

## **Tênis de mesa, um esporte para toda a família**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:22/01/2010

Segundo estudos feitos por especialistas em Educação Física, crianças e adolescentes que praticam o tênis de mesa, tiveram seu rendimento escolar aumentado.

Fonte: Abril.com.br O tênis de mesa, ou pingue-pongue como é popularmente conhecido, é um tipo de prática desportiva que não exige um grande investimento em infra-estrutura (basta uma mesa, duas raquetes, bola e uma pequena rede) e também possui regras muito simples e claras. E pode ser praticado entre pessoas de sexo e faixa etária diferentes. É um esporte que ajuda a fortalecer os músculos das pernas, panturrilha e abdômem. Também aumenta a flexibilidade, a coordenação motora e a capacidade aeróbica e queima calorias. Como não exige contato entre os adversários, é menor o risco de lesões musculares. Segundo estudos feitos por especialistas em Educação Física, crianças e adolescentes que praticam o tênis de mesa, tiveram seu rendimento escolar aumentado. Segundo os pesquisadores, isto se deve ao fato do jogo favorecer o desenvolvimento dos reflexos e da capacidade de concentração dos praticantes. Hoje o tênis de mesa é um esporte muito difundido em todo o país, com vários clubes e ginásios onde se pode praticar esta atividade tão prazerosa. Mesmo aqueles que não têm grandes pretensões desportivas, praticam o popular "pingue-pongue" como atividade de lazer extremamente saudável. Da Agência Estado Este conteúdo foi acessado em 22/01/2010 do sítio: Portal da Educação Física Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.