

O BOXE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BOXING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Ciências Humanas • 06/05/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/777924163](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/777924163)

Eric Dione Dutra Lopes¹

Silvano Ferreira de Araújo²

Adriana Langer³

Wanessa Pucciariello Ramos⁴

João Antonio da Silva Barbosa⁵

RESUMO

Este artigo tem como objetivo compreender como a prática do boxe pode influenciar o comportamento de estudantes dos Anos Finais do Ensino Fundamental. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, realizada com oito alunos de 12 a 14 anos, selecionados por apresentarem dificuldades comportamentais. Os participantes integraram um projeto composto por aulas semanais de boxe ao longo de quatro meses, no contexto escolar. As atividades envolveram aspectos históricos da modalidade, exercícios físicos e técnicas básicas adaptadas, com ênfase em respeito, disciplina e autocontrole. A produção de dados ocorreu por meio de questionários aplicados a professores e responsáveis, com vistas à identificação de possíveis mudanças no comportamento, na concentração, no cumprimento de regras e no controle emocional dos estudantes. Os resultados indicaram melhora na concentração, maior respeito às normas e às figuras de autoridade, além de redução de comportamentos agressivos e indícios de ampliação do autocontrole emocional. Conclui-se que o boxe, quando trabalhado pedagogicamente no ambiente escolar, constitui uma prática corporal com potencial formativo, contribuindo para o desenvolvimento de aspectos comportamentais e socioemocionais e para a formação integral dos alunos.

Palavras-chave: respeito; disciplina; formação humana; prática pedagógica; contexto escolar.

ABSTRACT

This article aims to understand how the practice of boxing can influence the behavior of students in the final years of Elementary School. It is a qualitative study conducted with eight students aged 12 to 14 who were selected for presenting behavioral difficulties. The participants took part in a boxing project consisting of weekly

classes over a four-month period within the school context. The activities included historical aspects of the sport, physical exercises, and basic adapted techniques, with emphasis on respect, discipline, and self-control. Data were produced through questionnaires administered to teachers and guardians in order to identify possible changes in students' behavior, concentration, compliance with rules, and emotional regulation. The results indicated improvement in concentration, greater respect for rules and authority figures, as well as a reduction in aggressive behaviors and signs of increased emotional self-control. It is concluded that boxing, when pedagogically implemented in the school environment, constitutes a corporal practice with formative potential, contributing to the development of behavioral and socioemotional aspects and to the integral education of students.

Keywords: respect; discipline; human development; pedagogical practice; school context.

1. INTRODUÇÃO

A consolidação da Educação Física como disciplina obrigatória nas escolas brasileiras remonta ao início do século XIX, especialmente com a criação da Escola de Anatomia, Cirurgia e Medicina (1808) e da Academia Real Militar (1810), instituições que forneceram as bases científicas e práticas para sua organização. A influência militar se intensificou quando métodos ginásticos europeus passaram a orientar as práticas escolares, fortalecendo ideais de disciplina, moral e preparo físico para a formação de uma população saudável e apta a defender a pátria. A medicina, por sua vez, legitimou a presença da Educação Física no currículo ao defender sua função no controle e aperfeiçoamento do corpo, sustentando-a como instrumento de

higienização e de manutenção da ordem social, ainda que com adaptações ao longo do tempo (Araújo, 2016).

Durante grande parte do século XX, essas orientações estabeleceram um modelo pedagógico centrado no rendimento esportivo, na repetição técnica e na disciplina rígida. Como aponta Araújo (2016), as aulas de Educação Física foram, por décadas, fortemente influenciadas por práticas derivadas da lógica militar e esportivista. Em muitos contextos escolares, os estudantes considerados mais habilidosos eram valorizados e selecionados para a prática esportiva, enquanto os demais eram direcionados a atividades repetitivas, como corridas, flexões e exercícios calistênicos. Essa estrutura reforçava um ensino excludente, voltado ao desempenho corporal e pouco sensível às necessidades formativas mais amplas da criança e do adolescente.

Ao analisar sua própria trajetória, Araújo (2016) observa que a Educação Física escolar, ao adotar a chamada Tendência Competitivista, aproximou-se do Treinamento Físico Militar, reproduzindo modelos disciplinares, hierárquicos e tecnicistas que limitavam a participação de grande parte dos estudantes. Esses elementos ajudam a compreender por que o componente curricular permaneceu, por longo período, reduzido a práticas mecanizadas, seletivas e distantes de uma formação integral.

Contudo, a Educação Física evoluiu significativamente nas últimas décadas. As transformações sociais e educacionais, aliadas às discussões acadêmicas do campo, evidenciaram a necessidade de superar práticas com foco no rendimento e no adestramento corporal. Assim, a área passou a reconhecer sua importância para o desenvolvimento físico, social, emocional e cognitivo dos estudantes,

valorizando metodologias mais participativas, inclusivas e alinhadas às demandas contemporâneas da escola e da sociedade.

