

Beach tennis conquista brasileiros, mas alerta para lesões

Da Redação

Nos últimos anos, o beach tennis tem se destacado como uma das modalidades esportivas que mais crescem no Brasil. Mesmo sem a necessidade de morar próximo ao litoral, muitos brasileiros têm adotado o esporte, aproveitando o aumento de quadras de areia em diversas cidades. Essa popularidade se intensificou durante a pandemia de covid-19, quando atividades ao ar livre se tornaram mais recomendadas.

Apesar do entusiasmo crescente, é importante estar ciente dos riscos associados à prática do beach tennis. Um estudo realizado pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo revelou que quase metade dos praticantes já sofreu alguma lesão ortopédica. Esse dado ressalta a necessidade de cuidados e preparação adequados ao se aventurar nesse esporte.

Quais são os riscos de lesões no beach tennis?

O estudo mencionado analisou 160 praticantes regulares de beach tennis, com idade média de 40 anos, em São Paulo e São Caetano do Sul. Os resultados indicaram que 30% das lesões ocorreram nos membros inferiores, como pés, joelhos e pernas, enquanto 11,3% afetaram a coluna e 25% os membros superiores. A areia, que é a superfície de jogo, contribui para a instabilidade e o risco de lesões, especialmente nos membros inferiores.

De acordo com especialistas, a prática do esporte em um terreno instável como a areia, sem o uso de calçados adequados, aumenta a vulnerabilidade a entorses e sobrecargas. Comparado ao tênis de quadra, onde o atleta usa calçados apropriados e joga em uma superfície plana, o beach tennis exige um esforço físico diferente, o que pode levar a lesões.

Como prevenir lesões no beach tennis?

Para minimizar o risco de lesões, é essencial que os praticantes de beach tennis sigam algumas recomendações. Primeiramente, é aconselhável não exceder duas horas de prática por dia e garantir pelo menos dois dias de descanso semanal.

Além disso, alternar o beach tennis com outras atividades físicas, como musculação e corrida, pode ajudar a fortalecer o corpo e prevenir lesões.

Outro ponto importante é a técnica. Aprender com um professor qualificado pode evitar vícios de execução que aumentam o risco de lesões. Uma raquete adequada à estrutura física do praticante também é fundamental. Em caso de qualquer sinal de dor ou desconforto, procurar um médico especialista é a melhor ação a ser tomada.

Por que o beach tennis é tão popular?

O beach tennis combina elementos do tênis tradicional, vôlei de praia e badminton, o que o torna um esporte dinâmico e divertido. A Confederação Brasileira de Beach Tennis estima que existam cerca de 300 mil praticantes no país, um número que cresceu significativamente após a pandemia. O esporte é acessível a pessoas de todas as idades, desde crianças até idosos, o que contribui para sua popularidade.

Além disso, o beach tennis promove a socialização e a prática de atividades ao ar livre, fatores que atraem muitos entusiastas. Com o aumento das quadras de areia em áreas urbanas, mais pessoas têm a oportunidade de experimentar e se apaixonar por essa modalidade.

<https://www.lance.com.br/outros-lances/2025/06/07/beach-tennis-conquista-brasileiros-mas-alerta-para-lesoes/>

Veículo: Online -> Site -> Site Outros Lances!

Seção: São Caetano