

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA**

**JOÃO PEDRO BANDARRA MOREIRA**

**BARREIRAS INICIAIS E FACILITADORES MOTIVACIONAIS DA ADERÊNCIA AO  
BEACH TENNIS**

**UBERLÂNDIA - MG  
2023**

**JOÃO PEDRO BANDARRA MOREIRA**

**BARREIRAS INICIAIS E FACILITADORES MOTIVACIONAIS DA ADERÊNCIA AO  
BEACH TENNIS**

Trabalho de Conclusão de Curso da  
Universidade Federal de Uberlândia  
como requisito parcial para obtenção  
do título de bacharel e licenciatura em  
Educação Física.

Orientador (a): Nádya Carla Cheik

UBERLÂNDIA - MG  
2023

**JOÃO PEDRO BANDARRA MOREIRA**

**BARREIRAS INICIAIS E FACILITADORES MOTIVACIONAIS DA ADERÊNCIA AO  
BEACH TENNIS**

Trabalho de Conclusão de Curso da  
Universidade Federal de Uberlândia  
como requisito parcial para obtenção  
do título de bacharel e licenciatura em  
Educação Física.

Orientador (a): Nádía Carla Cheik

Uberlândia, 07/12/2023

Banca Examinadora:

---

Nádía Carla Cheik - Doutora em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal  
de São Carlos (UFSCar)

---

Cristiano Lino Monteiro de Barros - Doutor em Ciências do Esporte pela  
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

---

Sérgio Inácio Nunes - Doutor em Educação pela Universidade Federal de  
Uberlândia (UFU)

UBERLÂNDIA - MG  
2023

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que em agosto de 2017 me abençoou com a oportunidade de entrar em uma universidade federal, por ele ter me auxiliado em todos os momentos em que achei que não conseguiria continuar e por agora ter me dado a força necessária para escrever meu trabalho de conclusão de curso.

Agradeço ao meu pai Alê Moreira e minha madrasta Karin Borges, que sempre se esforçaram e me incentivaram para que eu tivesse uma educação de qualidade. Eles que me apoiaram em todos esses anos, me estimulando a realizar as tarefas acadêmicas que deveria fazer, me auxiliando financeiramente por ser uma faculdade a 600km de casa. Pai, muito obrigado, sem você nada disso teria sido possível.

Agradeço aos meus familiares minha mãe Patrícia Bandarra e minha avó Sandra Bandarra, por sempre me ajudarem durante a faculdade mesmo estando longe, e aos meus tios Márcio e Ênio de Uberlândia, que me auxiliaram muito no começo da faculdade, mostrando alguns caminhos da vida universitária.

Agradeço a meus amigos de turma e a todos os outros companheiros de curso, com quem pude tirar dúvidas, compartilhar sorrisos e choros, fazermos teatros, encenações, realizarmos torneios e eventos junto com os sofrimentos da graduação. Em especial Marco Aurelio, Murillo Tulio, Ana Beatriz, Douglas e Milena. Vocês foram muito importantes nessa trajetória.

Agradeço a Izabella Garces, uma das minhas principais fontes de incentivo, de ajuda nos trabalhos, de noites em claro fazendo trabalhos junto comigo e me auxiliando, brigando quando deixava para última hora algum trabalho, Iza eu só tenho que te agradecer por tanto que você fez e faz na minha vida.

Agradeço a todos os meus amigos do coração que vibraram com a minha vitória ao entrar na faculdade, me apoiaram durante esse longo período e agora celebram comigo o fim de uma era. Como diria Galvão Bueno "Bem amigos, acabou!`.

Agradeço aos professores Cristiano Lino e Sérgio Inácio por sempre terem me auxiliado durante a faculdade, por me permitirem sonhar, ser monitor de matéria e ensinar sobre a vida, muito obrigado a vocês dois.

