

BEACH TÊNIS PARA TODOS, UM SALTO PARA BEM-ESTAR

Alan Carlos da Silva Ferreira – IFPB Cajazeiras
Alberto Grangeiro de Albuquerque Neto – IFPB Cajazeiras
Alcineide Pereira da Costa – ECIT Coronel Jacob Guilherme Frantz
Frankley Marlyson de Oliveira Albuquerque – IFPB Cajazeiras
Ruan Alves Quirino – IFPB Cajazeiras

Resumo: O Beach Tennis é um esporte com origens italianas que vem se profissionalizando recentemente, tendo as suas regras práticas se modificando ao longo dos anos. Trata-se de uma atividade reconhecida mundialmente e sua prática foi adotada recentemente no Brasil. Pelo mundo já foram realizados diversos campeonatos, demonstrando a sua crescente influência no mundo esportivo. A escolha do Beach Tennis deve-se primeiramente sobre a forma que é executada a prática esportiva, já que a mesma estimula a atividade física e mental, aumentando a agilidade e favorecendo a concentração e foco podendo ser praticada pelos mais diferentes perfis existentes, além de ser um programa ideal de condicionamento que melhoram saúde e bem-estar pessoal. Alguns ambientes escolares brasileiros possuem áreas dedicadas a práticas esportivas que se encontram paradas ou mal utilizadas, isto por diversos motivos, dentre eles, a falta de investimentos ou o não conhecimento das formas adequadas de utilização destes espaços.

Palavras-chave: Beach Tennis, atividade física, saúde e bem-estar.

BEACH TENNIS FOR ALL, A LEAP TOWARDS WELL-BEING

Abstract: Beach Tennis is a sport with Italian origins that has recently become professional, with its practical rules changing over the years. It is an activity recognized worldwide and its practice was recently adopted in Brazil. Several championships have already been held around the world, demonstrating its growing influence in the sporting world. The choice of Beach Tennis is due primarily to the way in which sports practice is performed, since it stimulates physical and mental activity, increasing agility and favoring concentration and focus, being able to be practiced by the most different existing profiles, in addition to be an ideal conditioning program that improves personal health and well-being. Some Brazilian school environments have areas dedicated to sports practices that are stopped or misused, this for several reasons, among them, the lack of investments or the lack of knowledge of the appropriate ways of using these spaces.

Keywords: Beach Tennis, physical activity, health and well-being.

1 INTRODUÇÃO

As escolas brasileiras enfrentam desafios significativos quando se trata de oferecer uma diversidade notável de atividades físicas aos alunos. Muitas vezes, o currículo esportivo é limitado, o que pode resultar em desinteresse por parte dos discentes. Além disso, em casos mais extremos, a falta de opções diversificadas pode excluir certas minorias, como pessoas com deficiências físicas e audiovisuais. Essa exclusão não apenas priva esses indivíduos de oportunidades de participação, mas também afeta sua saúde física e mental.

Nesse contexto, o projeto de Beach Tennis surge como uma iniciativa relevante e necessária. O objetivo é proporcionar aos discentes acessos a essa modalidade esportiva, utilizando as instalações do IFPB - Campus Cajazeiras, que oferecem um ambiente adequado para a prática. Acredita-se que essa inclusão não só promoverá a saúde individual, mas também fortalecerá a comunidade e melhorará a qualidade de vida da população brasileira. Além disso, o crescimento do Beach Tennis representa um cenário positivo para a economia, movimentando o mercado de produtos esportivos e incentivando o desenvolvimento contínuo dessa modalidade no país. Portanto, investir nesse estudo é uma escolha estratégica e benéfica para todos os envolvidos. A figura 1 abaixo mostra a logo do projeto desenvolvida com a finalidade de divulgar a iniciativa entre a comunidade.

Figura 1- Logomarca do projeto



Fonte: Autoria própria

1.1 Justificativa

Uma das grandes motivações para o desenvolvimento de atividades físicas de Beach Tennis para alunos do IFPB - Campus Cajazeiras, é a inexistência de práticas regulares desta atividade, apesar dos benefícios e do ambiente adequado que a instituição possui, portanto, busca-se fazer deste projeto um exemplo pioneiro nessa iniciativa para que futuramente possam surgir outras iniciativas.

