

Wander Almeida Teles

Qualidade de Vida Através do Tênis

UNICAMP
2000



Wander Almeida Teles

Qualidade de Vida Através do Tênis

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Treinamento em Esportes, sob a orientação da Profa. Dra. Mariângela Gagliardi Caro Salve

Mariângela Gagliardi Caro Salve
Professora Doutora Mariângela Gagliardi Caro Salve

RESUMO

Wander Almeida Teles

Prof^ª. Dr^ª. Mariângela Gagliardi Caro Salve

Desde que o tênis foi introduzido no Brasil, a modalidade nunca apresentou resultados consideráveis além dos vários títulos de Maria Esther Bueno em *Wimbledon* e no *U.S. Open* nas décadas de 1950 e 1960. Com a surpreendente vitória de Gustavo Kuerten em *Roland Garros* em 1997 o cenário do tênis brasileiro mudou. Com o sonho de fama e dinheiro muitos começaram a praticar a modalidade que teve um aumento considerável de praticantes desde então. Foi quando se pode observar com mais frequência pessoas despreparadas fisicamente (obesos, sedentários, fumantes, etc.) praticando o tênis em condições desaconselháveis (somente uma vez por semana e em horários de sol intenso). Esta prática indiscriminada trouxe consigo riscos para os praticantes que, desinformados, expõem sua saúde a problemas como: contusões, cardiopatias, acidentes vasculares, etc. Devido a preocupação com estes riscos e visando a melhora da qualidade de vida destes praticantes, através da promoção da saúde, é que este estudo foi realizado. Um levantamento da importância de cada tipo de fonte de energia, das capacidades físicas necessárias durante a prática do tênis e das aptidões necessárias para promoção de saúde através do condicionamento físico, aceitas por vários autores e entidades que estudam o assunto, foi feito. Como resultado desta monografia, o cruzamento das informações levantadas, se obteve uma lista de pontos em comum que detalhados e analisados servirão de base de informações para um estudo posterior que aplicará atividades de condicionamento diferenciadas, comprovando ou refutando o estudo.

ÍNDICE

<i>Objetivo</i>	1
<i>Introdução</i>	2
<i>Histórico do Tênis no Brasil</i>	4
<i>Tênis Mania</i>	6
<i>Preocupações com a Prática Amadora do Tênis</i>	9
<i>Características Fisiológicas do Tênis</i>	11
Agilidade	12
Velocidade	12
Flexibilidade	12
Força	13
Potência	13
Resistência Muscular	13
Resistência Cardiovascular	14
Tempo de Resposta	14
<i>Condicionamento Físico na Promoção da Saúde</i>	15
Aptidão Cardiorrespiratória	15
Força	17
Flexibilidade	18
<i>Conclusão</i>	20
Agilidade	20
Velocidade	20
Flexibilidade	21
Força	21
Potência	21
Resistência Muscular	22
Resistência Cardiovascular	22
Tempo de Resposta	22
Aptidão Cardiorrespiratória	23
Força	24
Flexibilidade	24
<i>Referências Bibliográficas</i>	27

OBJETIVO

Este trabalho tem como preocupação principal a melhora da qualidade de vida da população, mais especificamente dos praticantes amadores do tênis, através do condicionamento físico.

Para isso, será feito um levantamento bibliográfico das principais capacidades físicas utilizadas na prática do tênis, fontes de energia e suas importâncias durante a atividade.

Conhecendo as principais características da modalidade, será a vez de levantar quais os pilares que sustentam o condicionamento físico voltado para a promoção da saúde.

O objetivo de conhecer tanta informação é que este trabalho servirá de base para que estes dados sobre o tênis e o condicionamento físico sejam cruzados e assim seja criado um programa de condicionamento físico voltado a promoção da saúde e ao mesmo tempo ajude no desenvolvimento das principais características fisiológicas que o tênis apresenta, permitindo ao praticante sentir melhoras na sua prática independente do ensino da técnica.

Um outro benefício deste trabalho é o de suprir a carência de material, em português, relacionado à melhora destes aspectos da prática do tênis.

