

O tênis além do placar

Os benefícios físicos e psicológicos de um dos esportes que encantam pela energia dos saques, mas também pela qualidade de vida que pode proporcionar a quem pratica

POR EDUARDO FERNANDES

Ralis que perduram por horas e sets que são extenuantes. O tênis é, sem dúvidas, um dos esportes mais empolgantes de se assistir, especialmente pela boa fase que tem vivido o Brasil. No entanto, o que muitos não sabem — ou até imaginam — é que essa modalidade exige uma complexidade que vai além do placar. A prática, inclusive, é destacada por trabalhar, quase que de maneira completa a saúde humana, desde explosões físicas à agilidade mental. E, assim, conquista um público fiel de praticantes e telespectadores.

O tênis combina componentes aeróbicos e anaeróbicos, tornando-se uma atividade excelente na busca por uma boa qualidade de vida. Para Leandra Batista,



Rafael vê no tênis uma forma de ter qualidade de vida

Arquivo pessoal

professora de educação física do Centro Universitário de Brasília (Ceub), é uma sinergia perfeita entre corpo e mente. “Ele exige movimentos explosivos em relação aos saques, que demandam força muscular, enquanto a elaboração de táticas para superar o oponente força o desenvolvimento de estratégias, abordando o aspecto cognitivo”, detalha.

Segundo a especialista, os treinos regulares promovem adaptações cardiovasculares fundamentais. “O fortalecimento do sistema circulatório auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares, por conta da necessidade de aumento do fluxo sanguíneo, muito exigido nos treinos e competições”, explica a profissional. Contudo, a professora alerta para a importância de preparar estruturas de treino de forma específica para evitar lesões comuns, como a epicondilite — a famosa inflamação nos tendões do cotovelo que afeta os tenistas.

“Nos membros inferiores, temos um nível de exigência bastante elevado na região da panturrilha e em toda a musculatura estabilizadora do tornozelo, fundamentais nos deslocamentos laterais. Também precisamos do trabalho do core e do tronco para

a estabilização na execução das técnicas e dos saques”, detalha. Ela ressalta, ainda, o cuidado com os ombros. “Não podemos desconsiderar o manguito rotador, composto de estruturas responsáveis pela sustentação e rotação interna e externa do ombro.”

Uma fonte da juventude

O advogado Vitor Sampaio, 32 anos, começou a jogar em 2024 e resume o sentimento de quem descobriu a modalidade já na fase adulta. “Dizem, e eu concordo, que o tênis, mais do que esporte, está próximo de uma fonte da juventude. O tênis ativa o cérebro de forma constante e ensina a lidar com erros, frustração e pressão. Você pode estar jogando bem e, em poucos pontos, perder o controle da partida. Então é preciso aprender a respirar, reorganizar o pensamento e seguir jogando.”

Atualmente, ele pratica a atividade com regularidade, mantendo uma frequência que o permite evoluir tecnicamente sem comprometer sua recuperação física. “A possibilidade de conciliar os horários com as demais responsabilidades pessoais e profissionais foi