



Cada vez mais procurado nas academias, o boxe é um esporte que proporciona inúmeros benefícios a quem o pratica. Entre eles incluem-se a melhora do condicionamento, o aumento da capacidade cardiorespiratória, o fortalecimento das articulações, o aprimoramento da flexibilidade e da coordenação motora, além do combate ao estresse. “É uma atividade bem completa, pois concilia tanto exercícios aeróbios quanto anaeróbios, ou seja, resistência e explosão”, destaca Márfio Canoletti, professor de boxe da Academia Fórmula.

O boxe também dá uma surra nas calorias ao mesmo tempo em que colabora para fortalecer e definir a musculatura. Segundo Márfio, é possível perder até 700 Kcal em uma hora de aula. Em geral, os treinos se iniciam com alongamento. Depois vem o aquecimento, mediante ao exercício de pular cordas, o que além de preparar o organismo para a prática ajuda a desenvolver a coordenação. Em seguida, é feito um trabalho técnico de aprimoramento em que o aluno treina golpes diante de um espelho. Os próximos passos envolvem golpear um saco de pancadas, treinamento com luva de foco (em que o professor segura uma luva e cabe ao aluno acertá-la), rounds de três minutos, com um pequeno intervalo entre eles, entre outros procedimentos.

No entanto, Márfio diferencia os alunos quanto aos objetivos. Há aqueles que escolheram o boxe apenas para melhorar o condicionamento físico (e a saúde de uma maneira geral) e os que desejam competir. Se o seu caso for o primeiro, fique tranquilo, pois você não corre o risco de sair da aula com o olho roxo ou com o supercílio cortado. No segundo, o sacrifício é maior, pois apesar de todos os equipamentos de proteção, o atleta pode estar sujeito a alguns machucados comuns a essa atividade. De qualquer maneira, antes de vestir as luvas e iniciar o treinamento, Márfio alerta que o aluno precisa obrigatoriamente passar por uma avaliação física. A idade do praticante não funciona a princípio como barreira restritiva. “O treinamento é individual. Levamos em conta sempre as especificidades e a condição de cada um”, destaca.

Para desfrutar de todos os benefícios proporcionados pelo esporte, o professor destaca que o ideal é que o aluno faça aulas de duas a três vezes por semana. No entanto, à medida que ele vá melhorando o condicionamento e a aptidão, o treino pode se tornar diário.