

## REVISÃO

### Prevalência de lesões musculoesqueléticas em adultos praticantes de Beach Tennis: Revisão sistemática

#### *Prevalence of musculoskeletal injuries in adult Beach Tennis players: Systematic review*

Mariângela Ferraz Rodrigues Araújo<sup>1</sup>, Crislan Camargos da Silva<sup>1</sup>, Sara Lacerda Xavier<sup>1</sup>, Yago Henry de Oliveira Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário Una, Bom Despacho, MG, Brasil

Recebido em: 23 de Abril de 2026; Aceito em: 5 de Maio de 2026.

Correspondência: Mariângela Ferraz Rodrigues Araújo, [magafisio2004@yahoo.com.br](mailto:magafisio2004@yahoo.com.br)

#### Como citar

Araújo MFR, Silva CC, Xavier SL, Silva YHO. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em adultos praticantes de Beach Tennis: Revisão sistemática. Fisioter Bras. 2026;27(3):3334-3345 doi: [10.62827/fb.v27i3.1169](https://doi.org/10.62827/fb.v27i3.1169).

## Resumo

**Introdução:** O beach tennis é uma modalidade esportiva em crescimento, caracterizada por alta intensidade e movimentos repetitivos, fatores que podem aumentar o risco de lesões musculoesqueléticas. **Objetivo:** Descreveu-se por meio de uma revisão sistemática, a prevalência de lesões musculoesqueléticas em adultos praticantes de beach tennis, identificando as regiões mais acometidas e os principais fatores associados. **Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, conduzida conforme as diretrizes do PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 2020, com protocolo registrado na PROSPERO (CRD420261377635). A busca foi realizada nas bases PubMed, Scopus, BVS (Biblioteca Virtual de Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library Online) além da fonte de busca eletrônica Google Scholar, utilizando descritores relacionados a lesões esportivas e esportes de raquete. Foram incluídos estudos publicados entre 2024 a 2026, totalizando sete artigos elegíveis para análise. **Resultados:** Observou-se variação na prevalência de lesões entre os estudos, com predominância de acometimento em membros superiores, especialmente ombro e cotovelo. Entre os principais fatores associados destacam-se elevado volume de treino, recuperação inadequada, déficits musculares, falhas no controle motor e tempo de prática. **Conclusão:** A prática do beach tennis está associada a risco relevante de lesões musculoesqueléticas, sendo fundamental o controle da carga de treino, o fortalecimento muscular e o aprimoramento técnico como estratégias preventivas.

**Palavras-chave:** Adulto Jovem; Lesões Esportivas; Estudos Transversais; Esportes com Raquete.

## Abstract

*Introduction:* Beach tennis is a growing sport, characterized by high intensity and repetitive movements, factors that can increase the risk of musculoskeletal injuries. *Objective:* To analyze, through a systematic review, the prevalence of musculoskeletal injuries in adult beach tennis practitioners, identifying the most affected body regions and the main associated factors. *Methods:* This is a systematic review with a descriptive design and qualitative approach, conducted in accordance with PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 2020, guidelines, with protocol registered with PROSPERO (CRD420261377635). The search was performed in PubMed, Scopus, VHL (Virtual Health Library), SciELO, in addition to the electronic search source Google Scholar, using descriptors related to athletic injuries and racquet sports. Studies published between 2024 and 2026 were included, resulting in seven eligible articles for analysis. *Results:* Variation in the prevalence of injuries was observed between studies, with a predominance of involvement in the upper limbs, especially the shoulder and elbow. Among the main associated factors, high training volume, inadequate recovery, muscle deficits, failures in motor control and practice time stand out. *Conclusion:* The practice of beach tennis is associated with a relevant risk of musculoskeletal injuries, making it essential to control the training load, muscle strengthening and technical improvement as preventive strategies.

**Keywords:** Young Adult; Athletic Injuries; Cross-Sectional Studies; Racquet Sports.

## Introdução

Os esportes de raquete compreendem uma diversidade de modalidades, sendo as mais tradicionais e difundidas o tênis, o badminton, o tênis de mesa e o squash [1]. Nos últimos anos, novas modalidades têm ganhado destaque, ampliando a visibilidade e a popularidade dos esportes de raquete, entre as quais se destaca o beach tennis, uma modalidade esportiva em rápido crescimento, destacando-se tanto pelo caráter recreativo quanto competitivo.

