p. 139-160, jan.-jun. 2006.

LOPES V. M. B. S.; CHIAPETA S. M. S. V. **Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica da cidade de Ubá-MG.** Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd143/adesao-de-atividades-fisicas-em-academias.htm>> Acesso em: 04/05/2019

LUSSAC Ricardo Martins Porto. **Os princípios do treinamento esportivo: conceitos, definições, possíveis aplicações e um possível novo olhar.** Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd121/os-principios-do-treinamento-esportivo-conceitos-definicoes.htm>> Acesso em: 07/05/2019

CORREIA, W.R.; FRANCHINI, E. **Produção acadêmica em lutas e artes marciais e esportes de combate.** Motriz. Rio Claro, v.16, n.1,p.01-09,2010.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

PRODANOV, Cleber Cristiano. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** 2ªed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

NETO, A. R. M.; GARCIA, R.A.; VOTRE, S. J. **Artes marciais mistas: luta por afirmação e mercado da luta.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte; 38(4)P.407-413, 2016.

7. REFERÊNCIAS CITOGRAFICAS

SIGNIFICADOS. Significados do boxe. Disponível em: <https://www.significados.com.br/boxe/>> Acesso em: 12/05/2019.

MICHAELIS. MichaelisDicionário online. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/>> Acesso em: 12/05/2019.

O GLOBO. Cem milhões de brasileiros não fazem nenhuma atividade física. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/cem-milhoes-de-brasileiros-nao-fazem-nenhuma-atividade-fisica-21348722>> Acesso em: 13/05/2019.

