

# MURALENTREVISTA

CURSO DE JORNALISMO UNAERP  
AV. COSTÁBILE ROMANO, 2201 | (16) 3603.6716

DEZEMBRO DE 2024

ANO 9 | RIBEIRÃO PRETO

## ENTREVISTA: CÉSAR TAMBURUS

# Beach tennis é esporte para todas as idades

A modalidade ganha cada vez mais espaço na cidade, promove benefícios à saúde e “cura” o sedentarismo

**Repórteres: Leonardo Couto e Manu Ramos**

*Em Ribeirão Preto, o Beach Tennis tem conquistado cada vez mais adeptos, ganhando espaço em quadras e promovendo benefícios à saúde. César Tamburus Ferreira da Silva, professor de educação física de 26 anos, conta como a modalidade está crescendo na cidade e como ela contribui para o bem-estar físico e mental de praticantes de todas as idades.*

**MURAL ENTREVISTA – César, como você começou sua trajetória no beach tennis e o que o levou a se especializar nessa modalidade?**

**CÉSAR TAMBURUS** – Minha trajetória começou com uma oportunidade de trabalho em uma escola particular em Ribeirão Preto. Fui convidado para ministrar aulas do esporte e, a partir disso, senti a necessidade de me especializar para oferecer uma experiência de qualidade aos meus alunos.

**Nos últimos anos, você notou um aumento significativo na procura do esporte em Ribeirão Preto?**

Sim, é perceptível o aumento da demanda. Isso também se reflete no número de quadras disponíveis, que cresceram muito na cidade. Antes, muitas quadras eram dedicadas apenas ao vôlei de areia ou futevôlei e agora estão adaptadas para o beach tennis, um esporte inclusivo e interessante.

**Quais fatores você acredita que contribuíram para esse crescimento?**

O principal fator é a inclusão, pois permite a prática por pessoas de todas as idades, proporcionando benefícios físicos e uma sensação de bem-estar. Além disso, o clima favorável da nossa cidade e a popularização do esporte no Brasil também



impulsionaram esse crescimento, assim como o aumento de transmissões de partidas, algo que antes era raro.

**Você pode nos falar sobre a importância da atividade física regular? E no caso do beach tennis quais são os principais benefícios para a saúde física e mental dos praticantes?**

A prática regular de exercícios é fundamental para a saúde. Ela melhora a capacidade cardiovascular, aumenta a massa muscular e libera endorfinas, que trazem bem-estar e diminuem o estresse. Isso também melhora a

autoestima e traz uma sensação de dever cumprido, o que é extremamente positivo para a vida de qualquer pessoa. No beach tennis, fisicamente, o esporte oferece resistência por ser praticado na areia, exige movimentos rápidos e reflexos apurados, e melhora a coordenação motora. Mentalmente, por ser jogado em duplas, ele incentiva a socialização e o respeito pelo espaço do parceiro. Além disso, a exposição ao sol durante as partidas contribui para a absorção de vitamina D.

**Quais cuidados os praticantes devem ter para evitar lesões, especialmente**

**considerando as condições específicas da prática na areia?**

É essencial fortalecer áreas como tornozelos, joelhos, quadris e ombros, que são muito exigidas. Recomendando o acompanhamento de um personal trainer para um treino específico. Para iniciantes, é ideal começar de forma gradual e aumentar a frequência conforme o corpo se adapta.

**Como o calor pode impactar a prática do exercício e quais orientações você dá para os alunos a esse respeito?**

O calor de Ribeirão Preto exige cuidados extras. Orientamos sempre o uso de protetor solar e boné, além de evitar horários com sol intenso, como entre 10h e 15h. É preferível jogar nas primeiras horas da manhã ou no final da tarde, quando o sol está mais ameno.

**Você percebe uma diversidade de faixas etárias entre os praticantes do esporte?**

Sim, a diversidade etária é evidente. Por ser inclusivo, o esporte permite que pessoas de diferentes idades, desde crianças até idosos, pratiquem e aproveitem sem a necessidade de uma forma física específica. Isso torna o esporte enriquecedor e acessível.

**Como isso enriquece a experiência no esporte?**

Essa diversidade permite a troca de experiências e o aprendizado entre pessoas em diferentes momentos da vida. A convivência entre jovens e adultos em uma partida cria um ambiente de troca e aprendizado, o que é muito enriquecedor tanto para o desenvolvimento físico quanto mental.

**Em sua experiência, como a prática do beach tennis tem influenciado a socialização e o bem-estar da comunidade?**

Contribuiu muito para a socialização. Em bairros que antes não tinham estrutura para esportes, as quadras trouxeram segurança e lazer para a comunidade. Isso estimula a convivência e o contato entre pessoas, promovendo o bem-estar e o engajamento comunitário.

**Quais são suas expectativas para o futuro do esporte em Ribeirão Preto?**

São muito positivas. O esporte cresceu rapidamente e criou oportunidades de emprego, especialmente para quem se especializa. Espero que a modalidade continue a expandir e alcançar ainda mais pessoas, incentivando-as a se engajarem em atividades físicas.

**Quais iniciativas você gostaria de implementar para continuar promovendo a modalidade?**

Gostaria de ver iniciativas que facilitem o acesso ao esporte, como a doação de equipamentos para áreas carentes, além de torneios com isenção de taxa e liberação de quadras em regiões periféricas. ◆

### EXPEDIENTE

O projeto Laboratorial MURAL ENTREVISTA é desenvolvido como atividade prática da disciplina Técnicas de Redação e Reportagem, ministrada na 2ª etapa do curso de Jornalismo da Unaerp – Universidade de Ribeirão Preto.

### COORDENAÇÃO DO CURSO DE JORNALISMO

Profº Geraldo José Santiago

### ORIENTAÇÃO E EDIÇÃO

Profª Elivanete Zuppolini Barbi

### PAUTAS, ENTREVISTAS E REDAÇÃO

Alunos da disciplina Técnicas de Redação e Reportagem – 2ª etapa

### APOIO TÉCNICO

Janio Warlem (Lecograf- Laboratório de Editoração Eletrônica e Computação Gráfica dos cursos de Comunicação Social da Unaerp)