

Beach Tennis

Pé na areia

Melhore sua saúde e condicionamento físico jogando Beach Tennis

Por Marcela Evangelista



MUITO SE FALA ATUALMENTE SOBRE qualidade de vida e a importância da prática de atividades físicas regulares na busca pelo bem-estar e por uma vida mais saudável. Além de ser um jogo de fácil aprendizado e que proporciona muita diversão, o Beach Tennis vem ganhando muitos seguidores também pela oportunidade que oferece de melhorar a saúde e o condicionamento físico dos praticantes.

A seguir, vamos conhecer alguns dos principais benefícios físicos proporcionados pela prática do Beach Tennis, um esporte completo, de baixo impacto para ossos e articulações dos membros inferiores e que está ao alcance de pessoas de todas as faixas etárias.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS FÍSICOS

ALTO GASTO ENERGÉTICO E PERDA DE PESO

Por ser uma atividade física completa e exigir esforço físico adicional devido ao deslocamento na areia, o gasto energético médio durante um jogo de Beach Tennis é alto. Estima-se que uma hora de prática consuma, em média, 600 calorias.

Os deslocamentos rápidos durante a disputa de um ponto ou a execução de um golpe, que são movimentos de curta duração, alta intensidade e semelhantes àqueles realizados durante um treino de

musculação, têm características anaeróbias. Por outro lado, considerando a duração de um jogo, o Beach Tennis também é uma atividade física com características aeróbias, assim como as corridas e caminhadas, que são atividades de baixa intensidade e longa duração.

É comprovado cientificamente que a alternância de exercícios aeróbios e anaeróbios é o modelo mais indicado para promover adaptações no corpo e no metabolismo, que, por sua vez, proporcionam uma melhora global da saúde física de maneira mais rápida e eficiente. Logo, o Beach Tennis é uma excelente opção de exercício: além de gerar benefícios semelhantes aos proporcionados pelas caminhadas/corridas e pelos exercícios de musculação, também oferece a "receita" ideal para acelerar a perda de peso.

MELHORA DO TÔNUS MUSCULAR

Nos membros superiores, a tonificação muscular é proporcionada através da importância da sustentação da raquete em posição alta, o que significa o uso constante dos músculos da região dos ombros e peitoral. Ainda, em qualquer movimento de execução de golpes, todo o grupo muscular que envolve os braços é acionado constantemente.

A grande força exigida dos membros inferiores durante o deslocamento na areia promove significativa melhora da tonificação muscular. Músculos da parte anterior e posterior da coxa e também da região dos glúteos são constantemente solicitados e, conseqüentemente, fortalecidos com a prática.

Na região do tronco, os benefícios resultam dos movimentos de rotação durante a execução dos golpes e também da contração abdominal ao efetuar um saque ou smash. Ou seja, o Beach Tennis é uma excelente modalidade para fortalecer os músculos da região denominada "core" - o conjunto de músculos localizado no tronco que tem a função de estabilizar a coluna, além de sustentar e dar equilíbrio ao corpo.

MELHORA DAS HABILIDADES FÍSICAS

Por ser um jogo que exige constantes mudanças de direção e improvisos de golpes e posicionamento, o Beach Tennis auxilia no desenvolvimento de habilidades físicas como: força, resistência, velocidade, agilidade, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora.

A melhora dessas habilidades proporciona benefícios em diversos momentos da vida, seja em atividades do dia-a-dia, como levantar de uma cadeira ou pegar um objeto no chão, ou na performance em outras modalidades esportivas. Os tenistas são alguns dos que mais se beneficiam com a prática do Beach Tennis, observando grande evolução em agilidade, velocidade, força e resistência nas quadras de tênis. A prática é, portanto, uma maneira eficiente e divertida de complementar a preparação física de tenistas, sejam eles amadores ou profissionais.

QUALIDADE DE VIDA E DIVERSIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Atualmente, as atividades físicas mais associadas à busca por uma vida saudável são as caminhadas/corridas e também os exercícios realizados nas academias de musculação. Caso estas tenham sido suas atividades nos últimos tempos, que tal experimentar uma nova e divertida maneira de entrar em forma? Além dos benefícios físicos e mentais que o Beach Tennis traz para sua saúde, praticar atividades físicas variadas é essencial para manter a motivação em alta. Portanto, chame seus amigos, faça um bom alongamento, pegue uma raquete, coloque os pés na areia e play.