Há uma grande quantidade de profissionais de educação física, inclusive egressos do nosso campus, que são praticantes dessa modalidade esportiva, assim sendo, agora nas condições de parceiros sociais, o reencontro desses profissionais com o IFPB, nessa atividade de extensão, é mais um ponto relevante para a execução desse projeto.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo a Cbt (2022), a prática do Beach Tennis surgiu na Itália, por volta da década de 80, mais precisamente na província de Ravennana. Na década seguinte o esporte começou a tomar a forma que conhecemos atualmente, se profissionalizando cada vez mais e adquirindo novas regras. No Brasil, a prática surgiu recentemente tendo se popularizado inicialmente no Rio de Janeiro por volta de 2008 e posteriormente se espalhado para todo o Brasil.

O formato de uma quadra de beach Tennis é retangular, podendo mudar um pouco as dimensões dependendo do número de praticantes em simultâneos, sendo necessário equipamentos próprios do esporte como as raquetes, que são confeccionadas em uma variedade de tipos com uma ampla gama de materiais diferentes (DELIVERY, 2021).

Existe uma estimativa que afirma que em cerca de uma hora de partida o gasto calórico é de cerca de 500 a 700 calorias. A prática do Beach Tennis ainda possui outras vantagens para a saúde física e mental como:

- Baixo impacto nas articulações;
- Melhoria da coordenação motora e agilidade;
- Condicionamento aeróbico;
- Concentração e foco;
- Facilidade de aprendizado.

Isso torna a prática acessível a uma ampla gama de pessoas e como claro retorno de saúde física e mental para os praticantes (GRENLIFE, 2021).

Ge (2022), destaca que o desenvolvimento da atividade proporciona diversos benefícios além da facilidade e praticidade de se praticar o esporte, mesmo iniciando-se do zero. Os estudantes do colégio das Neves em Natal, Rio Grande do Norte, demonstraram estar mais motivados desde que o esporte foi inserido em sua grade curricular, aumentando assim as suas capacidades de socialização com seus parceiros de equipe, bem como, com os demais colegas.

2 Objetivos

Desenvolvimento de atividades físicas de Beach Tennis para alunos do IFPB - Campus Cajazeiras.

- Melhoria da qualidade de vida e bem estar dos envolvidos;
- Inclusão social;
- Promover a utilização da área pública esportiva por membros da comunidade externa carente, oferecendo um novo uso ao ambiente de prática esportiva do campus.

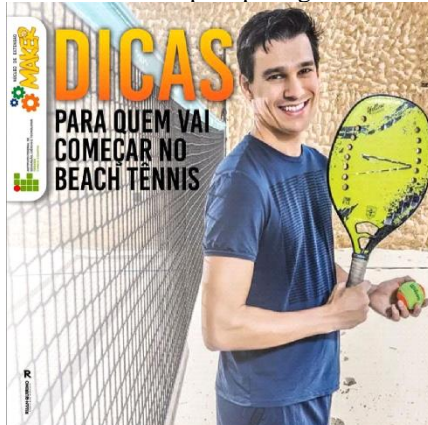
3 METODOLOGIA

A implementação do projeto seguiu uma lista progressiva de objetivos e atividades relacionadas ao Beach Tennis. Aqui destacamos as principais ações que contribuíram significativamente para o avanço do conhecimento nesta área:

- Revisão bibliográfica: Realização de uma revisão abrangente da literatura, analisando atividades bem sucedidas previamente implantadas em outros projetos envolvendo práticas físicas de Beach Tennis. Esta revisão permitiu assimilar conhecimentos sobre metodologias empregadas, identificar melhores práticas e adaptá-las ao nosso contexto específico.
- Engajamento de profissionais da educação física: Envolvimento ativo de profissionais qualificados para promover o suporte ao longo do desenvolvimento do projeto. A expertise destes profissionais desempenhou um papel fundamental no planejamento das sessões instrucionais, na orientação técnica e na garantia de uma experiência enriquecedora para os participantes;
- Aquisição de materiais e avaliação de custos: Realização de uma pesquisa rigorosa no mercado para avaliar os custos e adquirir os materiais necessários para a realização das atividades. Este processo meticuloso garantiu que os recursos disponíveis fossem suficientes para oferecer aulas de alta qualidade e criar uma experiência positiva para os participantes;
- Divulgação em instituições de ensino públicas: Visita a instituições de ensino público para disseminar informações sobre nosso projeto e convidar membros da comunidade a participar. Esta abordagem ampliou o alcance e facilitou a inclusão de um público mais amplo nas atividades do Beach Tennis

Para auxiliar a compreensão do trabalho realizado, foi planejado uma estratégia de divulgação que inclui ações específicas e destaca os benefícios relacionados a pratica regular de Beach Tennis. A abordagem envolveu o uso de redes sociais, como o Instagram, como método para alcançar o público alvo e promover os benefícios desta atividade esportiva. A figura 2 abaixo nos mostra uma das artes criadas com o intuito de realizar postagens regulares nas redes sociais.

