

TÊNIS DE CAMPO: ESPORTE, LAZER, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

RAFAEL ALVES SOARES

rafa-90-xd@hotmail.com

ADANS SOARES DOS SANTOS

MANILTON DIOGO PACHECO LESSA

TEOCLECIO GONÇALVES DA SILVA

Universidade Tiradentes, Aracaju-Sergipe-Brasil

PALAVRAS-CHAVE: Condicionamento físico, saúde, esporte, lazer, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO: Na historia das praticas esportivas no Brasil o tênis de campo foi um dos primeiros protagonistas, porem as diferenças da forma de desenvolvimento fez com o tênis encontrasse barreiras ate hoje difíceis de serem transpostas. Desde que Gustavo Kuerten saiu vitorioso de um dos torneios do Grand Slam, em Rolland Garros, cada vez mais brasileiros começaram a prática do tênis, tal fato gerou relevante preocupação com a melhoria da qualidade de vida através do condicionamento físico dos praticantes, principalmente aos que fazem isso somente nos finais de semana. **OBJETIVO:** Apresentar e analisar o tênis de campo como esporte e lazer na melhoria da qualidade de vida e saúde dos seus praticantes. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão de literatura em artigos científicos, livros e sites, aos quais foram analisados os aspectos da saúde, lazer e qualidade de vida junto ao esporte. **DESENVOLVIMENTO:** A prática da atividade física é o melhor atalho para a garantia da qualidade de vida da população, entretanto a prática aleatória e por pessoas de meia idade, obesas, sedentárias, fumantes aos principalmente finais é um atentado à saúde. E com o tênis não é diferente. Desde sua repercussão através do atleta Gustavo Kuerten a procura pela modalidade cresce, entretanto por não ser um esporte tão popular e elietista a falta de orientação de um profissional ainda é grande. Contudo, leva o praticante da modalidade a gerar problemas em sua saúde. O público mais propício é aquele que pratica o esporte somente aos finais de semana com o intuito de lazer, e que dessa maneira criaram a falsa ideia que não irá prejudicar sua saúde. Entretanto, esquece-se do condicionamento físico que é de extrema importância não somente para o atleta profissional, mas também para os amadores que na maioria das vezes não tem nem preparo físico para suas atividades diárias, fazendo com que venha ocorrer uma melhora nesse aspecto. **RESULTADOS:** Os benefícios do tênis de campo como atividade física para a promoção da saúde, qualidade de vida e lazer foram relatados, nem como também os aspectos que influenciam as más condições da prática. **CONCLUSÃO:** A atividade física melhora as condições de saúde dos indivíduos uma vez que diminui as doenças, aumenta a expectativa de vida, melhora o bem-estar, eleva a auto estima, etc. A relação entre atividade física e saúde envolve uma multiplicidade de questões. Cada vez mais, as pessoas têm tarefas diárias, preferindo, quando em seu escasso tempo de ócio, não abrir mão daquelas atividades que lhes trazem mais satisfação, independentemente de estas lhes propiciarem melhores condições de saúde ou não. O tênis traz benefícios importantes para a aquisição e manutenção da saúde e sua prática deve ser estimulada a partir da infância e ao longo de toda a vida.

REFERÊNCIAS:

APOLO, Alexandre. **A Criança E O Adolescente No Esporte: Como Deveria Ser.** Editora Phorte. 2007. 214 p.

BRUSTOLIN, Milton. **Tênis no Brasil: história, ensino e idéias.** Rio de Janeiro. Sprint, c1995. 92 p.

GUEDES, Onacir Carneiro. **ATIVIDADE física e esportes: contextos e perspectivas evolutivas.** João Pessoa, PB. Unipê, 2001. 150 p.

STUCCHI, Dr. Sergio. **O jogo de tênis como uma prática a favor da qualidade de vida no campo do esporte de lazer.** Faculdade de Educação Física/UNICAMP - Conexões, v. 2, n.1, 2004.

TELES, Wander Almeida et al. **Qualidade de vida através do tênis.** Faculdade de Educação Física da UNICAMP- Campinas- SP- Brasil - Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.4, n.4/5, jan./dez. 2004 – ISSN 1679-8678.