Nesse cenário, práticas corporais como o boxe têm ganhado destaque pelo seu potencial pedagógico, pois, quando orientadas de forma educativa, favorecem o desenvolvimento de valores como disciplina, autocontrole, respeito e consciência corporal, elementos essenciais à formação integral (Queiroz, 2023). Mediado por regras claras, postura ética e convivência respeitosa, o boxe transforma-se em uma experiência formativa que promove participação, autoconsciência e desenvolvimento socioemocional, rompendo com o imaginário estigmatizado que frequentemente o associa unicamente à agressividade.

Diante do potencial formativo dessa modalidade no contexto escolar, este artigo tem como objetivo compreender como a prática do boxe pode influenciar o comportamento de estudantes dos Anos Finais do Ensino Fundamental, analisando de que forma uma luta regida por regras claras e pela exigência de respeito pode colaborar para mudanças na postura desses estudantes. Para alcançar esse propósito, a pesquisa buscou compreender os princípios do boxe como luta, planejar e aplicar aulas adaptadas ao contexto escolar e identificar sua contribuição para a melhora da disciplina e do comportamento dos alunos.

Adotou-se uma abordagem qualitativa, com base na observação e na aplicação de questionários para professores e responsáveis, de modo a assimilar as percepções sobre mudanças no comportamento dos alunos após a participação no projeto. Esse método possibilitou uma análise da realidade escolar, permitindo interpretar como a prática do boxe interferiu nas interações sociais,

na capacidade de concentração e na relação dos estudantes com figuras de autoridade.

A relevância desta pesquisa está no campo pedagógico e social, ao propor a utilização de uma luta, muitas vezes estigmatizada, pode se tornar uma maneira de auxiliar no desenvolvimento integral. Por meio do boxe, os alunos tiveram a oportunidade de desenvolver valores como disciplina, respeito e autocontrole, elementos para uma convivência mais social dentro e fora da escola. A pesquisa esteve alinhada com o conteúdo proposto pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que enfatiza a importância de práticas que favoreçam o desenvolvimento e a formação cidadã (Brasil, 2018).

Este trabalho está organizado em seis seções principais. Após esta introdução, a segunda seção apresenta uma discussão teórica sobre a Educação Física e sua contribuição para a formação de valores, abordando as dimensões físicas, cognitivas e socioemocionais. Além das subseções que tratam das lutas no contexto escolar, enfatizando sua inserção na BNCC e suas potencialidades pedagógicas; e explora o boxe como prática educativa, destacando seus aspectos históricos, técnicos e formativos. Na sequência, a seção metodológica descreve o percurso da pesquisa, os sujeitos envolvidos, os instrumentos de coleta e o processo de análise dos dados, seguido da apresentação dos dados obtidos e discutidos com os autores referenciados. Por último, as considerações finais sintetizam os principais resultados obtidos, refletem sobre as contribuições do estudo para o campo da Educação Física escolar e indicam possibilidades para futuras investigações.

2. EDUCAÇÃO FÍSICA E VALORES

A Educação Física faz parte do currículo escolar, contribuindo diretamente para o desenvolvimento integral dos estudantes, abrangendo dimensões físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Além da prática esportiva, essa disciplina é responsável por oferecer experiências corporais que auxiliam na construção de habilidades motoras e na promoção de valores para a convivência em sociedade.

As habilidades motoras precisam ser desenvolvidas sem dúvida, mas deve estar claro quais serão as consequências disso do ponto de vista cognitivo, social e afetivo. Sem se tornar uma disciplina auxiliar de outras, a atividade da Educação Física precisa garantir que, de fato, as ações físicas e as noções lógico-matemáticas que a criança usará nas atividades escolares e fora da escola possam se estruturar adequadamente (Freire, 2011, p. 15).

O reconhecimento da Educação Física como parte necessária da formação dos alunos está respaldado em diretrizes educacionais nacionais. A BNCC, por exemplo, estabelece que essa disciplina deve proporcionar o acesso a diferentes manifestações da cultura corporal do movimento, incluindo esportes, jogos, danças, ginásticas e lutas (Brasil, 2018). A Educação Física escolar não deve se limitar a uma abordagem recreativa ou voltada exclusivamente ao desempenho esportivo, mas sim atuar como um meio de desenvolvimento humano em sua totalidade.

As práticas corporais são uma maneira útil para a formação de valores. Ao serem vivenciadas no ambiente escolar, geram

desenvolvimento físico e motor, e também são parte na construção de princípios como respeito, cooperação e disciplina. Dessa forma, a Educação Física treina o corpo e contribui para a formação de cidadãos críticos e conscientes de seu lugar na sociedade.

