

TENIS Y SALUD: ¿UN BINOMIO POSIBLE?

David Sanz Rivas
Director Área Docencia e Investigación RFET

El deporte del tenis es una de las actividades físico-deportivas más practicadas en todo el mundo, de hecho, contamos con más de 87 millones de practicantes en todo el mundo, de los cuales un 47% son mujeres y un 53% hombres (Santilli, L.2019).

Es un deporte que puede ser practicado a lo largo de toda la vida, desde los 4-5 años, utilizando el material deportivo adecuado (pelotas modificadas, espacios de juego y raquetas de menor tamaño), pasando por etapas posteriores donde el espacio, raqueta y pelota serán las convencionales que todo el mundo conoce, normalmente a partir de los 10 años. (Sanz, D y Soler, J., 2019).

Así, la utilización del material adaptado vendrá muy ligado al compromiso que le supone al jugador la práctica del juego, e independientemente de la edad, el nivel de habilidad o, incluso, las condiciones físicas de los jugadores, pueden hacer susceptible que se utilice material adaptado en poblaciones que no son estrictamente de iniciación, respecto al nivel de juego o destreza que presentan. Así hablamos de poblaciones con discapacidad (física, intelectual o sensorial), poblaciones de edad avanzada, ...,contamos incluso con torneos de jugadores de la categoría +80 o +85, lo que deja clara muestra de las posibilidades de práctica a cualquier edad.

Por todo esto podemos señalar que el tenis es un deporte para toda la vida y que se adapta perfectamente a los jugadores, siempre y cuando tengamos en cuenta las variables que podemos modificar (materiales, espacios, intensidades,..)

En este sentido, además, tenemos que exponer que este deporte es uno de los mejores clasificados respecto a los beneficios que proporciona su práctica sobre la salud (Groppel, 2017 y Marks, 2006) ya que permite mejorar sus niveles de actividad física sobre la población en general y su práctica, de forma regular, conlleva asociada la pérdida de grasa corporal, una mejora cardíaca y pulmonar, una disminución de los niveles de tensión arterial y una mejora de la estructura ósea (Fernández et al.,2009) Recientemente, en 2018 se publicó un artículo que destacaba la incidencia positiva de su práctica sobre los siguientes factores (Pluim et al., 2018):

- Mejoras a nivel cognitivo
 - Mayor actividad neural a nivel cerebral. Los estudios han mostrado que los niños que juegan regularmente al tenis obtienen mejores calificaciones a nivel escolar. (Kovacs et al., 2016)
- Mejoras a nivel coordinativo
 - Especialmente a nivel óculo manual, así como mejoras en equilibrio y agilidad.
- Mejoras a nivel psicológico
 - El tenis implica retos a nivel físico, social, emocional que incrementa la capacidad en sus practicantes de manejar el estrés.

- Mejoras a nivel cardiaco
 - La práctica de forma regular disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. La práctica de tres horas por semana reduce el riesgo de patología cardíaca alrededor de un 56% (Oja et al. 2017)
- Mejoras a nivel de condición física
 - La práctica del tenis 2-3 veces a la semana permite mantener las recomendaciones de la ACMS sobre práctica deportiva (Pluim et al., 2007), además permite perder peso por el consumo calórico que supone. Una hora de juego individual permite consumir de 580 a 870 calorías.
- Mejoras a nivel óseo y muscular
 - La práctica regular del tenis permite mantener una estructura ósea más resistente, con una mayor densidad mineral ósea a lo largo de toda la vida, al igual que la estructura muscular, lo que facilita mantener una mayor movilidad e independencia en la etapa adulta.

Por otra parte, si nos ceñimos a poblaciones que pueden tener reducidas sus opciones de práctica deportiva por cuestiones físicas (discapacidades motrices), fisiológicas (trasplantados o con cardiopatías), cognitivas (discapacidades intelectuales) y/o sensoriales (discapacidades auditivas y visuales) conocemos que la práctica del tenis no solo se adapta perfectamente a todas ellas tal y como apuntaban Sanz y Sánchez (2017), sino que, además, proporciona beneficios notables y contrastados a nivel físico, cognitivo y emocional, hasta el punto de poder reducir la medicación que en algunos casos se administraba.

Por todas estas razones, podemos argumentar que la práctica del tenis conlleva beneficios importantes para la salud y, en este sentido, controlando las variables que componen el juego del mismo, podemos no solamente progresar en el aprendizaje de un deporte mediante su práctica, sino también contribuir notablemente en el estado de salud de sus jugadores, pudiendo hablar de un deporte saludable y “para toda la vida”.

Referencias Bibliográficas:

- Fernández Fernández, J., Sanz Rivas, D., Fernández García, B., Terrados Cepeda, N., & Méndez Villanueva, A. (2009). Beneficios de la práctica del tenis sobre la salud (II). Archivos de Medicina del Deporte
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Sanchez-Muñoz, C., Pluim, B. M., Tiemessen, I., & Mendez-Villanueva, A. (2009). A comparison of the activity profile and physiological demands between advanced and recreational veteran tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(2), 604-610.
- Groppe J. (2017). Tennis' Health & Wellness Message - Encouraging an active, healthy lifestyle at your facility. <https://vimeo.com/217053653> (Epub ahead of print 11, May 2017).
- Santilli, L. (2019). Importance of measuring insight & supporting the nations to make an impact en ITF Worldwide Participation Conference, London.

- Kovacs, M., Pluim, B., Groppe, J., Crespo, M., Roetert, E. P., Hainline, B., ... & Dunn, N. A. (2016). Health, Wellness and Cognitive Performance Benefits of Tennis. *Medicine & Science in Tennis*, 21(3).
- Marks BL. (2006). Health benefits for veteran (senior) tennis players. *Br J Sports Med*: 40:469–76.
- Oja P, Kelly P, Pedisic Z, et al.(2017). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *Br J Sports Med*.:51:812–7.
- Pluim BM, Staal JB, Marks BL, et al. (2007). Health benefits of tennis. *Br J Sports Med*: 41:760–8.
- Pluim BM, Groppe JL, Crespo, M., Miley D, Turner, M.S. (2018). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine*. 52:201-202.
- Santilli, L. (2019). Importance of measuring insight & supporting the nations to make an impact en ITF Worldwide Participation Conference, London.
- Sanz, D., Sánchez-Pay, A. (2017). Tennis and disabilities guidelines for coaches. *ITF Coaching and Sport Science Review*; 71 (25): 28 -30
- Sanz, D. y Soler, J. (2019). Tenisxetapas: Plan de desarrollo del jugador de tenis a largo plazo. *E-Coach: Revista Electrónica del Técnico de Tenis*; 33 (11): 7-16.