Embora seja considerado um esporte recente, suas origens remontam a práticas esportivas anteriores que influenciaram sua evolução. A sistematização do beach tennis ocorreu na década de 1990, na Itália, com a formalização de regras e a fundação da *International Federation Beach Tennis (IFBT)*, em 1997, consolidando a modalidade como esportiva e competitiva. No Brasil, o esporte foi introduzido em 2008, inicialmente nas praias do Rio de Janeiro, expandindo-se rapidamente para outras regiões e ocupando atualmente posição de destaque

no cenário internacional, atrás apenas da Itália em relevância competitiva [2].

O beach tennis caracteriza-se por ser um esporte desenvolvido em quadras de areia, de alta intensidade, com dinâmica intermitente, marcada por ações rápidas e de curta duração, jogado tanto em simples, como em duplas. Seus fundamentos técnicos derivam do tênis de campo, incluindo movimentos como saque, voleio, smash e backhand, porém com adaptações específicas da modalidade, como a ausência de quique da bola, e cada jogador dispõe de apenas um toque para enviá-la à quadra adversária, o que torna o jogo mais dinâmico e intensifica as ações próximas à rede [1].

Os principais equipamentos utilizados são a raquete e a bola, sendo as raquetes geralmente confeccionadas em fibra de carbono ou vidro, o que proporciona leveza e resistência, enquanto as bolas apresentam menor pressão e maior maciez em comparação ao tênis tradicional, favorecendo

o controle dos golpes. A pontuação segue sistema semelhante ao do tênis, com contagem em games e adoção frequente do formato *no-ad*. As partidas são disputadas em sets, sendo necessário vencer seis games, com diferença mínima de dois, e, em caso de empate, realiza-se o *tie-break* [1].

Apesar dos benefícios associados à prática do beach tennis, a modalidade apresenta riscos musculoesqueléticos relevantes. Tais riscos estão relacionados a fatores como sobrecarga de treinamento, ausência de períodos adequados de recuperação, idade avançada, histórico prévio de lesões, execução técnica inadequada, padrões posturais deficitários e insuficiência no preparo físico. As lesões mais comuns acometem ombro, cotovelo, joelho, tornozelo e tronco, podendo ser agudas ou crônicas, resultantes de microtraumas repetitivos ou eventos traumáticos. Entre os movimentos críticos, destacam-se os *overhead*, típicos do saque e ataques, que aumentam o estresse sobre articulações e tendões [3]. Entender esses fatores é fundamental para criar estratégias de prevenção e garantir a prática segura do esporte.

Adicionalmente, a prática em superfície arenosa intensifica a demanda muscular, especialmente nos

membros inferiores, devido à instabilidade do solo, exigindo maior controle postural, estabilidade e resistência física dos praticantes [1]. Essa característica biomecânica torna o esporte desafiador e ressalta a importância do preparo físico adequado para a execução eficiente dos movimentos e redução do risco de lesões.

A relevância do estudo do beach tennis justifica-se pelo crescimento expressivo da modalidade e pela necessidade de produzir conhecimento científico sobre suas características, demandas físicas e técnicas, padrões de lesões e estratégias preventivas. Compreender essas particularidades, como a prática em areia e a proximidade entre os jogadores, é fundamental para o desenvolvimento de programas de treinamento mais seguros e eficientes, orientação de profissionais de educação física, fisioterapia e medicina esportiva, e promoção de uma prática segura e sustentável.

Descreveu-se, por meio de revisão sistemática, a prevalência de lesões musculoesqueléticas em adultos praticantes de beach tennis, identificando as regiões corporais mais acometidas e padrões de ocorrência dessas lesões.

## Métodos

Esta pesquisa configura-se como uma revisão sistemática da literatura, de caráter descritivo, com uma abordagem qualitativa dos resultados, conduzida conforme as diretrizes do PRISMA Statement (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), que orientam o processo de identificação, triagem, avaliação de elegibilidade e seleção dos artigos. O PRISMA 2009 [4] foi revisado com o objetivo de aprimorar a transparência e a completude na apresentação de revisões sistemáticas. A versão mais recente, PRISMA 2020 é uma diretriz que incorpora os avanços metodológicos e

terminológicos, oferecendo um padrão atualizado para a condução e o relato desses estudos. O protocolo foi registrado na Próspero CRD420261377635.