E por fim, agradeço a minha querida orientadora Nadia Sheik, que aceitou o convite para me instruir com meu TCC, quando eu não sabia o que fazer, sabendo

que apenas queria algo com Beach Tennis e ela deu a ideia do estudo, foi gratificante estar ao seu lado durante esses meses. Que sempre esteve disposta a retirar todas as minhas dúvidas e acrescentar mais conhecimento à minha vida. Nádia, muito obrigado por ter sido a melhor orientadora que eu poderia ter, que Deus te abençoe infinitamente.

## RESUMO

O trabalho aborda o Beach Tennis (BT), uma modalidade esportiva relativamente recente no cenário esportivo que se destaca pelo rápido crescimento devido à sua versatilidade, natureza social e competitiva. O estudo objetivou compreender o processo de superação das barreiras iniciais enfrentadas por praticantes de BT, bem como elucidar os facilitadores que os incentivam a dar continuidade nesta modalidade esportiva. Participaram do estudo 138 praticantes da modalidade, de ambos os sexos, com idade média de 39.45 ( $\pm$  10.70) anos, que concordaram em responder um questionário on-line sobre fatores motivacionais que levam a adesão e aderência ao BT. Foi observado que a falta de domínio da técnica, falta de tempo e motivação, considerações relacionadas à saúde e fatores sociais e financeiros foram as principais barreiras reportadas e superadas para a prática do BT e os fatores facilitadores como prazer, socialização e condicionamento físico, foram importantes na sustentação e envolvimento com o esporte. Os resultados evidenciam a importância de compreender e abordar as barreiras iniciais e os fatores facilitadores para promover estratégias eficazes na prática esportiva. A pesquisa contribui não apenas para a compreensão do BT como atividade física, mas também para orientar estratégias de políticas públicas inclusivas relacionadas à promoção da saúde através das práticas corporais.

**Palavras – chave:** barreiras, *beach tennis*, facilitadores.

## **ABSTRACT**

The study addresses Beach Tennis (BT), a relatively recent sports modality in the sports scene that stands out for its rapid growth due to its versatility, social and competitive nature. The aim of the study was to understand the process of overcoming the initial barriers faced by BT practitioners, as well as to elucidate the facilitators that encourage them to continue in this sports modality. A total of 183 participants, of both genders, with an average age of 39.45 ( $\pm$  10.70) years, who agreed to respond to an online questionnaire about motivational factors leading to the adoption and adherence to BT, took part in the study. It was observed that the lack of mastery of technique, lack of time and motivation, health considerations, and social and financial factors were the main barriers reported and overcome for the practice of BT. Facilitating factors such as enjoyment, socialization, and physical conditioning were important in sustaining engagement with the sport. The results highlight the importance of understanding and addressing initial barriers and facilitators to promote effective strategies in sports practice. The research contributes not only to the understanding of BT as a physical activity but also to guide inclusive public policy strategies related to health promotion through bodily practices.

–**Keywords:** barriers, beach tennis, facilitators.

## SUMÁRIO

### Sumário

AGRADECIMENTOS .....	4
1. INTRODUÇÃO.....	8
2. MATERIAL E MÉTODOS .....	10
3. RESULTADOS.....	11
Tabela 2: Tempo de Prática e Frequência Semanal Praticantes de BT (n=183). .....	11
Tabela 4: Fatores motivadores e facilitadores para a prática de BT (n=183). .....	12
Tabela 5: Fatores relevantes para aderência ao BT (n=183). .....	12
Gráfico 1: Influencia nos fatores motivacionais na aderência ao BT (n=183).....	13
4. DISCUSSÃO .....	13
5. CONCLUSÃO.....	16
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	17

