IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

# A IMPORTÂNCIA DA ROTINA DE TREINO PARA A SAÚDE MENTAL:

## Em praticantes de beach tennis

Ariel Silvério Pimenta dos Santos[1]
Eduardo Rodrigues Martins [2]
Hellen Junielle Silva Pinheiro[3]
Layra de Souza Feitosa[4]
Lorena Fleury de Moura [5]

O Beach tennis é uma modalidade de esporte que ganhou grande destaque nos últimos tempos, sabemos seus benefícios físicos, porém, buscamos trabalhar o ser humano integralmente. Este tem como objetivo promover a compreensão dos efeitos da prática regular de atividade física no bem-estar psicológico. Destacando impactos positivos como redução do estresse, melhora da autoestima e aumento do bem-estar. O público alvo foi composto por praticantes de beach tennis nos níveis iniciante, intermediário e avançado, além de pessoas interessadas na prática de atividade física associada à qualidade de vida e à saúde mental. A atividade esportiva ao ar livre, como o beach tênis apresenta uma estratégia funcional com grandes impactos para a melhoria dos aspectos físicos e psicológicos. Conclui-se que traz benefícios tanto para o corpo quanto para a mente. A prática regular ajuda na redução do estresse, melhora a autoestima e proporciona mais bem estar e qualidade de vida aos praticantes. Além dos benefícios físicos também favorece a socialização e momentos de lazer, contribuindo positivamente para a saúde mental. Dessa forma, se mostra uma atividade importante para promover equilíbrio físico e emocional em pessoas de diferentes idades e níveis de prática.

Palavras-chave: Bem estar, beach tennis, físico, saúde mental.

1 Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
2 Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
3 Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
4 Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
5 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, Mestre e Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás - UFG, 2019.
6 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO

Goiânia, Mestre e Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás - UFG, 2019.