

# **BENEFÍCIOS RELACIONADOS À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DA PRÁTICA DO TÊNIS DE CAMPO**

FERNANDO CASTRO TEODORO DE SOUZA

ORIENTADOR: MARCELO DE AQUINO RESENDE (CREF 0542-G/SE)

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

fernandocastro2008@gmail.com

Palavras-chave: Tênis; Qualidade de Vida; Aptidão Física.

**INTRODUÇÃO:** O tênis de campo é muito difundido e apreciado por pessoas do mundo todo, tendo como praticantes, crianças, jovens, adultos e idosos. A magnitude dessa expressão corporal, assim considerada por alguns autores, é expressada em diferentes âmbitos, podendo ser como forma de recreação, prática regular em academias ou em clubes e como prática profissional voltada para competições. **OBJETIVO:** Avaliar os benefícios à saúde e a qualidade de vida oriundos através da prática regular do Tênis de Campo. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura. Para tal foram utilizados artigos científicos da plataforma Google Acadêmico e portais de instituições públicas relacionados ao esporte. **RESULTADOS:** Sabe-se da importância da prática de atividades esportivas, sobretudo para pessoas de idade mais avançada. Nos dias de hoje, graças ao poder de informação, muitas pessoas estão se preocupando com a saúde, tanto física quanto mental, e estão procurando formas de se exercitarem a fim de terem uma vida mais saudável. A literatura específica na área de treinamento desportivo destaca que os componentes mais utilizados durante a prática do Tênis de Campo são: agilidade, velocidade, flexibilidade, força, potência, tempo de resposta, resistência muscular e a resistência cardiovascular. A resistência cardiovascular é o componente mais ignorado no treinamento físico para tenistas, mas muito importante especialmente para o tenista amador. Quanto maior a resistência cardiovascular melhor a alimentação dos músculos com oxigênio e, desta forma, mais rápido sua recuperação, não importando o tipo de atividade realizada. Apesar de a “saúde” e a “aptidão física” não terem definições universalmente aceitas, sabe-se que alguns componentes da aptidão física ajudam na promoção da saúde e conseqüentemente na qualidade de vida. Com toda certeza, tendo como referência estudos na área, pode-se afirmar que o Tênis de Campo melhora o desempenho físico, corrige a postura corporal, aumenta o reflexo, a capacidade cardiorrespiratória, o condicionamento físico, a saúde mental, a memória, o raciocínio e a autoestima. Os cientistas são praticamente unânimes em apontar o consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2\text{ máx.}}$ ), a força muscular e a flexibilidade como os componentes mais importantes para a promoção da saúde. **CONCLUSÃO:** De acordo com o exposto, conclui-se que o Tênis de Campo quando escolhido para prática de exercício físico, em todas as faixas etárias, e principalmente para pessoas da terceira idade, pode ser considerada uma boa opção, visto que pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos mesmos. Desta forma, pretende-se que as pessoas possam aproveitar em maior quantidade e qualidade a prática do tênis, diminuindo o risco de lesões ou acidentes e melhorando a capacidade funcional, trazendo dessa forma mais qualidade de vida através desse esporte.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

TELES, W.A.; SALVE, M. G. C. Qualidade de vida através do Tênis. **Movimento & Percepção**. 4 (4/5): p. 28-39, 2004.

COELHO, M.A.A.A.; OLIVEIRA, E. N.; CANUTO, O.M.C. Educação Física na estratégia saúde da família: uma experiência com pessoas da terceira idade. **Revista de Políticas Públicas**. 1: p. 151-158, 2004.

MAHN, P.A. Uma visão do tênis de campo e suas lesões. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. 4: p. 50-53, 2004.

BRASIL. Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003. **Estatuto do Idoso**. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 3 de outubro de 2003.

Portaria 1.395, de 9 de dezembro de 1999. **Política Nacional de Saúde do Idoso**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Poder Executivo, Ministério da Saúde, Brasília, DF, N. 237-E, seção 1: p. 20-24, 1999.