Figura 2- Arte Virtual para postagem no Instagram



Fonte: Autoria própria

As atividades de extensão relacionadas ao Beach Tennis estiveram diretamente vinculadas ao Núcleo Maker de extensão do IFPB Campus Cajazeiras. Utilizou-se as redes sociais do próprio núcleo, que possuíam um número significativo de seguidores, como meio de divulgação. A intenção era de que estes mesmos seguidores pudessem se tornar propagadores de informações sobre a iniciativa, ampliando o alcance e impacto das divulgações.

A fim de manter um controle eficiente das atividades, foi necessário manter um cadastro dos interessados. Este registro permitiu definir dias e horários para a prática do Beach Tennis com mais facilidade, além d permitir uma maior aproximação com os participantes. Implementou-se este cadastro por meio de links nas redes sociais, os mesmos direcionavam os interessados para páginas web específicas, onde os mesmos puderam realizar suas inscrições. A figura 3 abaixo nos mostra um exemplo destes links para formulários, onde é possível ver a possibilidade de se cadastrar não somente nas atividades do Beach Tennis, mas em outras iniciativas vinculadas ao núcleo de extensão Maker do IFPB Campus Cajazeiras.

Figura 3 - Portal de Inscrições junto com outros projetos de extensão



Fonte: Autoria própria

Após a seleção da atividade desejada, os interessados eram encaminhados para um formulário do Google Forms, onde concluiriam o cadastro. O Google Forms é uma ferramenta que permite criar e compartilhar formulários e pesquisas online com vários tipos de perguntas. Por meio dessa plataforma, foi coletado informações essenciais dos participantes, como preferências de horários, dados de contato e outras necessidades específicas para a organização das atividades. A figura 4 abaixo nos mostra a página inicial do formulário online mencionado.

Figura 4 - Formulário de Inscrição via google forms



The image shows a mobile view of a Google Forms registration page. At the top, the browser address bar displays 'Beach Tênis para todos, um salto para...' and 'docs.google.com'. Below the browser bar is a banner with the text 'PROJETO DE EXTENSÃO BEACH TENNIS PARA TODOS, UM SALTO PARA BEM ESTAR' and logos for IFPB and the project. The main heading of the form is 'Beach Tênis para todos, um salto para bem estar'. The text below the heading explains the purpose of the form: 'Este formulário tem como objetivo registrar a sua inscrição para as aulas de Beach Tênis. Vale ressaltar que as inscrições realizadas através do projeto de extensão **Beach Tênis para todos, um salto para bem estar** são gratuitas. Esse é um projeto do IFPB - Campus Cajazeiras.' There is a link to 'Faça login no Google para salvar o que você já preencheu. Saiba mais' and a red asterisk indicating a required field: '*Obrigatório'. The first question is 'Nome completo *' with a text input field labeled 'Sua resposta'.

Fonte: Autoria própria

Para a prática da atividade não podemos esquecer no local adequado para a mesma, local este que o Campus não possuía, então fez-se necessário a construção e posterior adequação de uma nova área. O lugar escolhido era anteriormente subutilizado, no entanto, o mesmo possuía as dimensões necessárias para a instalação da quadra de Beach Tennis, desta forma o espaço foi adaptado de maneira eficiente para a nova atividade transformando-se assim em uma nova área dedicada a prática esportiva, não somente exclusiva do Beach Tennis, mas de qualquer outro esporte que se utilize de uma quadra de areia. Foram considerados aspectos como a demarcação da quadra, a instalação de redes adequadas e a escolha de materiais resistentes ao clima e ao desgaste. A arena resultante proporcionou um ambiente propício para os participantes, incentivando a participação e promovendo a atividade física. A figura 5 abaixo nos mostra o local em questão antes e depois de preparar o mesmo para a atividade.