## 1. INTRODUÇÃO

O *Beach Tennis (BT)* é uma modalidade relativamente recente na história do esporte. Os primeiros registros, ainda de forma amadora, dessa modalidade, datam de meados da década de 1970 até o final da década de 1980, nas áreas litorâneas da região da Emiglia-Romagna, ao norte da Itália, com o início da profissionalização sendo registrado apenas a partir de 1995. Trata-se de uma modalidade esportiva considerada recente no país quando comparada a outras modalidades. Vista antigamente apenas como prática recreacional por não-atletas, atualmente, a modalidade apresenta competições esportivas de grande expressão como o BT10, BT50, BT100, BT200, BT400, Sand Séries Classic que vale 600 pontos para o ranking e no ano de 2023 teve o primeiro campeonato Mundial que valeu 1.000 pontos para os campeões (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS, 2020). A modalidade faz uma mescla de fundamentos do Vôlei de Praia, do Tênis e do Badminton, com um conjunto de regras que passou por diversas modificações desde seu estabelecimento até os dias atuais (FREITAS; SILVA; LIRA; 2022).

No Brasil, os primeiros registros de prática, ainda amadora, remontam ao ano de 2008, em praias do estado do Rio de Janeiro, e a primeira competição oficial ocorreria em 2010 no estado de Santa Catarina. Desde então, a modalidade apresentou uma forte adesão nas principais cidades praianas do país, a partir das quais foi se difundindo para o interior. Com isso, o Brasil conseguiu atingir o status de segunda maior potência mundial do BT sendo superada apenas pela própria Itália, país que desenvolveu esse esporte (TAKAYAMA; VANZUITA, 2020).

Com o advento da pandemia mundial do Corona vírus, muitos brasileiros se viram em uma situação de conflito a respeito de suas práticas esportivas, tentando conciliar o desejo de manter suas atividades físicas, essenciais à saúde física e mental, com o receio de uma contaminação por um vírus de alta gravidade. Como resultado, a solução encontrada para conciliar as medidas de segurança contra o COVID-19 e a necessidade da prática de esportes foi uma migração das modalidades *indoors* mais tradicionais, como a musculação, o *crossfit* e os esportes de quadras, para as modalidades praticadas ao ar livre, em parques públicos ou outros espaços abertos de propriedades particulares, como quadras de areia.

Desta forma, a modalidade rapidamente se transformou em uma tendência em diversas cidades, reunindo praticantes de todas as idades e níveis de habilidade. A

sua versatilidade, combinada com a natureza social e competitiva do esporte, tem contribuído para a sua disseminação e popularização, além disso, diversas empresas tradicionais do ramo esportivo passaram a ofertar aulas da modalidade, bem como o surgimento de novas empresas voltadas diretamente para esse nicho de mercado.

Sabe-se que a prática do exercício físico é essencial para a saúde e o bem-estar, mas enfrenta várias barreiras que podem dificultar a adesão da população. Tais fatores podem estar associados ao custo da prática esportiva, dificuldade de acesso aos equipamentos, falta de conhecimento técnico e receio de lesões, esses fatores podem limitar não somente a adesão, mas também a continuidade no esporte (KRUG; LOPES; MAZO, 2015). No entanto, o BT vem apresentando como uma modalidade esportiva inovadora com uma disseminação bem-sucedida no Brasil, que integra atividades de lazer e socialização. Assim, compreender e abordar as barreiras psicossociais, ambientais e contextuais iniciais enfrentadas por praticantes de BT, bem como os fatores motivacionais que podem garantir a sua continuidade é fundamental para promover a implementação de estratégias eficazes aplicadas a outras práticas de exercício físico na busca de uma sociedade mais dinâmica, ativa e saudável.

Neste contexto, o presente trabalho teve como objetivo compreender sobre o processo de superação das barreiras iniciais enfrentadas por praticantes de Bach tennis, bem como elucidar os fatores motivacionais que os incentivam a dar continuidade a essa modalidade esportiva.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Estudo observacional de abordagem quantitativa descritiva, conduzido entre 23/10/2023 há 15/11/2023 por meio de uma pesquisa on-line sobre fatores motivacionais que levam a adesão e aderência ao Beach Tennis. Foram incluídas 183 praticantes da modalidade com idade superior a 16 anos que concordaram em participar da pesquisa mediante a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

O recrutamento dos participantes foi feito por meio de mídias sociais utilizando grupos de praticantes locais, clubes e associações esportivas, bem como comunidades on-line de praticantes de BT em todo o Brasil, sendo disseminado em grupos por (WhatsApp, Instagram e e-mail).