INTRODUÇÃO

Desde a vitória de um dos torneios do Grand Slam, em Roland Garros em 1997 pelo brasileiro Gustavo Kuerten, o Guga, o Brasil sofreu um aumento da demanda pela prática de tênis. Cada vez mais e mais pessoas estão praticando este esporte que cresce a cada conquista do brasileiro em torneios internacionais.

Quadras públicas, de escolas e clubes que antes eram freqüentadas por poucos estão cada vez mais cheias e concorridas por entusiastas.

As academias de tênis têm cada vez mais alunos interessados em aprender ou se aperfeiçoar neste esporte.

Como professor de tênis uma coisa me preocupa, o condicionamento físico para a prática do tênis das pessoas que se aventuram nos finais de semana sem ter preparo físico nem para as suas atividades diárias.

O condicionamento físico não deve ser pensado como sendo necessário somente para os atletas de alto nível, ele pode e é de muita utilidade para todas as pessoas. Ele não serve somente para que a pessoa possa suportar atividades de alta intensidade, ele melhora a qualidade de vida e ajuda nas tarefas do dia-a-dia.

Quantas pessoas, ao subir uma escada, carregar pesos, correr atrás do ônibus que já saiu, não ficam ofegantes e com taquicardia? Um bom

condicionamento físico visando a promoção da saúde evitaria todas estas situações de desequilíbrio além de melhorar a sua prática no tênis.

Mas por que a preocupação com o tênis? Primeiramente pelo fato de ser um professor de educação física com trabalho voltado para o tênis. Em segundo lugar, pelas características de atividade individual do tênis. Nos coletivos, como o futebol ou o basquete, as deficiências no condicionamento de um dos integrantes da equipe pode ser superado por um bom entrosamento tático da equipe, o que não acontece nas ações do tenista.

No tênis tudo depende somente do próprio sujeito. Se o seu condicionamento não estiver perfeito, o oponente poderá se utilizar desta fraqueza para desgastar ainda mais o atleta e facilitar o caminho à vitória ou suas ações não obterão sucesso, levando-o sempre ao fracasso em todos os pontos disputados.

Em vista de tudo isso pretendo fazer um levantamento das capacidades físicas necessárias para o jogo de tênis e das capacidades trabalhadas em condicionamentos físicos voltados para a promoção da saúde.

Estas informações serão úteis para que no futuro um trabalho de condicionamento físico seja feito, visando a promoção da saúde, e também, a verificando se este condicionamento teve alguma influência na melhora da prática do tênis ou não.

HISTÓRICO DO TÊNIS NO BRASIL

Assim como a maioria dos países, o Brasil conheceu o tênis por intermédio dos imigrantes ingleses, geralmente engenheiros, comerciantes e diplomatas que levavam na bagagem a famosa "caixa" criada e comercializada por Wingfield, onde constavam livro de regras, raquetes, bolas e rede.

Acredita-se que a Argentina tenha sido a primeira a praticar o novo esporte na América do Sul.

A introdução oficial no Brasil foi em 1898, no clube "Rio Cricket", em Niterói, mas muitos estudiosos afirmam que quadras foram construídas em São Paulo em 1892. Já nos primeiros anos do novo século, já havia clubes sediados em Recife, Salvador, Santos, Itajaí e Porto Alegre.

Em 1904, tem-se o registro de um torneio interclubes entre o São Paulo Athletic Club, o Tennis Club de Santos e o Club Athletic Paulistano.

São Paulo realizou seu primeiro campeonato estadual em 1913, mas apenas cinco anos depois o campeão foi um brasileiro, chamado Maercio Munhoz, que fundaria em 1930 a Sociedade Harmonia.

A Federação Paulista nasceu em 1924. A Federação Gaúcha surgiu cinco anos depois.

O Brasil estreou na Copa Davis, marcando sua primeira representação internacional, em 1932, quando Ricardo Pernambuco, Néelson Cruz e Ivo Simone viajaram três dias de navio para perder de 5 a 0 para os EUA, em Nova York.

O primeiro título internacional é dado para Alcides Procópio, que ganhou o torneio Rio da Prata, na Argentina, em 1937. Um ano depois, foi o primeiro brasileiro a disputar Wimbledon. Ele também ganhou o primeiro título brasileiro de adultos, em 1943, em cima de Maneco Fernandes.

