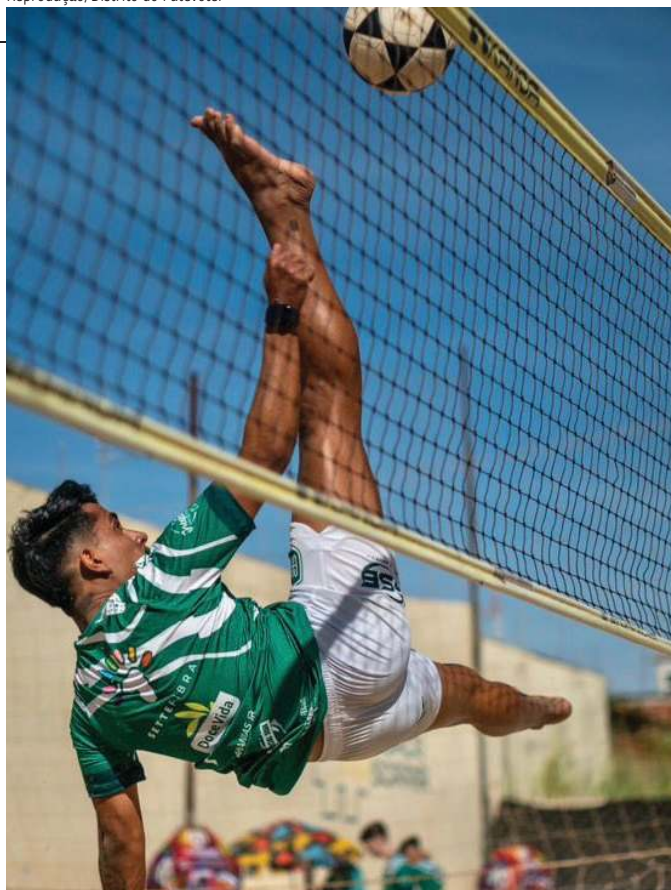


Mas não se engane, existem diferenças entre eles. O beach tennis é jogado com raquetes próprias e a bola utilizada é mais leve e macia que a de tênis tradicional. Os tamanhos das redes variam de uma modalidade para a outra: a de tênis é menor, encosta até o chão e a de beach tennis fica suspensa, chegando a até 1,70m de altura. A diferença também é notada nas quadras, tanto no tamanho quanto na superfície. No beach tennis, a quadra é menor em relação ao tênis tradicional e, na primeira, a superfície é de areia e a outra pode ser de grama, piso ou saibro.

Ambos podem ser praticados individualmente ou em duplas, mas os jogos de beach tennis são predominantemente em duplas. No beach tennis, se ambos os times empatarem, vence a partida a dupla que fizer o próximo ponto. Já no tênis, a dupla deverá somar dois pontos de vantagem contra o adversário para conseguir a vitória, permanecendo a contagem de 15/30/40. As regras são simplificadas em comparação ao tênis de quadra: o saque é único e a bola não pode tocar o chão em nenhum momento, tornando o jogo mais rápido e dinâmico.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte**



O fato que atraiu o Gabriel no futevôlei foi o desafio de se aprimorar a cada treino

## ESPORTE E SAÚDE MENTAL

Os esportes têm uma grande importância para a saúde física e, principalmente, para a mental. A atividade física proporciona a melhora do estresse, da ansiedade, do humor e dá mais disposição. O futevôlei e o beach tennis, por serem esportes que exigem velocidade e atenção, estimulam a atividade cerebral e aumentam a capacidade cognitiva. “Na parte mental, eu consegui me tornar uma pessoa muito mais concentrada e mais leve. Por estar sendo desafiado a cada dia, a gente tem que estar sempre concentrado nos detalhes”, conta o atleta de futevôlei e estudante de educação física Gabriel Sarmento.

**ESCOLHA A**  $\times + - = \%$

**ESCOLA DO**

**SEU FILHO** **2024**

**Confira nosso bate-papo com as escolas!**

Entrevistas exclusivas que revelam as metodologias de ensino e os diferenciais de diversas instituições, ajudando na escolha da escola ideal para o seu filho.



Escaneie o QR para ser redirecionado para o site do projeto Escolha a Escola do Seu Filho 2024

**PATROCÍNIO:**



**APOIO:**



**REALIZAÇÃO:**