O formulário foi elaborado e aplicado através de um link da ferramenta online Google Forms, sendo composto por 15 questões no total, destas, 13 foram fechadas e 2 foram abertas. O questionário foi dividido em duas seções, a primeira composta por saber dados sócio demográficos dos participantes e a segunda seção teve por objetivo analisar o que leva as pessoas a praticarem o BT e o que os leva a aderirem ao BT.

Os dados coletados foram analisados por meio de técnicas de estatística descritiva e apresentados em média e desvio padrão ou valores percentuais (%). As respostas foram agrupadas em categorias temáticas para identificar padrões e tendências em relação às barreiras e fatores motivacionais.

### 3. RESULTADOS

Na tabela 1 podemos observar que a média de idade dos participantes foram 39 anos. A etnia predominante foi a Branca (80,3%), quanto ao nível de escolaridade podemos observar que quase todos entrevistados (85,8%) possuem ensino superior completo e fazem parte da classe social A.

Tabela 1: Caracterização da amostra (n=183)

	<b>Média (DP)</b>
Idade	39.45 ± 10.70
Peso	74.86 ± 15.55
Sexo Feminino	54.1%
Sexo Masculino	45.9%
IMC (kg/m <sup>2</sup> ) Homens	25.35 ± 5.97
IMC (kg/m <sup>2</sup> ) Mulher	24.10 ± 3.87
Etnia Branca	80.3%
Etnia Parda	19.1%
Outra Etnia	0.6%
Ensino Fundamental II	1.1%
Ensino Médio Incompleto	2.2%
Ensino Médio Completo	2.7%
Ensino Superior Incompleto	8.2%
Ensino Superior Completo	85.8%
Classe Social A	32.4%
Classe Social B e C	65.3%
Classe Social D e E	2.3%

DP= Desvio Padrão IMC= Índice de Massa Corporal

Nota-se que o tempo de prática médio foi de 1 ano e 10 meses com uma frequência semanal dos participantes por volta de 3 a 4 dias por semana (tabela 2).

Tabela 2: Tempo de Prática e Frequência Semanal Praticantes de BT (n=183).

	<b>Média (DP)</b>
Tempo de prática (meses)	22.34 ± 14.91
Frequência semanal	3.81 ± 1.54

Observa-se na tabela 3 as principais barreiras que os participantes enfrentam para iniciar essa prática esportiva, foram: falta de domínio da técnica, falta de tempo e motivação, considerações relacionadas à saúde, além de fatores sociais e financeiros.

Tabela 3: Barreiras para a prática de BT (n=183).

Falta de conhecimento técnico	46.40%
Falta de tempo	36.10%
Lesões/doenças/desconforto físico	20.20%
Falta de motivação	19.70%
Falta de companhia	19.10%
Excesso de peso	16.40%
Falta de dinheiro	12%
Ausência de local apropriado	9.30%
Medo de se machucar	7.10%
Não houve barreira	3.50%
Outros	1%

Essa análise destaca os fatores motivadores e facilitadores que podem ser explorados para incentivar a prática regular de atividades físicas, incluindo a ênfase no prazer, socialização, ambiente atrativo e condicionamento físico (tabela 4).

Tabela 4: Fatores motivadores e facilitadores para a prática de BT (n=183).

Gosto e prazer pela prática	63.90%
Socialização	60%
Ambiente atrativo	57%
Condicionamento físico	45.90%
Espírito competitivo	38.30%
Emagrecimento	33.90%
Habilidade pela prática	21.30%
Relação com a Natureza	15.20%
Condição de saúde ruim	7.70%
Outros	1%

Nota-se que essa análise de aderência, destaca-se a consistência e permanência de alguns motivadores, como o prazer, socialização e condicionamento físico, enquanto outros, como habilidade pela prática e relação com a natureza, também continuam a ser relevantes para continuidade da prática do BT (tabela 5).