A Confederação Brasileira de Tênis foi criada por decreto presidencial a 8 de março de 1956, desmembrando-se da então Confederação Brasileira de Desportos. Seu primeiro presidente foi Paulo da Silva Costa. (TENISBRASIL, 2000).

Os jogadores que mais se destacaram até o aparecimento de Guga foram:

- Maria Esther Bueno – Tricampeã em Wimbledon e tetracampeã nos E.U.A.;
- Tomas Kock – Maior representante brasileiro na Copa Davis atuando durante 16 anos, em 44 confrontos e 118 partidas entre simples e duplas;
- Jaime Oncins;
- Cassio Mota;
- Luís Matar;
- Fernando Melligeni.

TÊNIS MANIA

11 de Junho de 1.997. Este foi o dia a partir do qual o tênis no Brasil nunca mais seria o mesmo.

Depois de mais de 30 anos das conquistas de Maria Esther Bueno nas quadras de grama de Wimbledon e do U.S. Open, um brasileiro voltou a brilhar em um dos torneios mais difíceis, charmosos e importantes do circuito mundial.

Gustavo Kuerten. Este é o nome do até então “desconhecido” brasileiro que conquistou o título de Roland Garros vencendo nada menos que os 3 (três) dos últimos campeões do torneio.

Com esta façanha, Guga, como é carinhosamente chamado pelos amigos e fãs, passou a figurar na lista dos melhores jogadores da temporada e desde então não saiu mais desta lista. Com muitas outras conquistas, dentre elas outra vitória em Roland Garros em 2.000 e no Masters Cup de Lisboa de 2.000, ele consolidou definitivamente sua posição como um dos melhores jogadores do circuito, terminando o ano de 2.000 como o melhor jogador da temporada.

Desta forma, com resultados, Guga mostrou que não era somente um sortudo como algumas pessoas pensavam após ter vencido Roland Garros pela primeira vez.

Com esta ótima fase em sua carreira, Guga não só ganhou reconhecimento nacional e internacional como também chegou a influenciar os costumes dos brasileiros, através do poder da mídia. Caso contrário aconteceria o mesmo fenômeno que aconteceu com Maria Esther Bueno.

Dentre as mudanças que este fenômeno provocou, podemos destacar:

- Quadras que antes eram quase desertas ficaram disputadas;
- Nos clubes, as listas de espera aumentaram agora para atender a enorme demanda de pessoas que querem aprender ou melhorar sua prática;
- Sócios dos clubes pedem a construção de mais quadras;
- Academias investindo milhares de dólares para atender a demanda por aulas ou treinamentos;
- Agências de turismo fazendo pacotes para grandes torneios como o Australian Open, Roland Garros, Wimbledon ou U.S. Open;
- Na mídia escrita, antes se falava de tênis uma vez por semana numa coluna de no máximo 10 linhas, hoje é estranho quando não encontramos alguma notícia sobre tênis diariamente;
- Praticamente todas as partidas de Guga são televisionadas;
- Os torneios mais importantes do circuito são televisionados quase que totalmente e, o mais impressionante;
- Torneios não muito importantes e que nenhum conhecido participa estão sendo televisionados por canais nacionais.

Mas além de tantos fatos bons para o esporte no Brasil e sua massificação, a febre do tênis trouxe algumas preocupações, principalmente para os profissionais de educação física.

PREOCUPAÇÕES COM A PRÁTICA AMADORA DO TÊNIS

Não é incomum vermos nos finais de semana pessoas de meia idade, obesas, sedentárias, fumantes (pode-se escolher apenas uma destas características ou todas as combinações possíveis delas) jogando tênis as duas ou três horas da tarde, de baixo de um sol escaldante, sem terem feito nenhum tipo de aquecimento e/ou alongamento.

Para qualquer professor de educação física esta cena é muito preocupante. Sabemos muito bem que estas pessoas estão correndo um sério risco, fazendo uma atividade física intensa sem estarem devidamente preparados fisicamente.

Este tipo de situação pode prejudicar a imagem da atividade física como um forte provedor de saúde, como já ocorreu em 1998 com Eduardo Magalhães, filho do senador Antônio Carlos Magalhães (ACM).