O movimento humano, quando entendido como expressão cultural, possibilita que os alunos ampliem seu repertório de experiências e construam sentidos para além da execução técnica. De acordo com Mauss (2003, p. 407), “o corpo é o primeiro e o mais natural instrumento do homem. Ou, mais exatamente, sem falar de instrumento: o primeiro e o mais natural objeto técnico, e ao mesmo tempo meio técnico, do homem, é seu corpo”.

Essa concepção valoriza o corpo como linguagem e como meio de comunicação, no qual se expressam dimensões cognitivas, sociais e emocionais. Cada prática corporal, seja ela um jogo, uma dança, um esporte ou uma luta, carrega um potencial educativo que favorece o aprendizado de valores para a convivência em grupo. Isso pode ser observado a partir dos ideais de Geertz (2008):

O corpo do outro, seus gestos, seu porte, suas expressões faciais são imediatamente observáveis, não apenas como coisas ou acontecimentos do mundo exterior, mas em sua significação fisionômica, isto é, como [expressões] dos pensamentos do outro (Geertz, 2008, p. 169).

Nesse processo, a escola oferece um espaço de experimentação e reflexão sobre o agir corporal. A Educação Física escolar deve

oportunizar vivências que estimulem a cooperação, a resolução de conflitos de maneira respeitosa e o entendimento das relações sociais. Para Sanches e Rubio (2011), vivenciar práticas corporais diversas permite aprender a lidar com vitórias e derrotas, respeitar diferenças e reconhecer o outro como parceiro na aprendizagem.

Outro aspecto importante é a relação das práticas corporais com o desenvolvimento disciplinar. Atividades físicas planejadas de forma reflexiva favorecem o controle das emoções, competência necessária para a vida em sociedade. Elas representam uma oportunidade para que os estudantes vivenciem, em situações concretas, valores que integram sua formação integral. Vivenciar regras, respeitar limites e conviver em grupo, desenvolve autonomia, senso de responsabilidade e consciência social.

No aspecto físico, a prática regular das atividades propostas na Educação Física melhora a aptidão motora dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento da coordenação, do equilíbrio, da agilidade e da força. Para Darido (2003):

A compreensão de que o papel da Educação Física, na escola, consiste em ser o de auxiliar na recuperação, aquisição e manutenção da saúde é bastante aceita pelo imaginário social, sendo a resposta mais prontamente dada por grande parte dos professores, inclusive da área, e de outros profissionais (Darido, 2003, p. 38).

Tessaro e Lampert (2019) destacam que as práticas corporais ensinadas na escola geram um ambiente de interação, onde os alunos aprendem a lidar com desafios, vitórias e derrotas, desenvolvendo controle emocional e confiança. As atividades em grupo promovem a comunicação e a cooperação, aspectos para o convívio em sociedade.

Intervenções através de atividades lúdicas, reflexivas e vivenciais podem auxiliar no desenvolvimento das habilidades referentes à inteligência emocional na escola. Para tanto, o elemento fundamental para o bom funcionamento do grupo deve ser a construção de fortes vínculos (Tessaro; Lampert, 2019, p. 2).

As atividades corporais, como jogos, danças e lutas, estão presentes na construção de vínculos e valores no espaço escolar. Isso porque, como destaca Mauss (2003), as técnicas do corpo são maneiras pelas quais os homens, em todas as sociedades, sabem servir-se de seus corpos, revelando que a linguagem corporal expressa significados culturais, sociais e afetivos.

Entre as diferentes manifestações da cultura corporal que podem contribuir para o desenvolvimento desses valores, destacam-se as lutas, que, além de promoverem habilidades motoras e cognitivas, ensinam respeito, disciplina e autocontrole. Nesse sentido, é importante compreender como as lutas podem ser trabalhadas no contexto escolar.

2.1. Lutas na Escola

As lutas foram inseridas como um conteúdo educativo capaz de promover aprendizagens em diferentes dimensões. Previstas na BNCC como uma das unidades temáticas da Educação Física, elas possibilitam aos alunos vivenciar manifestações culturais do movimento que carregam história, tradição e valores próprios.

O ensino das lutas na escola deve ter abordagem pedagógica e não competitiva. Devem ser trabalhadas de forma a estimular o autocontrole, a disciplina, o respeito às regras e a valorização do parceiro como colaborador. Segundo Sanches; Rubio (2011, p. 827) “tal atividade possui um potencial tão significativo que pode chegar a transformar a vida de uma criança”.

A prática das lutas contribui na melhoria da coordenação motora, do equilíbrio, da agilidade e da força. A execução de golpes, deslocamentos e estratégias defensivas precisa que o aluno tenha controle corporal, o que favorece o aprimoramento da motricidade fina e ampla. A variação de estímulos motores nas lutas permite um melhor desenvolvimento físico, auxiliando na aptidão cardiorrespiratória, na flexibilidade e na resistência muscular.