A revisão de literatura foi realizada nas bases de dados online PubMed, Scopus, Portal CAPES, SciELO, além da fonte de busca eletrônica Google Scholar, entre os meses de fevereiro e março, utilizando descritores padronizados do DeCS: “adulto”, “lesões do esporte”, “esportes com raquete” e “estudos transversais”. Para ampliar e refinar a estratégia de busca, aplicou-se o operador booleano AND,

com combinações, permitindo cruzar os descritores, não foi possível utilizar o mesmo filtro de pesquisa em todas as bases de dados consultadas, devido às características intrínsecas de cada uma delas.

### Quadro 1 – Estratégias de busca nas bases de dados

Base de dados	Estratégia de busca
PubMed	Beach tennis AND sports injuries; Beach tennis AND musculoskeletal injuries
Scopus	Beach tennis AND sports injuries; Beach tennis AND musculoskeletal injuries; Young Adult AND Athletic Injuries
Portal CAPES	Beach tennis AND sports injuries; Beach tennis AND musculoskeletal injuries; Musculoskeletal Injuries AND Racquet Sports
SciELO	Beach tennis AND sports injuries; Beach tennis AND musculoskeletal injuries

Fonte: Autores (2026)

Para a seleção dos estudos, foram definidos critérios específicos de inclusão e exclusão. Como critérios de inclusão, consideraram-se estudos publicados entre 2024 e 2026, com o objetivo de reunir evidências capazes de refletir o cenário atual da prática esportiva e os padrões mais recentes de investigação acerca das lesões musculoesqueléticas associadas à modalidade, disponíveis nos idiomas português e inglês, que investigassem praticantes adultos de beach tennis ( $\geq 18$  anos), independentemente do nível de experiência na modalidade. Quanto ao delineamento metodológico, foram incluídos estudos observacionais e revisões sistemáticas que abordassem a ocorrência de lesões musculoesqueléticas associadas à prática do beach tennis.

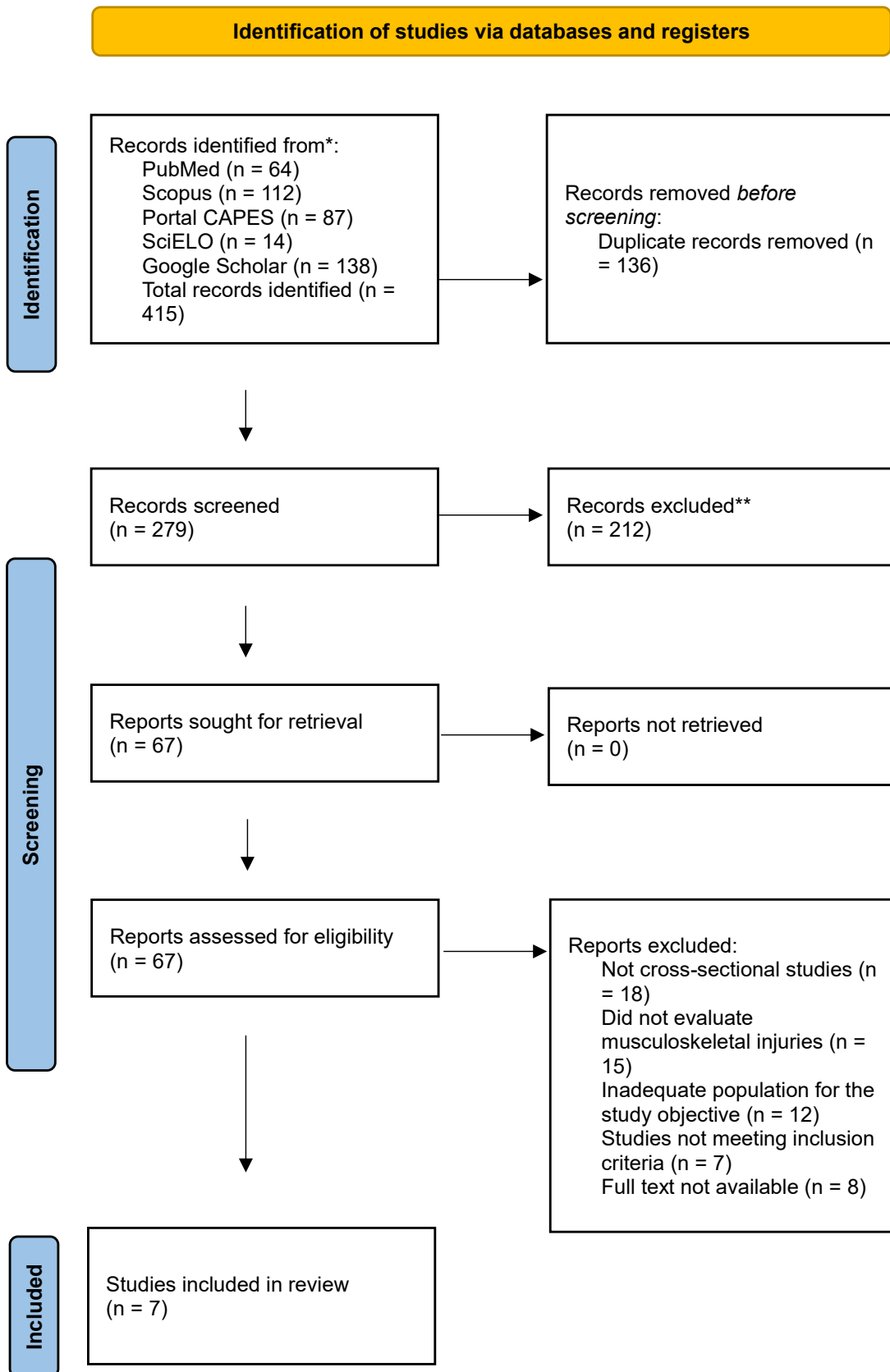
Como critérios de exclusão considerou-se artigos duplicados, relatos de caso, opiniões de especialistas e publicações que não abordassem a ocorrência de lesões musculoesqueléticas em praticantes adultos de beach tennis.

