

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ORIENTADA DO BEACH TENIS EM GOIÂNIA

Félix Luis de Assis Campos¹
Murillo de Sousa Silva²
Kleber Mirallia De Oliveira³

RESUMO

O Beach Tênis (BT), modalidade considerada nova em Goiás, com rápido crescimento, traz ao público participante uma prática aeróbia e intervalada devido a suas jogadas rápidas e paradas momentâneas para se voltar ao saque. Poucos dados estão disponíveis sobre a modalidade em si. Temos como objetivo avaliar quais benefícios são proporcionado pelo BT. Para tanto foi utilizado um questionário próprio baseado nos benefícios que outros esportes semelhantes, como por exemplo tênis, apresentaram e inquirir os alunos sobre a presença destes em suas vidas depois do início da prática da modalidade. Utilizamos o Google Forms e enviamos o endereço a um grupo formado por 135 praticantes em Goiânia que têm 18 a 65 anos e praticam a modalidade por no mínimo 4 meses. Os participantes assinaram o termo de participação livre e esclarecido como condição para continuar a responder as perguntas perfazendo um total de 41 respostas. Os alunos poderiam marcar quantos benefícios quisessem. Verificou-se que: 90,2% apontaram o bem estar mental, 82,9% a melhoria do condicionamento físico e 58,5% o desenvolvimento de relações sociais. Considera-se que o BT é capaz de unir benefícios fisiológicos e psicológicos pela melhora das capacidades aeróbias e afetar o equilíbrio hormonal relacionado ao bem estar geral. Os benefícios sociais são decorrentes da prática em grupo em ambiente agradável e estimulante. Altamente recomendável para pessoas visando seu bem estar, desde que supervisionadas por Profissional de Educação Física competente que saiba dosar e adequar o treino às particularidades dos alunos.

Palavras chave: Esporte, bem-estar, qualidade de vida.

1. Discente do curso de Educação Física do Centro universitário Universo Goiânia.

2. Discente do curso de Educação Física do Centro universitário Universo Goiânia.

3. Docente do curso de Educação Física do Centro universitário Universo Goiânia. Mestre em Morfologia.