Eduardo Magalhães morreu de um ataque cardíaco fulminante após uma caminhada de 11 km.

Na época muitos disseram que ele havia morrido por causa da caminhada mas não levaram em consideração que ele era hipertenso, fumante inveterado e o horário não aconselhável em que ele havia realizado a atividade.

Muitos, por causa disso, simplesmente pararam de fazer suas atividades com medo de que exercícios físicos “pudessem fazer mal à saúde” ao invés de procurar orientação profissional.

Mas a população não tem culpa pois não são devidamente informados dos riscos e dos benefícios que as atividades físicas podem trazer junto com sua prática.

A maioria se auto-prescrevem de atividades como caminhadas, corridas ou mesmo o futebol de final de semana com os amigos, pensando em melhorar a saúde sem saber se estão aptos para tal.

Se pelo menos as aulas de educação física fossem obrigatórias e de boa qualidade, este tipo de informação poderia ser devidamente transmitida aos alunos e estes compartilhariam com seus pais, e assim quem sabe, até o governo economizaria no sistema de saúde.

CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS DO TÊNIS

Algumas características da movimentação durante as partidas de tênis são muito importantes para se entender sua fisiologia.

O jogador de tênis corre em média 85 metros por *game*. Levando em consideração que o placar mais freqüente é 6/4 (10 *games* no total), o jogador percorrerá 850 metros por *set*. A maioria das partidas de tênis são disputadas em melhor de 3 *sets*. Desta forma é percorrido por cada atleta uma distância que aproximadamente 2.550 metros por jogo. Aproximadamente 40% desta metragem é feita caminhando nos períodos de intervalo entre cada ponto disputado.

Outra informação importante é o tempo efetivamente jogado. Em média apenas 22% do tempo total de uma partida é o tempo em que os atletas realmente jogaram. Isto corresponde mais ou menos à 26 minutos em uma partida de 2 horas.

Durante a disputa de um ponto, um tenista muda de direção a cada 1 ou 2 segundos e isto acontece em média 6 vezes por ponto disputado.

Fox (1979) determinou que as fontes de energia utilizadas na prática do tênis são 70% anaeróbio aláctico (fosfocreatina), 20% anaeróbio láctico e 10% aeróbio.

Diante destas informações, verificamos que o tênis é uma modalidade esportiva de explosão muscular (CARNEVALE, 2000).

Podemos verificar que segundo Quinn, os componentes mais utilizados durante a prática do tênis de campo são:

Agilidade

Capacidade de se movimentar, mudando de direção, parando e voltando a se movimentar o mais rápido possível (QUINN, 1981 apud QUINN, 1989).

Velocidade

Capacidade de acelerar o deslocamento, movendo-se o mais rápido possível por uma curta distância (QUINN, 1989).

Flexibilidade

Pessoas com melhores níveis de flexibilidade são menos suscetíveis a lesões quando submetidos a esforços intensos (CORBIN & NOBLE, 1980 apud MONTEIRO, 1.996).

A flexibilidade pode também melhorar a velocidade segmentar, diminuindo a resistência oferecida pelos músculos (QUINN, 1989).

Força

Capacidade do músculo ou um grupo muscular, de vencer uma dada resistência (GETCHELL, 1979 apud QUINN, 1989).

A força separadamente não é de vital importância para o jogador de tênis mas necessária para poder gerar potência e auxiliar no aumento da velocidade (QUINN, 1989).

Potência

Velocidade com que a força consegue ser aplicada (GETCHELL, 1979 apud QUINN, 1989).

É essencial para todos os tenistas uma vez que ela é nada mais que o produto da força e da velocidade.

Para se treinar potência pode-se usar pesos leves com rápidas repetições tentando parecer o máximo com alguma situação real (QUINN, 1989).

Resistência Muscular

Capacidade de manter ou repetir uma determinada ação muscular por um período de tempo (GETCHELL, 1979 apud QUINN, 1989).

Resistência Cardiovascular

É a capacidade de manter a atividade numa intensidade moderada por um longo período de tempo e ao final ainda estar em condições de manter a ação (QUINN, 1989).