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas, conduzida por três revisores independentes. Primeiramente, foram avaliados títulos e resumos, excluindo-se aqueles que não atendiam aos critérios de inclusão. Em seguida, procedeu-se à análise

integral dos textos completos para confirmação da elegibilidade dos estudos na revisão. Os dados extraídos foram organizados em tabelas padronizadas, contendo informações sobre autor e ano, tipo de estudo, amostra, prevalência de lesões, regiões afetadas, tempo de prática e algumas observações, permitindo a realização de uma síntese qualitativa dos achados.

Apesar do crescimento da prática do beach tennis, pouco se conhece sobre a ocorrência e a prevalência de lesões musculoesqueléticas em adultos praticantes da modalidade, especialmente considerando diferentes níveis de experiência. Diante dessa lacuna na literatura, torna-se relevante investigar os fatores relacionados a essas lesões. Dessa forma, estabeleceu-se como pergunta norteadora desta revisão: “Qual a prevalência de lesões musculoesqueléticas entre adultos praticantes de beach tennis, independentemente do nível de experiência?”

Considerando os critérios de inclusão e exclusão definidos anteriormente, identificaram-se 7 artigos nas bases de dados utilizadas para análise dos resultados, conforme ilustrado no fluxograma (Figura 1), os quais foram avaliados quanto à adequação aos critérios definidos nesta revisão.



**Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos conforme PRISMA 2020**

Fonte: Adaptado: PRISMA 2020.

## Resultados

As informações extraídas dos estudos foram organizadas no Quadro 1, com o objetivo de facilitar a visualização e comparação dos dados. O quadro apresenta a caracterização dos estudos incluídos na revisão, contemplando autor e ano de publicação, título, delineamento metodológico e características da amostra.

A partir da análise do quadro, observou-se variação na prevalência de lesões entre os estudos, bem como predominância de acometimento em membros superiores, especialmente em ombro e cotovelo.