Tabela 5: Fatores relevantes para aderência ao BT (n=183).

Gosto e prazer pela prática	79.80%
Socialização	74.80%
Condicionamento físico	68.80%
Ambiente atrativo	60.10%
Espírito competitivo	47%

Habilidade pela prática	43.70%
Relação com a natureza	19.70%
Condição de saúde ruim	2,70%
Emagrecimento	1.10%

Além disso, os dados mostram que os praticantes acreditam que os fatores motivacionais impactam diretamente na aderência à prática do BT.

Gráfico 1: Influencia nos fatores motivacionais na aderência ao BT (n=183).



#### 4. DISCUSSÃO

O exame abrangente dos dados relativos ao perfil, barreiras, fatores motivadores e aderência dos praticantes de BT revela uma narrativa sobre essa modalidade esportiva, onde no presente estudo foi observado que a falta de domínio da técnica, falta de tempo e motivação, considerações relacionadas à saúde e fatores sociais e financeiros foram as principais barreiras reportadas para a prática do BT e os fatores facilitadores como prazer, socialização e condicionamento físico,

desempenharam papel crucial na sustentação e envolvimento com o esporte. Essa compreensão pode ser valiosa para orientar políticas de promoção da saúde relacionadas às Práticas Corporais/Atividade Física no âmbito da saúde primária.

A pouca diversidade no perfil sócio demográfico dos participantes destaca como o esporte ainda é elitizado, pois, apesar do estudo ter sido divulgado em grupos de WhatsApp de praticantes de BT que fazem aula e jogam no parque municipal da cidade, mesmo assim, observamos baixa participação da população com maior risco de vulnerabilidade sendo essas pessoas de menor renda.

Vale destacar ainda que pelo tempo de prática e frequência semanal relatado pelos participantes, pode ser observado não apenas um interesse inicial, mas uma participação contínua ao longo do tempo. Este comprometimento pode ser impulsionado pelos facilitadores e fatores motivadores que tornam a prática do BT atraente e sustentável.

As principais barreiras identificadas foram a falta de conhecimento técnico e a falta de tempo, que são desafios comuns na adesão a atividade física (KRUG et.al 2015). Além disso, a conscientização sobre as barreiras específicas, como lesões, falta de motivação e companhia, destaca áreas nas quais as intervenções podem ser direcionadas para facilitar o início e progressão do exercício físico para a população.

Os fatores motivacionais para a prática do BT foram uma combinação de elementos intrínsecos e sociais. O prazer pela prática, a socialização e o ambiente atrativo foram componentes essenciais, sugerindo que a experiência positiva seja um fator central na atração dos praticantes. Adicionalmente, a valorização do condicionamento físico e do espírito competitivo indica que a modalidade atende tanto aspirações de saúde quanto por desafios esportivos.

Com relação à análise dos fatores que mais impactam na aderência, se destaca o prazer e a socialização, tais elementos se destacam como os pilares fundamentais para manter os praticantes ativos. A relevância do condicionamento físico e do ambiente atrativo, assim como a contribuição do espírito competitivo e da habilidade pela prática, revela uma teia complexa de influências que sustentam a aderência.

A maioria dos participantes (99%) afirmou que os fatores motivacionais influenciaram positivamente na aderência, o que ressalta a relação entre motivação e permanência. Este resultado reforça a importância de nutrir os aspectos que tornam a prática do exercício físico relevante para os praticantes, garantindo uma experiência continuada e satisfatória.

As limitações do nosso estudo são as típicas de um estudo observacional realizado por meio de questionário. Um aspecto que deve ser melhorado para futuras pesquisas sobre esse tema é a realização do cálculo amostral.

