

fundamental para que eu conseguisse manter a prática de forma consistente nos últimos anos”, completa Vitor.

Na visão do advogado, o tênis é um esporte bastante desafiador, especialmente no início. Desenvolver a técnica dos golpes, o tempo de bola e a consistência exige paciência e dedicação. “No meu caso, além do aprendizado natural do esporte, precisei lidar com interrupções ao longo da vida e com algumas limitações físicas. É um enorme desafio, mas justamente por isso ele é interessante.”

A prática consistente

A resiliência desenvolvida nas quadras serve como lição para o dia a dia fora delas. Como resume o pós-graduado em fisiologia do exercício e treinamento desportivo Jorge Estrella. “O esporte ensina a lidar com desafios, a desenvolver resiliência diante das derrotas e a entender que a evolução acontece por meio da repetição e do comprometimento diário. No fim das contas, a maior lição é que o caminho percorrido, com seus erros e suas superações, é tão importante quanto o resultado final”, detalha.

Para ele, a convivência em equipe e os momentos de pressão ajudam a fortalecer a inteligência emocional e a auto-disciplina, habilidades essenciais nas relações pessoais, na vida acadêmica e profissional. Além disso, carrega benefícios excelentes para o corpo. “Por ser uma modalidade que alterna momentos de explosão, parada brusca e rotação, ele recruta praticamente todos os grandes grupos musculares. Promove alto gasto calórico, por ser um esporte intenso, e aprimora a coordenação motora de um modo geral”, acrescenta Jorge.

E por ser uma modalidade de alta complexidade técnica, o início costuma ser um teste de paciência. Rafael Freire de Alarcão, 49, enfrentou idas e vindas no esporte devido à rotina e a limitações físicas, incluindo uma cirurgia na coluna. Há três anos, ele encontrou a regularidade ideal para continuar frequentando o esporte.

“O tênis me proporciona impactos positivos que vão muito além da atividade física. Percebo melhora no condicionamento, na mobilidade, na coordenação motora e na disposição”, conta Rafael. Para o empresário, o segredo foi ajustar atividades aos limites do próprio corpo. “Durante os treinos e os jogos, consigo me desconectar das preocupações do cotidiano, aliviar o estresse e manter a mente focada no presente”, finaliza.

Um escudo para o corpo

Fisicamente, o esporte atua como uma engrenagem biomecânica integrada. De acordo com o personal trainer Jorge Estrella, a dinâmica de alternar momentos de explosão, paradas bruscas e rotações recruta praticamente todos os grandes grupos musculares, divididos em três pilares principais:

- **Membros inferiores:** quadríceps, isquiotibiais, glúteos e panturrilhas (gastrocnêmio e sóleo).
- **Membros superiores:** peitoral, costas, ombros e antebraços.
- **Tronco e core:** região abdominal e lombar.

Emagrecimento &
**força &
longevidade**
Tudo em um só lugar!

GO
SHAPE
STUDIO

 61 992004841

 @goshapestudio

AGENDE AGORA SUA AULA!