

# Pé na areia e bola na rede

O número de centros de treinamentos e praticantes de beach tennis e futevôlei vêm aumentando desde a pandemia



Em pouco tempo de prática de beach tennis, Naná foi campeã em diversos torneios

Arquivo pessoal

POR LOANNE GUIMARÃES\*

Nos últimos anos, esportes praticados na areia, como o futevôlei e o beach tennis, têm se tornado cada vez mais populares. O futevôlei surgiu nas praias cariocas na década de 1960, mais precisamente em Copacabana, de uma maneira inusitada. Nesse período, o Brasil vivia sob o regime de ditadura militar e a prática de futebol era proibida nas areias. É assim que nasce o futevôlei, como uma mistura de vôlei de praia e futebol, utilizando as redes das praias e burlando a proibição. Já o beach tennis teve suas origens na Itália, entre as décadas de 1970 e 1980. As redes de vôlei instaladas na praia também foram o pontapé inicial para a prática. A mistura do

tênis tradicional e frescobol chegou ao Brasil nos anos 2000, também no Rio de Janeiro.

A pandemia teve um impacto significativo no crescimento desses esportes, especialmente no Brasil. Durante o isolamento social, a prática de esportes de areia aumentou drasticamente. A busca por atividades ao ar livre e a necessidade de aliviar o estresse contribuíram para essa popularidade. Com restrições a esportes coletivos por conta da aglomeração, modalidades como futevôlei e beach tennis se tornaram atraentes por serem menos propensas ao contato físico.

Mesmo em cidades sem praia, como Brasília, essas modalidades ganharam força, atraindo tanto iniciantes quanto atletas experientes de outros esportes. Para atletas de outras modalidades, o futevôlei e o beach tennis oferecem uma excelente oportunidade para complementar o treinamento, aprimorar e desenvolver novas habilidades. Naná Ferro praticava handebol, mas após passar por uma cirurgia no joelho e não ser liberada a praticar esportes com impacto, fez aula experimental e se apaixonou pelo beach tennis. “A minha motivação e o que me incentivou foi a procura de um novo esporte que não tivesse tanto contato e impacto como o handebol. Por sempre gostar de praticar esporte, da competição, da interação e de esportes dinâmicos, eu me apaixonei desde a primeira vez.”

Os benefícios vão muito além da diversão. Ambos os esportes são altamente dinâmicos e

exigem uma movimentação constante dentro de quadra. Segundo o educador físico Paulo Aquino, o fortalecimento dos músculos do abdômen e dos membros inferiores e superiores é uma grande vantagem. “São esportes que exploram a flexibilidade e o equilíbrio, e por serem exercícios aeróbicos, acabam queimando muitas calorias e geram uma melhora no condicionamento cardiovascular”, detalha.

Estima-se que uma hora de jogo queime entre 300 e 700 calorias, dependendo da intensidade. A areia gera menos impacto nas articulações, sendo uma opção para aqueles que têm alguma contraindicação. Segundo o professor de futevôlei Daniel Vasconcelos, outro benefício é a exposição dos atletas à vitamina D, por ser praticado ao ar livre e com contato direto ao sol.

## Futevôlei X Vôlei

O futevôlei é a união de duas paixões nacionais: futebol e vôlei. Embora o futevôlei e o vôlei de praia compartilhem a prática na areia e a necessidade de uma rede, suas dinâmicas são bastante diferentes. No futevôlei, as regras são parecidas com as do vôlei e os fundamentos do futebol. Os jogadores podem utilizar pés, coxas, cabeça, ombros e peito para passar a bola por cima da rede, tudo menos braços, antebraços e mãos, exigindo mais habilidades de controle de bola. A técnica para dominar a bola e a precisão dos toques são fundamentais.

Como no vôlei, é permitido um toque por atleta e um máximo de três toques na bola, podendo passar para o outro lado do campo por cima da rede, de primeira, ou de segunda. Também é considerado erro tocar na rede, resultando no ponto do adversário. As pontuações de ambas as modalidades são definidas por sets. Ao contrário do vôlei de areia, que é composto por disputas em duplas, o futevôlei pode ser jogado por três ou quatro jogadores de cada lado. Em competições oficiais, permanecem as disputas em duplas.

## Beach tennis X Tênis

O beach tennis foi inspirado no tênis de quadra, por isso herdou várias características.