**Quadro 2 – Síntese dos estudos incluídos na revisão sistemática, contendo informações sobre autor/ano, título, delineamento metodológico e características da amostra.**

Autor/ Ano	Título do estudo	Delineamento metodológico	Amostra
Grijó & Silva (2025)	O perfil epidemiológico, a prevalência de lesões e funções musculoesqueléticas intervenientes em praticantes de beach tennis	Observacional transversal	31
Cesário et al., (2025)	Incidência de lesões, fatores de risco e protetores em praticantes de beach tennis: um estudo transversal	Observacional transversal	300
Freitas, Guerra, Souza (2024)	Prevalência de lesões em praticantes de beach tennis em Mossoró/RN	Observacional transversal	219
Da Silva (2024)	Incidência e características das lesões em praticantes de beach tennis: uma revisão sistemática	Revisão sistemática	3
Costa, Dornelas, Makishi (2024)	Lesões ortopédicas em jogadores de tênis de praia no Brasil	Observacional transversal	160
Rodrigues, Barão, Penha, Franco (2024)	INJURY EPIDEMIOLOGY IN BEACH TENNIS: INCIDENCE AND RISK FACTORS	Observacional transversal / coorte	698
Da Fonseca, Ramos, Okubo (2024)	Perfil epidemiológico dos praticantes de tênis de praia na região de Florianópolis – Santa Catarina/Brasil	Transversal retrospectivo	140

Fonte: Autores (2026)

A análise dos estudos incluídos evidenciou variação na prevalência de lesões, com predominância de acometimento em membros superiores,

especialmente em ombro e cotovelo, conforme demonstrado no Quadro 2.

**Quadro 3 – Síntese dos resultados dos estudos incluídos, segundo autor/ano, prevalência de lesões, sexo/idade, regiões mais acometidas e principais observações**

<b>Autor/ Ano</b>	<b>Prevalência de lesões</b>	<b>Sexo/ idade</b>	<b>Regiões mais acometidas</b>	<b>Observações</b>
Grijó & Silva (2025)	74,1%	Ambos os sexos Diferentes faixas etárias	Ombro, Cotovelo, Joelho	Iniciantes e praticantes regulares
Cesário et al., (2025)	50,3	Ambos os sexos >18 anos	Ombro, Joelho, Coluna lombar	Lesões associadas à carga de treino, experiência e histórico de lesões
Freitas, Guerra, Souza (2024)	29,2	Ambos os sexos >18 anos	Ombro, Joelho, Cotovelo	Tendinopatia predominante
Da Silva (2024)	Variável	Sem restrição	Ombro, Cotovelo, Joelho, Pés	Tendinopatias e entorses predominantes
Costa, Dornelas, Makishi (2024)	48,8	Ambos os sexos >18 anos	Membros inferiores, membros superiores, coluna	Dor leve durante a prática
Rodrigues, Barone, Penha, Franco (2024)	Não Informado	Ambos os sexos Diferentes faixas etárias	Ombro, Cotovelo, Joelho, Tornozelo	Tendinite (ombro/cotovelo) e entorse (joelho/tornozelo)
Da Fonseca, Ramos, Okubo (2024)	30,7	Ambos os sexos >18 anos	Cotovelo, Ombro	Tendinopatias e lesões musculares

Fonte: Autores (2026)

## Discussão

Para melhor compreender as implicações desses achados, a análise foi dividida em tópicos específicos: volume de treino e carga nos tecidos, desequilíbrios musculares e déficits musculoesqueléticos, técnica inadequada e controle motor, e influência do tempo de prática e experiência. Cada um desses pontos foi discutido à luz dos estudos revisados, destacando suas conclusões e comparando-os com outras pesquisas relevantes, a fim de fornecer uma compreensão abrangente dos fatores que contribuem para as lesões no esporte.

Estudos têm mostrado que o volume elevado de treino é um fator crítico no aumento do risco de

lesões no beach tennis. Cesário [5] e Rodrigues et al. [6] destacaram que o aumento do volume de treino resulta em estresse mecânico excessivo sobre músculos e articulações, gerando microtraumas. Quando esses microtraumas não são adequadamente reparados devido pouco tempo de recuperação, podem evoluir para lesões mais graves, como tendinites e distensões musculares. Fisiologicamente, o volume elevado de treino leva à fadiga e ao desequilíbrio muscular, o que aumenta a vulnerabilidade a novas lesões. De acordo com os estudos de Medeiros [7] a recuperação inadequada contribui para a perda de controle motor e

a instabilidade postural, fatores que intensificam o risco de lesões em esportes como o beach tennis, que exigem mudanças rápidas de direção e movimentos explosivos. A recuperação insuficiente impede a restauração da força muscular necessária para garantir a estabilidade e reduzir o risco de lesões durante a prática do beach tennis.