A resistência cardiovascular é o componente mais ignorado no treinamento físico para tenistas mas muito importante especialmente para o tenista amador (WILMORE, 1977 apud QUINN, 1989).

Quanto maior a resistência cardiovascular melhor a alimentação dos músculos com oxigênio e, desta forma, mais rápido sua recuperação, não importando o tipo de atividade realizada (QUINN, 1989).

Tempo de Resposta

É a capacidade de resposta a um estímulo auditivo, visual ou tátil e o início da resposta motora (QUINN, 1989).

CONDICIONAMENTO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Como podemos melhorar nossa saúde?

Apesar de a “saúde” e a “aptidão física” não terem definições universalmente aceitas, sabemos que alguns componentes da aptidão física ajudam na promoção da saúde. Os cientistas são praticamente unânimes em apontar o consumo máximo de oxigênio (VO_2 Máx.), a força muscular e a flexibilidade como os componentes mais importantes para a promoção da saúde.

Para que estes componentes realmente promovam a saúde, devem ser constantemente estimulados.

Para isso, estes componentes devem fazer parte, obrigatoriamente, de um programa de condicionamento físico específico para a promoção da saúde (MONTEIRO, 1996).

Vamos saber um pouco mais sobre cada componente necessários para a promoção da saúde.

Aptidão Cardiorrespiratória

Promove melhora na capacidade da circulação central (bombeamento do sangue), diminuindo o número de batimentos cardíacos por minuto,

umentando a eficiência e melhorando a capacidade de utilização do oxigênio pelos músculos (MONTEIRO, 1996).

Para que estas melhoras sejam alcançadas, atividades aeróbias devem ser praticadas, ou seja, atividades de intensidade moderada durante um período de 15 a 60 minutos ininterruptos (ACSM – *American College of Sports Medicine*, 1991 apud MONTEIRO, 1996).

Para a prática de atividades que promovam a aptidão cardiorrespiratória deve-se levar em consideração 4 (quatro) variáveis importantíssimas. São elas:

Tipo de Atividade – As atividades devem solicitar grandes quantidades de grupos musculares para que tenham o efeito devido. Para isto, atividades como caminhada, corrida, ciclismo, remo (atividades cíclicas são mais comuns) podem ser escolhidas (MONTEIRO, 1996).

Duração do Esforço – Devem ser realizados trabalhos entre 15 e 60 minutos (ACSM, 1991) mas sempre relacionado à intensidade do esforço.

A duração da atividade deve ser inversamente proporcional a sua intensidade (U.S. Department of Health and Human Service, 1996).

Intensidade do Esforço – Deve ser trabalhada de forma que o *Steady-State* é mantido, ou seja, em que as fibras musculares consigam metabolizar o

ácido láctico produzido sem que este seja jogado na corrente sanguínea em grande quantidade (MONTEIRO, 1996).

Frequência do Treinamento – Para que o treinamento tenha efeito adequado, a maioria dos autores recomenda que sejam feitas 3 (três) sessões semanais (ACSM, 1991).

Dados mais recentes mostram que pequenas sessões de 30 minutos por dia ou mesmo curtos períodos cumulativos de 10 a 15 minutos, na maior parte dos dias da semana, apresentam resultados satisfatórios (MATSUDO, 1998).

Força

O princípio do treinamento de força é a sobrecarga (MC ARDLE, 1992 apud MONTEIRO, 1996). Qualquer nível de sobrecarga, por menor que seja, resulta em um aumento de força e sabemos que quanto maior a sobrecarga, melhores os resultados (ENOKA, 1988; WILMORE & COSTIL, 1988; FLECK & KRAEMER, 1988 apud MONTEIRO, 1996).

O ACSM (1991) infere que níveis adequados de força tornam as pessoas capazes de desenvolver tarefas com menor esgotamento fisiológico.

STONE et alii (1991) relatam que quanto maior a força máxima que um músculo é capaz de exercer, menor é o estresse relativo imposto pelas atividades diárias, uma vez que o mesmo trabalha a uma porcentagem menor de força máxima.

O treinamento de força pode ser estático ou dinâmico.