Figura 5 – Local de prática de Beach Tennis antes (esquerda) e depois (direita)



Fonte: Autoria própria

4 RESULTADOS

O Projeto em questão desempenhou um papel fundamental na divulgação dos princípios e prática do Beach Tennis na cidade de Cajazeiras. Além de promover a melhoria da qualidade de vida e saúde dos moradores locais, a iniciativa utilizou diversos meios de divulgação. Não nos limitamos apenas a publicações nas redes sociais; também participamos de eventos internos e externos ao Campus. Na figura 6 abaixo, podemos observar como, durante um evento de caráter interno, a iniciativa foi inicialmente apresentada à comunidade acadêmica. Essa abordagem multifacetada permitiu alcançar diferentes públicos e fortalecer a visibilidade do projeto.

Figura 6 - Apresentação dos projetos do núcleo maker no auditório do IFPB - *Campus Cajazeiras*



Fonte: Maker extensão

O projeto de desenvolvimento de atividades físicas de Beach Tennis no IFPB – Campus Cajazeiras obteve resultados positivos. Os benefícios desta prática esportiva foram claramente observados, incentivando a prática saudável de esportes.

Outro aspecto relevante foi a motivação dos alunos envolvidos. O projeto desempenhou um papel significativo na promoção da socialização entre os estudantes do IFPB – Campus Cajazeiras. Essa experiência bem-sucedida serviu como exemplo pioneiro, incentivando futuras iniciativas e contribuindo para a inclusão social por meio de práticas esportivas.

Figura 7 - Início das práticas no IFPB - Campus Cajazeiras



Fonte: Autoria própria

5 CONCLUSÕES

Em adição aos benefícios já mencionados, a parceria com profissionais de educação física desempenhou um papel crucial no sucesso do projeto. A expertise desses profissionais contribuiu para o planejamento adequado das aulas, a correção técnica dos movimentos e a promoção de uma experiência positiva para os participantes. Durante as sessões de Beach Tennis, os instrutores habilidosos forneciam orientações específicas sobre postura, técnicas de saque, voleio e movimentação na quadra. Essa abordagem personalizada permitiu que os praticantes aprimorassem suas habilidades e evoluíssem gradualmente.

Além disso, a promoção do Beach Tennis como uma atividade saudável e acessível incentivou a adesão e a participação ativa da comunidade. Os profissionais de educação física também desempenharam um papel educativo, compartilhando informações sobre os benefícios cardiovasculares, fortalecimento muscular e melhoria da coordenação motora proporcionados pelo esporte. Essa conscientização contribuiu para atrair novos participantes e criar um ambiente inclusivo.

O projeto não apenas transformou a área esportiva, mas também criou um ambiente dinâmico e acolhedor para todos os envolvidos. As aulas eram momentos de aprendizado, socialização e diversão, onde os praticantes se sentiam parte de uma comunidade unida pelo amor ao esporte. A interação entre os alunos, instrutores e demais membros da equipe fortaleceu os laços entre o campus e seus arredores, promovendo uma sensação de pertencimento e colaboração.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, Evandro de. Escolas de Santa Catarina terão quadras de beach tennis. 2021. Disponível em: <https://www.nsctotal.com.br/colunistas/evandro-de-assis/escolas-de-santa-catarina-terao-quadras-de-beach-tennis>. Acesso em: 20 maio 2022.

CBT. História do Beach Tennis. 2022. Disponível em: <http://cibt-tenis.com.br/beachtenis.php?cod=5#:~:text=Hist%C3%B3ria%20do%20Beach%20Tennis,modificando%20ao%20longo%20dos%20anos..> Acesso em: 20 maio 2022.

DELIVERY, Redação Bola de Tênis. O que é o Beach Tennis e quais os benefícios? Tudo sobre o esporte, como jogar e quais os melhores equipamentos. 2021. Disponível em: <https://blog.boladetenisdelivery.com/beach-tennis/>. Acesso em: 20 maio 2022.

GE, Redação do. Beach tennis chega às quadras escolares e atrai mais adeptos em Natal: profissional de educação física destaca que modalidade explora habilidades psicomotoras dos estudantes. Profissional de Educação Física destaca que modalidade explora habilidades psicomotoras dos estudantes. 2022. Disponível em: <https://ge.globo.com/rn/noticia/2022/03/20/beach-tennis-chega-as-quadras-escolares-em-natal-e-atrai-mais-adeptos.ghtml>. Acesso em: 20 maio 2022.

GREENLIFE. 7 BENEFÍCIOS DO BEACH TENNIS. 2021. Disponível em: <https://greenlifeacademias.com.br/7-beneficios-do-beach-tennis/>. Acesso em: 20 maio 2022.