



BEACH TENNIS

O Esporte da Endorfina

Marcela Valente



Introdução

Beach Tennis é um esporte dinâmico, praticado nas areias e perfeito para quem busca atividade física aliada ao lazer. Surgido na Itália na década de 1970, ele combina elementos do tênis tradicional e do vôlei de praia, atraindo cada vez mais entusiastas ao redor do mundo. Com regras simples e acessíveis, o Beach Tennis é conhecido por proporcionar momentos de diversão, sociabilidade e bem-estar, além de estimular a produção de endorfina, o hormônio da felicidade.



Regras do Jogo

O Beach Tennis segue regras simples que tornam o jogo acessível para iniciantes e divertido para todos:

- A quadra mede 16m x 8m, com uma rede a 1,70m de altura.
- Pode ser jogado em dupla ou individual.
- O objetivo é acertar a bola na quadra adversária sem que ela toque no chão.
- A bola usada é similar à do tênis, porém menos pressurizada.

Benefícios Físicos

O Beach Tennis traz inúmeros benefícios para o corpo e a mente: Físicos:

- Melhora do condicionamento físico.

- Desenvolvimento de força, coordenação motora e agilidade.

- Auxílio no controle do peso corporal.

Benefícios Mentais



- ESTÍMULO À PRODUÇÃO DE
ENDORFINA, PROMOVENDO
SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR.



- REDUÇÃO DO ESTRESSE E
MELHORA DO HUMOR.



- INCENTIVO À
SOCIALIZAÇÃO E TRABALHO
EM EQUIPE.

Equipamentos Essenciais

Para começar no Beach Tennis, você precisará de:

- Raquete específica: leve, sem cordas, e própria para absorver o impacto.
- Bolas apropriadas: menos pressurizadas para facilitar o controle.
- Roupas confortáveis: geralmente trajes de praia ou esportivos.
- Um espaço com areia, seja em praias ou quadras artificiais.





Comece Agora

Quer entrar no mundo do Beach Tennis?

Siga estas dicas:

- Procure por quadras ou escolas em sua região.
- Experimente aulas iniciais para aprender os fundamentos.
- Invista em equipamentos básicos, mas de qualidade.
- Pratique com amigos ou participe de torneios locais para ganhar experiência.