As lutas também favorecem a formação cognitiva, pois exigem a elaboração de estratégias, o raciocínio lógico e a tomada de decisões rápidas em situações de confronto. Tais elementos são fundamentais para a construção da autonomia dos estudantes e para o desenvolvimento do pensamento crítico, mostrando que o aprendizado vai além da repetição de gestos técnicos.

As lutas, as artes marciais e as modalidades esportivas de combate (L/AM/MEC) implicam um universo amplo de manifestações antropológicas de natureza multidimensional e complexa, como um conjunto de práticas socioemocionais (Franchini; Correia, 2010, p. 2).

As lutas constituem um dos conteúdos da Educação Física (Brasil, 2018), e sua inclusão possibilita que os estudantes tenham contato com diferentes manifestações culturais do movimento, favorecendo o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e sociais, ampliando a formação integral dos alunos.

Mais pontualmente, a BNCC destaca o início da prática do bloco de conteúdos de lutas na EFE a partir do 3º ano do Ensino Fundamental até seus anos finais. Complementarmente, seus conteúdos foram divididos em 4 blocos: a) lutas comunitárias; b) lutas indígenas e afro-brasileiras; c) lutas do Brasil e d) lutas do mundo (Mocarzel, Cardias-Gomes; Costa, 2023, p. 3).

A BNCC (Brasil, 2018) aponta que as lutas devem ser ensinadas dentro de uma abordagem pedagógica que busca o respeito, a segurança e os valores éticos, evitando estimular a agressividade e a violência. O objetivo é proporcionar experiências que permitam aos alunos compreenderem a lógica das lutas, respeitar seus princípios e

aplicá-las, promovendo o aprendizado por meio da experimentação e da reflexão.

Para Vertonghen e Theeboom (2010), uma das dificuldades para o ensino das lutas na escola é o preconceito e a visão de que essas práticas incentivam a violência, pois muitas pessoas, incluindo gestores escolares e responsáveis pelos alunos, associam as lutas à agressividade e ao risco de lesões, o que pode gerar resistência à sua inclusão no currículo. No entanto, essa perspectiva ignora o fato de que, quando bem conduzidas, as lutas ensinam respeito, autocontrole e disciplina, ajudando no desenvolvimento comportamental dos alunos.

A presença das lutas na escola não deve ser reduzida ao conceito da violência, mas sim compreendida como um conteúdo que promove valores. A partir do que destacam Vertonghen e Theeboom (2010), percebe-se que, quando mediadas de forma responsável e crítica, as lutas contribuem para o desenvolvimento integral, estimulando as capacidades físicas, valores e habilidades sociais.

Há a questão estrutural e de materiais, pois muitas escolas não possuem espaços adequados para a prática das lutas, como tatames, equipamentos de proteção ou locais seguros para quedas e deslocamentos. Esse fator pode não permitir a realização das aulas e tem a necessidade de adaptações metodológicas para que o conteúdo seja trabalhado de maneira acessível e segura dentro da realidade de cada instituição. Sebastião e Batista (2009) afirmam que:

O espaço existente para as aulas de Educação Física, muitas vezes, se resume a pátios e salas de aula. Essa má distribuição do espaço físico acontece logo na construção de uma unidade escolar, quando não está entre as prioridades a alocação de espaço próprio para as aulas de Educação Física (Sebastião; Batista, 2009).

Isso mostra uma realidade nas escolas brasileiras, em que a Educação Física, especialmente conteúdos como as Lutas, por vezes, é negligenciada no planejamento estrutural das instituições. A ausência de espaços adequados, como tatames ou áreas com piso apropriado e seguro, compromete a qualidade do ensino e a segurança dos alunos. Isso leva os professores a realizarem adaptações metodológicas para garantir que o conteúdo seja abordado, ainda que com limitações.

2.2. Potencial Pedagógico do Boxe

O boxe é uma das modalidades de luta mais antigas e conhecidas no mundo, estando presente em diferentes culturas desde os primórdios da humanidade. Sua prática acompanha a história social do homem, inicialmente como uma forma rudimentar de combate, passando pela utilização em rituais e manifestações populares, até ser uma luta reconhecida e regulamentada.

O boxe é uma modalidade de esporte de combate em que seus golpes, que são desenvolvidos naturalmente por não praticantes, são simples e instintivos, ele foi praticado como uma forma de espetáculo para entreter as pessoas (Queiroz, 2023, p. 9).

O boxe, frequentemente é associado à prática de alto rendimento e ao espetáculo esportivo. Para Queiroz (2023, p. 9), “é possível observar que na trajetória do boxe (como pugilato), diferente de muitas outras modalidades de combate, ele teve, na maioria, o viés do espetáculo.”

