

Beach Tennis: Uma nova modalidade, mas novos desafios

João Victor Rosa de Freitas¹, Rizia Rocha Silva¹, Claudio Andre Barbosa de Lira^{1*}

¹ Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Brasil.

* Correspondência: andre.claudio@gmail.com

O beach tennis foi criado no final dos anos 1970 na Itália, e introduzido em outros países ao final da década de 1990, chegando ao Brasil em 2008, na cidade do Rio de Janeiro (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS, 2020). Trata-se de uma modalidade esportiva considerada recente no país quando comparada a outras modalidades. Vista antigamente apenas como uma prática recreacional por não-atletas, atualmente, a modalidade apresenta competições esportivas de grande expressão (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS, 2020).

Atualmente, o número de praticantes de beach tennis é estimado em aproximadamente 1 milhão de pessoas em todo o mundo (FERRARI et al., 2021; BERARDI et al., 2020; MUCCHI, 2013; ROSA; ALVAREZ, 2021). No Brasil, estima-se existir mais de 60 mil praticantes (FERRARI et al. 2021).

O beach tennis envolve duas equipes, podendo ser de um ou dois jogadores em uma quadra de areia, realizado em praias ou clubes (BERARDI et al., 2020; MUCCHI, 2013; ROSA; ALVAREZ, 2021; TAKAYAMA; VANZUÍTA, 2020), o que promove maior facilidade de acesso e necessidade de poucos participantes.

Em que pese o aumento do número de praticantes de qualquer modalidade esportiva se desejável, especialmente se considerarmos os benefícios do exercício físico regular como uma ferramenta para prevenção e tratamento de doenças não-transmissíveis, ao contrário do grande escopo de evidências existentes em outras modalidades esportivas, o beach tennis ainda apresenta um baixo número de publicações científicas. Em uma busca realizada em novembro de 2022, na base de dados PubMed, foram encontrados apenas 25 artigos científicos publicados com o termo Beach Tennis. Entretanto, uma análise mais aprofundada revelou que apenas quatro estudos realmente abordavam sobre o esporte, dentre eles dois eram ensaios clínicos randomizados (CARPES et al., 2021; DOMINGUES et al., 2022); um estudo transversal (BERARDI et al., 2020); e uma proposição de protocolo de estudo sobre o efeito do beach tennis recreativo sobre a pressão arterial ambulatorial e a aptidão física em hipertensos (FERRARI et al., 2021).

Esse número é significativamente menor quando comparado com o número de publicações relacionadas ao tênis (9.905 artigos com o termo MeSH Tennis), futebol (17.325 artigos com o termo MeSH Football), voleibol (2.382 artigos com o termo MeSH Volleyball) e handebol (1.541 artigos com o termo MeSH handball). Portanto, mais estudos são necessários para que possamos conhecer as características da modalidade.

Dos quatro estudos sobre beach tennis presentes no PubMed, Berardi et al. (2020) realizaram um estudo retrospectivo (acompanhamento de 2016 a 2019), com 206 atletas (média de idade de 35,6 anos) que teve como objetivo a descrição da epidemiologia das lesões de beach tennis por meio de um inquérito transversal. Os autores encontraram 178 lesões em 92 atletas (44,7%), o que representa uma incidência de 1,81 lesões por 1.000 horas de jogo no beach tennis. Quando comparado ao nível competitivo, os autores mostraram que jogadores recreativos se lesionam menos do que jogadores competidores de nível regional e de elite. Entretanto, quando verificado o tempo de lesão (aguda ou crônica), jogadores recreativos apresentam maior proporção de lesões crônicas do que jogadores de nível regional e elite.

Com base no protocolo proposto por Ferrari et al. (2021), foram conduzidos dois ensaios crossover randomizados: um por Carpes et al. (2021) e outro por Domingues et al. (2022) com 24 e 22 homens e mulheres respectivamente, faixa etária de 35 a 60 anos, com o objetivo de investigar os efeitos agudos de uma única sessão de beach tennis sobre a variabilidade da pressão arterial após 24 horas e a curto prazo. Os autores mostraram que a prática de beach tennis recreativo reduziu a pressão arterial sistólica após 24 horas em 6 mmHg e a pressão arterial diastólica em 3 mmHg, quando comparado ao grupo controle sem exercício. De acordo com os achados, os participantes podem atingir um alto estresse fisiológico (frequência cardíaca de reserva de 59-68%), mas percebem menos esforço durante a prática (3,4 – 4,7), averiguada por meio da Escala CR10 de Borg. Com escores de satisfação após a sessão de beach tennis superiores a 90%.

Considerando que o desenvolvimento e caracterização de um esporte, tanto do ponto de vista recreativo quanto para propósito de alto rendimento, depende do conhecimento que se tem sobre o esporte, será somente por meio da condução de trabalhos científicos com alto rigor metodológico que poderemos conhecer as características do beach tennis no que se refere à demanda fisiológica, biomecânica, segurança para populações especiais (p.ex.: crianças e adolescentes, mulheres e idosos), entre outras características. Vamos juntos?

Referências

1. BERARDI, Marco *et al.* Beach tennis injuries: a cross-sectional survey of 206 elite and recreational players. **The Physician and Sportsmedicine**, v. 48, n. 2, p. 173-178, 2020.
2. CARPES, Leandro *et al.* Recreational beach tennis reduces 24-h blood pressure in adults with hypertension: a randomized crossover trial. **European Journal of Applied Physiology**, v. 121, n. 5, p. 1327-1336, 2021.
3. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. **História do Beach Tennis**. 2020. Disponível em: <http://cibt-tenis.com.br/beachtenis.php?cod=5>. Acesso em: 30 novembro 2022.
4. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. **Beach Tennis - Confederação Brasileira de Tênis**. 2020. Disponível em: <http://cibt-tenis.com.br/beachtenis.php?cod=5>. Acesso em: 24 nov. 2022.
5. DA ROSA, T. R; ALVAREZ, B. R. Perfil dos praticantes de beach tennis no município de Criciúma. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e192101724173-e192101724173, 2021.

6. FERRARI, Rodrigo *et al.* Effect of recreational beach tennis on ambulatory blood pressure and physical fitness in hypertensive individuals (BAH study): rationale and study protocol. **BMC Public Health**, v. 21, n. 1, p. 1-9, 2021.
7. MUCCHI, E. On the sweet spot estimation in beach tennis rackets. **Measurement**, v. 46, n. 4, p. 1399-1410, 2013.
8. TAKAYAMA, F. S; VANZUÍTA, A. Reflexões sobre o Beach Tennis no Brasil: um estado de conhecimento. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 2, p. 1-7, 2020.