No estático, o ganho de força acontece somente nos ângulos treinados, tendo pouca funcionalidade para o aprimoramento da qualidade de vida.

Por este motivo deve ser utilizado o treinamento dinâmico de força.

Para o treinamento de força, os principais fatores são:

Número de exercícios trabalhados, intensidade do esforço, número de séries e repetições, intervalos, forma de condução do exercício, ângulo e frequência semanal (MONTEIRO, 1996).

Flexibilidade

Ao contrário dos outros 2 (dois) componentes da aptidão mencionados, a intensidade, duração e frequência dos estímulos para o treinamento da flexibilidade estão longe de serem definidos de forma clara (FARINATTI & MONTEIRO, 1992 apud MONTEIRO, 1996).

Sabe-se no entanto que indivíduos com melhores níveis de flexibilidade são menos suscetíveis a lesões quando submetidos a esforços intensos e apresentam menos problemas ósteo-mio-articulares (CORBIN & NOBLE, 1980 apud MONTEIRO, 1996).

Podemos observar que existe um consenso sobre a utilidade da flexibilidade e seus benefícios mas pouco sobre seus métodos de treinamento (ARAÚJO, 1987 apud MONTEIRO, 1996), somente de que o músculo e o

tecido conectivo devem ser alongados além do seu comprimento habitual (MONTEIRO, 1996).

CONCLUSÃO

Na prática do tênis, podemos ver a importância dos componentes físicos descritos anteriormente da seguinte maneira:

Agilidade

No tênis a agilidade é de fundamental importância para o reposicionamento em quadra durante as ações. Quando o posicionamento no espaço da quadra é correto, mais fácil de alcançar uma bola jogada pelo adversário

Velocidade

Quanto mais rápido se percebe o vôo da bola, mais tempo se tem para preparar o golpe, perceber o adversário e maiores as chances de surpreendê-lo, ou seja, de não lhe dar tempo de se reposicionar.

Importante dizer que a velocidade pode ser segmentar, ou seja, além da velocidade de se movimentar (pernas e pés), a velocidade dos braços e do tronco também são importantes para que o golpe seja executado com maior força.

Flexibilidade

Como dito anteriormente, o tênis é um esporte de explosão. Estes movimentos explosivos são executados com força máxima. Então podemos inferir que a flexibilidade ajuda a prevenir lesões além de auxiliar o tenista a alcançar algumas bolas muito anguladas ou baixas.

Força

Quando falamos em força no tênis não queremos dizer que o jogador deve ter grandes músculos como de levantadores de peso ou fisiculturistas. Este tipo de força aumenta muito a massa muscular e diminui sensivelmente a flexibilidade e a mobilidade.

Potência

Sem a potência não se consegue golpes fortes. Sem golpes fortes não se consegue fazer um ponto vencedor, ou seja, se joga somente contando com o erro do adversário.

Resistência Muscular

É importante manter os músculos o maior tempo possível sem fadiga para que possam trabalhar eficientemente por mais tempo, o que caracteriza a resistência muscular.

Esta resistência depende de treinamentos localizados no músculo ou grupo muscular em questão.

Resistência Cardiovascular

É de vital importância para melhorar a irrigação dos músculos, assim, diminuir o tempo de recuperação após algum esforço e desta forma evitar ou postergar o aparecimento da fadiga muscular.

Tempo de Resposta

É muito importante o tempo de resposta ser bem desenvolvido quando o jogador começa evoluir em sua técnica pois cada vez as jogadas serão mais rápidas e o tempo de resposta deverá ser diminuído para que possa se posicionar, preparar o golpe e devolver as bolas do adversário corretamente.

Com respeito ao condicionamento físico voltado para a promoção da saúde, questionamo-nos sobre o que podemos fazer sem saúde ou com uma

saúde debilitada e chegamos a conclusão de que o leque de respostas para esta indagação é drasticamente reduzido.

Com saúde nossa vida é mais dinâmica, podendo aproveitar melhor as atividades cotidianas e de lazer a nós apresentadas.

Para melhorarmos nossa saúde devemos seguir um condicionamento físico que contemple:

Aptidão Cardiorrespiratória

Devemos tomar muito cuidado quanto a trabalhos de condicionamento para promoção da saúde pois são destinados geralmente a obesos, fumantes, sedentários, hipertensos, etc. e as recomendações aqui descritas podem ser um esforço muito grande para algumas destas pessoas.