A BNCC (Brasil, 2018) propõe que o ensino das lutas deve estimular o respeito mútuo e a cooperação. Nesta esteira, o boxe, ao exigir controle emocional e disciplina, contribui diretamente para essas constâncias, mostrando-se coerente com os princípios da formação integral propostos pelo documento.

Ao ser trabalhado de forma adaptada, o boxe deixa de ser apenas uma modalidade de combate e torna-se um recurso educativo para contribuir para a formação integral dos alunos. Essa mudança de perspectiva é necessária para desconstruir preconceitos e demonstrar o caráter formativo que o boxe pode assumir.

Sendo visto por muito tempo apenas como um esporte de combate marcado pela intensidade dos golpes, do boxe moderno em sua vertente olímpica, mostra grande preocupação com a integridade física de seus praticantes. A modalidade possui regulamentações

específicas, árbitros e equipamentos obrigatórios que têm como objetivo reduzir riscos e garantir que a prática ocorra de forma segura.

O Boxe Olímpico é uma prática esportiva que é possível observar seu constante esforço para preservação e segurança do atleta, apesar de ser um esporte de contato, ele possui diversos mecanismos em prol de minimizar danos ao seu praticante. Suas regras e equipamentos de segurança (Queiroz, 2023, p. 13).

A prática do boxe exige e desenvolve múltiplas capacidades motoras. A agilidade, a velocidade de reação, a coordenação motora, o equilíbrio e a resistência são estimulados nas atividades desenvolvidas. O treinamento de deslocamentos, golpes e esquivas promove um trabalho corporal global, favorecendo tanto a motricidade fina quanto a ampla.

Por ser uma luta que exige disciplina e controle constante das emoções, o boxe desenvolve autocontrole e inteligência emocional. Durante os treinos e combates, os praticantes são expostos a situações de pressão, em que o impulso de reagir de forma imediata e desordenada precisa ser contido. Nesse sentido, o esporte ensina que não basta ter força ou técnica, mas é necessário dominar a si mesmo para agir de maneira estratégica e consciente, transformando a prática em um exercício contínuo de gestão emocional.

Além dos benefícios físicos e cognitivos, o boxe ajuda na formação de valores, pois demanda respeito, já que cada exercício, ainda que simule o confronto, depende da cooperação entre os praticantes. O boxe, quando trabalhado pedagogicamente, promove o do respeito às regras, o fortalecimento da autoconfiança e a valorização do outro como parceiro de aprendizado, e não como inimigo. Também favorece o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional dos alunos, desconstruindo estigmas relacionados à violência e mostrando-se um recurso para a formação integral dos estudantes.

3. ASPECTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA SOBRE BOXE ESCOLAR

O estudo foi desenvolvido por meio de uma abordagem qualitativa, com o propósito de compreender possíveis mudanças comportamentais e emocionais de estudantes a partir da observação de suas atitudes e percepções durante a participação no projeto. O objetivo central foi analisar os impactos da prática do boxe no comportamento, na disciplina e no controle emocional de alunos do 8º e 9º ano do Ensino Fundamental, com idades entre 12 e 14 anos, matriculados em uma escola pública situada no Distrito de Nova Itamarati, zona rural de Ponta Porã, Mato Grosso do Sul.

A seleção dos estudantes ocorreu por indicação conjunta dos professores das turmas envolvidas, que apontaram 12 alunos que apresentavam maiores dificuldades relacionadas à disciplina e ao comportamento em sala de aula. Dentre os selecionados, quatro não atingiram a frequência mínima necessária para participar da avaliação final.

Foram ministradas 75 aulas, distribuídas em 15 encontros semanais ao longo de quatro meses, no contraturno escolar, organizadas em três etapas complementares. A primeira consistiu em uma introdução teórica sobre a história do boxe, incluindo aspectos de sua origem, evolução e características enquanto prática corporal. A segunda etapa contemplou atividades físicas voltadas ao desenvolvimento das capacidades motoras e do condicionamento físico. A terceira etapa envolveu o ensino de técnicas fundamentais da modalidade, como movimentação, postura, defesa e ataque, conduzidas com ênfase nas regras, no autocontrole e na organização comportamental.

A coleta de dados foi realizada ao término da intervenção por meio de um questionário composto por seis perguntas fechadas, aplicado a professores e responsáveis pelos participantes, com o intuito de identificar possíveis mudanças relacionadas à disciplina, ao comportamento e ao controle emocional dos estudantes. Os dados foram analisados descritivamente, buscando reconhecer padrões ou tendências nas respostas.

A pesquisa foi realizada conforme os procedimentos éticos exigidos, contando com a autorização da direção escolar e com o consentimento livre e esclarecido dos responsáveis pelos participantes, que concordaram integralmente com as condições apresentadas e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

4. APRENDIZADOS E TRANSFORMAÇÕES A PARTIR DA PRÁTICA DO BOXE NA ESCOLA

Para avaliar os impactos do projeto de boxe no comportamento dos estudantes, foram aplicados questionários aos professores e aos responsáveis pelos oito alunos que atingiram a frequência mínima. Obteve-se o retorno de todos os pais ou responsáveis e de sete professores, totalizando quinze respostas.

