



Beach Tennis para todos, um salto para bem estar - 3º Edição

Cristiane Lisboa Soares¹

Monica Auricelia Oliveira Santana

Pâmala Pereira Costa

Alcineide Pereira da Costa

Palomakelli de Sousa Nascimento

Instituto Federal da Paraíba, Campus Cajazeiras

Engenharia Civil

cristiane.lisboa@academico.ifpb.edu.br

Resumo: O Beach Tennis é um esporte originário da Itália que vem se profissionalizando recentemente, com suas regras evoluindo ao longo do tempo. Reconhecido mundialmente, sua prática foi adotada no Brasil com diversos campeonatos que demonstram sua crescente influência no mundo do esporte. A escolha do Beach Tennis deve-se principalmente à maneira como a prática esportiva é executada, pois ela estimula tanto a atividade física quanto a mental, aumentando a agilidade e favorecendo a concentração e foco. Esse esporte pode ser praticado por diversos perfis existentes, além de ser um excelente programa de condicionamento para a melhoria da saúde e bem-estar pessoal. O objetivo deste projeto, visa oferecer aos discentes a oportunidade de praticar o esporte, aproveitando todos os seus benefícios físicos e mentais como a concentração, foco, agilidade e coordenação motora. Para isso, é pretendido utilizar adequadamente as instalações esportivas do IFPB - Campus Cajazeiras, a fim de gerar satisfação, bem estar e qualidade de vida aos alunos ao fim das atividades. A introdução do Beach Tennis nas instituições brasileiras pode diversificar as atividades oferecidas, combater o desinteresse dos discentes e incluir a participação das minorias, visando abranger de forma significativa todos os perfis.

Palavras-chave: Beach Tennis. Saúde. Qualidade de vida.

Agradecimentos: *Agências/Órgãos de fomento de financiamento de recursos.*