Desta forma, para tais pessoas, devemos iniciar os trabalhos com níveis de exigências mais baixos e conforme percebemos sua evolução, podemos aumentar as solicitações de tempo, intensidade e frequência.

As variáveis não devem ser olhadas isoladamente mas sempre relacionadas umas às outras variáveis para que as chances de danos à saúde do praticante sejam sempre mínimas.

Força

Como no treinamento cardiorrespiratório, todos os fatores devem ser analisados e trabalhados juntos, de acordo com a aptidão da pessoa e seu objetivo.

Flexibilidade

Devido a falta de definições claras na forma de treinamento da flexibilidade, para trabalhá-la deve-se estudar autores que tenham feito experiências neste campo e escolher um dos métodos que mais se identifique com seu conhecimento e pô-lo em prática.

Analisando os componentes do tênis e do condicionamento físico para a promoção da saúde, encontramos força e flexibilidade como componentes a serem trabalhados em ambos, bem como a resistência cardiovascular ou aptidão cardiorrespiratória que, apesar de terem nomes diferentes, referem-se ao mesmo componente.

Esta semelhança entre os componentes do tênis e do condicionamento físico para a promoção da saúde mostra que os componentes encontrados para o condicionamento físico na promoção da saúde podem ser importantes para o tênis, mesmo tendo objetivos e sendo trabalhados de formas diferentes.

Como o objetivo principal deste trabalho é a qualidade de vida, pode-se pensar no tênis como o elemento motivador para que as pessoas se engajem em programas de condicionamento físico na promoção da saúde.

Pode-se inferir que somente com o trabalho condicionamento físico na promoção da saúde, os praticantes podem obter vantagens na prática do tênis como:

- Golpes mais fortes;
- Aumento do tempo de prática;
- Diminuição dos riscos de lesões;
- Diminuição da fadiga pós-partida e;
- Melhora da técnica.

Além da melhora na qualidade das atividades do dia-a-dia.

Mas estes fatos referentes à prática do tênis são precipitados pois ainda um estudo aplicando-se métodos de condicionamento físico para a promoção da saúde em jogadores amadores deve ser realizado para que se comprove ou não os fatos aqui apresentados.

Ainda é necessária a procura ou criação de métodos de avaliação da técnica do tênis para a verificação se que de fato, somente o condicionamento físico na promoção da saúde é capaz de promover tantos benefícios na prática do tênis como o esperado.

Desta forma, pretende-se que as pessoas possam aproveitar em maior quantidade e qualidade a prática do tênis, diminuindo o risco de lesões ou acidentes e que as atividades de suas vidas diárias sejam melhoradas.

Mas isto é um outro passo que fica para um próximo e mais completo trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CARNEVALE, Beto. Caracterização dos esforços durante uma partida de tênis. **Preparação Física**. Tennisbr@sil (www.tenisbrasil.com.br), 2000.
- COBOS, P. & ANDAKU, R. Gustavo Kuerten 2000-.... **Folha de São Paulo**, São Paulo, 04 dezembro 2000. Folha Esporte, pp. D1, D3, D4, D5 e D10.
- MATSUDO, V. Apresentação. In: **ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE: Acumule 30 minutos por Dia**. Programa Agita São Paulo. São Paulo: CELAFISCS, 1998.
- MONTEIRO, W. D. Aspectos Fisiológicos e Metodológicos do Condicionamento Físico na Promoção da Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [S.l.], v.1, n.3, p.44-58, 1996.
- QUINN, A. M. Fitness – The Road to Better Tennis. In : GROPPPEL, J. L. & LOEHR, J. E. & MELVILLE, D. S. & QUINN, A. M. **Science of Coaching Tennis**. Champaign, IL: Human Knetics, 1989. p131-146.
- . Só falta vencer o sueco. **Correio Popular**, Campinas, 11 junho 2000. Esportes, p. 8.
- . Consagração em Paris. **Correio Popular**, Campinas, 12 junho 2000. Esportes, p. 1 e 8.