A análise dos dados evidencia efeitos positivos da prática do boxe, com melhorias percebidas em aspectos relacionados à disciplina, à concentração e à organização comportamental dos participantes.

Primeiramente, buscou-se analisar como se avaliava a mudança no comportamento do participante em casa/sala de aula ou em outros ambientes após participar do projeto de boxe. Do total de 15 respondentes, 4 (quatro) informaram que o comportamento do(s) aluno(s) melhorou muito; 9 (nove) relataram que melhorou; e 2 (dois) não perceberam mudança. Esses resultados mostram que ampla maioria dos respondentes notaram algum grau de melhoria comportamental, indicador consistente com a ideia de que as práticas corporais, quando aplicadas pedagogicamente, têm potencial formativo, além do aspecto motor (Freire, 2011).

Com base nas reflexões de Mauss (2003), compreende-se que o corpo se constitui como um mediador essencial dos processos de aprendizagem cultural, sendo por meio dele que se internalizam práticas, valores e significados sociais. No contexto do boxe escolar, os alunos vivenciam movimentos e regras que expressam e consolidam princípios como respeito, autocontrole e responsabilidade. Essa perspectiva converge com as análises de Queiroz (2023), ao destacar o desempenho do controle dos impulsos na construção da disciplina e do foco atencional. Complementarmente, Goleman (2011) elucida que a repetição

sistemática de rotinas e exercícios que exigem contenção emocional favorece o desenvolvimento do autocontrole, condição indispensável para a modificação de comportamentos e para a formação de competências socioemocionais duradouras.

Sobre os participantes passaram a demonstrar mais respeito por regras e por figuras de autoridade após o projeto, 10 (dez) responderam “Sim”, 2 (dois) responderam “Ocasionalmente” e 3 (três) responderam “Não”. As respostas afirmativas sugerem que o projeto favoreceu o entendimento de normas e o reconhecimento de hierarquias no ambiente escolar e familiar. Isso mostra que lutas orientadas por regras explícitas e por mediação pedagógica tendem a promover a obediência a normas e ao respeito mútuo (Rufino; Darido, 2012; Paes, 2012).

Franchini e Correia (2010) apontam que as lutas e as artes marciais englobam um repertório de condutas e valores que, quando trabalhados pedagogicamente, contribuem de forma significativa para a formação socioemocional dos praticantes. Nesse sentido, o boxe se configura como um espaço de aprendizagem no qual o cumprimento de regras é condição essencial para a prática, favorecendo a internalização de normas e o fortalecimento da responsabilidade individual e coletiva.

Darido (2003) ressalta que a Educação Física, ao propor experiências corporais mediadas por regras e objetivos comuns, estimula o senso de responsabilidade, cooperação e respeito mútuo, aspectos também observados nos relatos dos participantes desta pesquisa. Ainda assim, a presença daqueles que não perceberam mudanças expressivas evidencia que as respostas às intervenções variam entre os alunos e que fatores externos, como o contexto familiar e social,

podem interferir na consolidação de comportamentos mais normativos e autônomos.

A terceira questão buscou identificar possíveis mudanças na capacidade de concentração dos alunos em atividades cotidianas, como estudos, tarefas domésticas ou outras responsabilidades. Entre os respondentes, 12 afirmaram ter percebido melhora nessa capacidade, enquanto 3 (três) relataram não ter observado alterações significativas. O predomínio das respostas positivas mostra que o boxe, quando conduzido pedagogicamente, favorece o desenvolvimento da atenção e do foco, corroborando a perspectiva de Goleman (2011), segundo a qual práticas que exigem disciplina e autorregulação emocional contribuem diretamente para o aprimoramento da concentração.

Nessa mesma direção, Franchini e Correia (2010) ressaltam que as lutas apresentam características metodológicas que demandam coordenação motora, tomada de decisão e controle corporal — aspectos que exigem elevado nível de atenção. Desse modo, o ensino do boxe na escola configura-se como um espaço de desenvolvimento cognitivo, no qual os alunos aprendem a manter o foco e a direcionar a energia mental de forma consciente e produtiva.

Quando questionados se foi possível perceber uma diminuição nos comportamentos agressivos ou em conflitos com outras pessoas após o projeto, 7 (sete) respondentes disseram que o comportamento agressivo diminuiu um pouco; 4 (quatro) relataram que diminuiu significativamente; enquanto outros quatro não perceberam mudanças. Assim, a maioria dos participantes indicaram algum grau de redução da agressividade, um dado

alinhado a visão de que a prática do boxe pode ser uma maneira para diminuir impulsos e desenvolver autocontrole. Mauss (2003) já destacava que o corpo é lugar de aprendizagens culturais, e no caso do boxe, o controle dos gestos e da força é orientado por regras, limites e respeito, o que ajuda a transformar comportamentos agressivos em disciplina.