A prática de atividade física vem recebendo cada vez mais destaque na área da saúde pública, desta forma, pesquisas sobre superação de barreiras, facilitadores e aderência podem levar a uma reflexão e análise crítica que subsidie a elaboração de políticas públicas na promoção da saúde com finalidade de motivar a população para que tenham acesso e continuidade a prática de atividade física, na tentativa de romper o que está posto, onde 47% e 84% dos brasileiros adultos e jovens são sedentários respectivamente (IBGE, 2019).

A discussão integrada desses dados sugere que o sucesso do *Beach Tennis* vai além da mera prática esportiva. A oferta de experiências positivas e a adaptação a diferentes motivações individuais emergem como chave para a promoção e sustentabilidade dessa modalidade. Estratégias educacionais, flexibilidade nas aulas/treinamentos e a criação de ambientes acolhedores podem potencializar a superação de barreiras e a maximização dos fatores que impulsionam a aderência. Esses insights não apenas informam a compreensão do beach tennis como uma atividade física, mas também orientam estratégias práticas para fortalecer e expandir sua base de praticantes, além de servir de subsídio para elaboração de políticas públicas inclusivas relacionadas às estratégias de promoção a saúde no âmbito das práticas corporais.

## 5. CONCLUSÃO

Os praticantes de *Beach tennis* enfrentaram inicialmente diversas barreiras ao adotar essa modalidade esportiva, desde a falta de técnica e tempo, presença de lesões, doenças e desconforto físico, até a escassez de estruturas adequadas para a prática. Além disso, a limitação de acesso a equipamentos e a necessidade de adaptação a um esporte relativamente novo foram desafios iniciais. No entanto, apesar dessas dificuldades, os praticantes encontraram motivação em diferentes fatores para persistir no beach tennis. O apelo pela natureza e a atmosfera descontraída e social do esporte, aliados ao gosto e prazer pela prática, proporcionam experiências positivas que estimulam a continuidade da prática. A sensação de pertencimento, a melhoria da aptidão física e os benefícios para a saúde, também emergem como fortes impulsionadores, destacando a resiliência e o entusiasmo dos praticantes de beach tennis na superação das barreiras iniciais e na consolidação dessa modalidade em seu repertório esportivo.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERARDI, Marco et al. Beach tennis injuries: a cross-sectional survey of 206 elite and recreational players. *The Physician and Sportsmedicine*, v. 48, n. 2, p. 173-178, 2020.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. Beach p - Confederação Brasileira de Tênis. 2020. Disponível em: <http://cbr-tenis.com.br/beachtenis.php?cod=5>. Acesso em 18 set. 2023
- DA ROSA, T. R.; ALVAREZ, B. R. Perfil dos praticantes de beach tennis no município de Criciúma. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 17, p. e192101724173-e192101724173, 2021.
- DE FREITAS, João Victor Rosa; SILVA, Rízia Rocha; DE LIRA, Claudio Andre Barbosa. Beach Tennis: Uma nova modalidade, mas novos desafios. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 10, p. 1-3, 2022.
- FERRARI, Rodrigo et al. Effect of recreational beach tennis on ambulatory blood pressure and physical fitness in hypertensive individuals (BAH study): rationale and study protocol. *BMC Public Health*, v. 21, n. 1, p. 1-9, 2021.
- Krug, R. de R., Lopes, M. A., & Mazo, G. Z.. (2015). Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevos inativas fisicamente. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 21(1), 57–64. <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210101673>
- MUCCHI, E. On the sweet spot estimation in beach tennis rackets. *Measurement*, v. 46, n. 4, p. 1399-1410, 2013.
- TAKAYAMA, F. S.; VANZUÍTA, A. Reflexões sobre o Beach Tennis no Brasil: um estado de conhecimento. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 18, n. 2, p. 71–77, 2020. DOI: 10.36453/2318-5104.2020.v18.n2.p71. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/24563>. Acesso em: 16 set. 2023.
- Telles, Thabata & Araruna, Lara & Almeida, Mayara & Melo, Anna. (2016). ADESÃO E ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO: Um Estudo Bibliográfico. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. 6. 10.31501/rbpe.v6i1.6725.