Goleman (2011) acrescenta que a inteligência emocional é desenvolvida em contextos que estimulam o reconhecimento e a regulação das emoções, e as lutas favorecem esse processo. Complementando, Tessaro e Lampert (2019) observam que atividades físicas contribuem para a redução de conflitos e para a adoção de condutas mais cooperativas.

Sobre os participantes passarem a demonstrar mais controle emocional em situações de estresse, frustração ou conflitos após o projeto, os resultados foram que 8 (oito) afirmaram que isso ocorreu ocasionalmente; 2 (dois) relataram que o controle emocional aumentou muito e cinco que não houve mudança. Esses dados revelam que, embora a maioria tenha identificado alguma melhora, ainda existe um percentual grande que não observou alterações significativas. Conforme aponta Goleman (2011), o controle emocional é uma competência que exige tempo para ser consolidada, uma vez que está ligada diretamente ao desenvolvimento da inteligência emocional.

A prática do boxe, ao exigir disciplina, respeito às regras e concentração durante os treinos, configura-se como um importante recurso para o desenvolvimento do autocontrole. No entanto, os resultados obtidos indicam que a continuidade das atividades seria necessária para promover efeitos mais consistentes e duradouros.

Por fim, questionou-se de maneira geral como os respondentes avaliavam o impacto do projeto de boxe na disciplina dos participantes. Dos 15 questionários aplicados, 13 consideraram o efeito positivo, enquanto 2 (dois) apontaram impacto neutro. Esses dados reforçam que o boxe, quando inserido de forma planejada e pedagógica no ambiente escolar, é capaz de gerar transformações comportamentais significativas, promovendo maior organização, respeito às normas e senso de responsabilidade, aspectos que corroboram as análises de Queiroz (2023) sobre os efeitos formativos dessa prática na vida de seus praticantes.

Sob a ótica de Mauss (2003), compreende-se que o corpo opera como um instrumento de aprendizagem, por meio do qual valores como disciplina, autocontrole e responsabilidade são internalizados na vivência prática. O boxe, nesse contexto, cria situações que exigem a regulação dos impulsos, a obediência a orientações e a interação respeitosa entre os pares, configurando-se como um meio de aprendizado social e emocional.

Os resultados, portanto, confirmam o objetivo central desta pesquisa: compreender de que maneira o boxe pode influenciar o comportamento dos alunos, ao evidenciar que práticas corporais conduzidas com intencionalidade pedagógica favorecem o desenvolvimento da disciplina, do respeito e do autocontrole, contribuindo para a formação integral dos estudantes.

De modo geral, as respostas obtidas indicam que o boxe exerce uma influência concreta sobre o comportamento dos participantes ao promover aprendizagens socioemocionais significativas. Quando trabalhada a partir de princípios de respeito, cooperação e consciência corporal, a modalidade contribui para a construção de

atitudes mais equilibradas e responsáveis. Tal compreensão dialoga com as contribuições de Mauss (2003) e Queiroz (2023), que destacam o corpo como instrumento privilegiado de internalização de valores sociais e culturais.

A melhora observada na concentração, no controle emocional e na redução de comportamentos agressivos decorre do caráter disciplinador da prática, que exige foco, respeito e autocontrole. Goleman (2011) reforça que atividades que estimulam a autorregulação emocional contribuem para comportamentos mais conscientes e adaptativos, refletindo-se diretamente no convívio escolar.

Esses achados reforçam o papel da Educação Física na formação de valores, conforme apontam Freire (2011) e Sanches e Rubio (2011), ao demonstrar que o boxe, quando trabalhado de maneira crítica e educativa, configura-se como uma estratégia eficaz para promover comportamentos sociais positivos e favorecer o desenvolvimento integral dos estudantes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste trabalho demonstrou como a prática do boxe pode ser realizada no ambiente escolar como um conteúdo que contribui para a formação integral dos alunos. O projeto gerou mudanças no comportamento e na disciplina, provando que essa luta, quando aplicada de forma educativa, trabalha o físico e junto com aspectos emocionais, cognitivos e sociais.

Observou-se também avanços no controle emocional, ainda que de maneira gradual, por meio da disciplina, autocontrole e cooperação exigidos na prática. Isso dialoga com autores como Freire (2011),

Goleman (2011) e Queiroz (2023), que descrevem o potencial educativo das práticas corporais e sua contribuição para o desenvolvimento humano.

O boxe pode ser implementado de maneira segura e adaptada escola, funcionando como algo que integra ensino motor, regras e vivências socioemocionais. Ao organizar atividades que exigem autocontrole, respeito às normas e cooperação, o boxe é capaz de gerar aprendizagem e valores necessários à convivência e ao desenvolvimento disciplinar.

Entretanto, algumas limitações foram identificadas, como a variação dos resultados entre os participantes e a dificuldade de parte deles em manter mudanças consistentes no comportamento. Esses aspectos evidenciam a necessidade de continuidade das ações, uma vez que a transformação de atitudes exige tempo, acompanhamento sistemático e estímulos permanentes.

No campo acadêmico, a pesquisa mostrou-se relevante por ampliar o debate sobre a inserção das lutas na escola e por evidenciar o boxe como um recurso pedagógico capaz de integrar aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais. Ao propor metodologias diversificadas, o estudo contribui para a literatura da área e abre caminhos para novas investigações sobre o ensino de lutas na Educação Física. Para trabalhos futuros, recomenda-se ampliar a aplicação do projeto a outras turmas e faixas etárias, além de analisar possíveis impactos no rendimento escolar e nas relações interpessoais.

Em síntese, reforça-se a importância de práticas corporais contextualizadas, que, ao serem conduzidas pedagogicamente,

transformam o boxe em um instrumento de formação ética e emocional. Espera-se que os resultados inspirem novas práticas de Educação Física escolar, valorizando o esporte como meio de inclusão e desenvolvimento humano.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Silvano Ferreira de. **A Revista Brasileira de Educação Física e Desportos (1968–1984):** um estudo sobre a Educação Física escolar durante a ditadura militar. 2016. 113 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal da Grande Dourados, Faculdade de Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação, Dourados, 2016.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC).** Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 16 mar. 2025.

DARIDO, Suraya Cristina. Diferentes concepções sobre o papel da educação física na escola. *In:* DARIDO, Suraya Cristina.; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Conteúdos e Didática de Educação Física.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. p. 34-45.

FRANCHINI, Emerson; CORREIA, Walter Riberto. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz:** Revista de Educação Física, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 01-11, jan./mar. 2010. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n1p01>. Acesso em: 17 jun. 2025.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro:** teoria e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 2011.

GEERTZ, Clifford. **A interpretação das culturas.** Tradução de: The Interpretation of Cultures. 15. reimpr. Rio de Janeiro: LTC, 2008, p.323.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional.** 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

MAUSS, Marcel. As técnicas do corpo. *In:* MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia.** Tradução de Paulo Neves. Precedido de uma introdução à obra de Marcel Mauss por Claude Lévi-Strauss. Textos de Georges Gurvitch e Henri Lévy-Bruhl. São Paulo: Cosac Naify, 2003. p. 398-421.

MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva; CARDIAS-GOMES, Fabio José; COSTA, Paulo Ricardo Gayer Pereira da. Reflexões e discussões sobre as lutas segundo a Base Nacional Comum Curricular. **Cadernos de Aplicação,** Porto Alegre, v. 35, n. 1, p. 1-18, jan./jun. 2023.

QUEIROZ, Samuel Lima. **O significado do boxe para os seus praticantes.** 2023. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Educação Física e Esporte, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2023. Disponível em:

<https://www.repositorio.ufal.br/bitstream/123456789/11439/1/O%20significado%20do%20boxe%20para%20os%20seus%20praticantes.pdf>.

Acesso em: 10 jul. 2025.

SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. **Educação e Pesquisa,** São Paulo, v. 37, n. 4, p. 881-896, dez. 2011. Disponível em: <https://revistas.usp.br/ep/article/view/28304>. Acesso em: 25 jun. 2025.

SEBASTIÃO, Luciane Limão; FREIRE, Elisabete dos Santos. A utilização de recursos materiais alternativos nas aulas de educação física: um estudo de caso. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 12, n. 3, 2009. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/6766br>. Acesso em: 20 abr. 2025.

TESSARO, Fernanda; LAMPERT, Claudia Daiane Trentin. Desenvolvimento da inteligência emocional na escola: relato de experiência. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 23, p. 1-3, 2019.

VERTONGHEN, Jikkemien; THEEBOOM, Marc. The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 9, n. 4, p. 528-537, 2010. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3761807/>. Acesso em: 21 abr. 2025.

¹ Especialista em Educação Física Escolar. Licenciado em Educação Física pelas Faculdades Magsul (Ponta Porã-MS).

² Doutor em Educação. Docente do Curso de Educação Física da Faculdades Magsul (Ponta Porã-MS).

³ Mestra em Educação. Docente do Curso de Educação Física da Faculdades Magsul (Ponta Porã-MS).

⁴ Mestra em Educação. Docente do Curso de Educação Física da Faculdades Magsul (Ponta Porã-MS).

⁵ Mestre em Educação. Docente do Curso de Educação Física da
Faculdades Magsul (Ponta Porã-MS).