No estudo de Costa, Dornelas, Makishi [8], a maior prevalência de lesões foi observada na categoria B (38,5%), seguida pela categoria C e iniciantes, enquanto os atletas A/pró apresentaram menor índice de lesão (11,5%). Embora os autores não expliquem explicitamente essa diferença, é possível que jogadores de categorias superiores possuam maior preparo físico, técnica consolidada e maior adaptação ao volume de treino, fatores que podem reduzir o risco relativo de lesões. Tal discrepância evidencia a necessidade de cautela ao comparar prevalência entre diferentes categorias e ressalta a influência de fatores intrínsecos e metodológicos na interpretação dos resultados [9].

Em complemento a esses resultados, a carga de treino aparece como um fator central no desenvolvimento de lesões por sobrecarga no beach tennis. A repetição frequente dos movimentos específicos da modalidade, aliada à insuficiência de períodos adequados de recuperação, leva ao acúmulo de estresse sobre o sistema musculoesquelético, o que pode desencadear processos inflamatórios e alterações degenerativas. Nesse sentido, Freitas, Guerra e Souza [10] identificaram alta ocorrência de queixas musculoesqueléticas entre praticantes mais ativos, evidenciando uma associação entre maior frequência semanal de treinos e aumento nos relatos de dor e lesões.

Esse achado é consistente com o estudo de Rodrigues et al. [6], o qual foi observado que cargas semanais elevadas, especialmente quando não ajustadas de forma progressiva, estão relacionadas

a um maior risco de lesões. Os autores destacam que uma distribuição inadequada do volume de treino prejudica a recuperação dos tecidos, limita a capacidade de adaptação do organismo e contribui para o aparecimento de lesões por esforço repetitivo.

Diante disso, há consenso na literatura de que o controle da carga de treino é um elemento-chave na prevenção de lesões. Medidas como monitoramento do volume semanal, progressão gradual da intensidade e inserção de períodos adequados de descanso são essenciais para manter a saúde musculoesquelética e favorecer o desempenho dos praticantes de beach tennis.

Outro fator importante identificado na literatura são os desequilíbrios musculares e déficits musculoesqueléticos. A falta de fortalecimento muscular e os déficits na musculatura estabilizadora do core aumentam a vulnerabilidade a lesões [11].

Evidências sugerem que o fortalecimento muscular, especialmente nas regiões do core e membros inferiores, é uma estratégia preventiva eficaz para reduzir o risco de lesões, particularmente nas áreas da região lombar e joelhos [6]. O fortalecimento do core é essencial para proporcionar maior estabilidade e controle postural, fatores fundamentais para a execução de movimentos rápidos e mudanças bruscas de direção, características típicas do beach tennis [12]. Quando o core apresenta força suficiente para estabilizar o tronco, auxilia na distribuição eficiente das forças geradas durante os movimentos, minimizando a sobrecarga nas articulações da coluna lombar e nos membros inferiores, especialmente no joelho.

A execução técnica incorreta também se configura como um fator relevante no aumento do risco de lesões. A realização inadequada dos gestos esportivos, especialmente daqueles de maior exigência mecânica, como o saque e os movimentos acima da cabeça, pode gerar sobrecarga

em estruturas articulares do ombro e do cotovelo. Quando o atleta não possui um controle motor eficiente, ocorrem compensações biomecânicas que distribuem a carga de forma inadequada, favorecendo o surgimento de microlesões decorrentes da repetição.

Nesse contexto, Da Fonseca, Ramos e Okubo [13] observaram que muitos praticantes, sobretudo os recreacionais, apresentam padrões técnicos inconsistentes e menor domínio dos movimentos específicos da modalidade. Os autores destacam ainda que déficits de coordenação motora e controle neuromuscular estão associados a uma maior ocorrência de dor, principalmente nos membros superiores, em função da execução inadequada de golpes como o saque e o smash.

Resultados semelhantes são descritos na literatura sobre esportes de raquete. McCurdie et al. [14] identificaram que limitações técnicas e baixo controle motor estão diretamente relacionadas ao aumento de lesões por sobrecarga, especialmente em ombro e cotovelo. Segundo os autores, a mecânica incorreta dos movimentos eleva o estresse sobre as estruturas articulares e musculares, efeito que se intensifica quando associado à repetição constante dos gestos esportivos.

Dessa forma, observa-se que a técnica inadequada, associada a déficits de controle motor, atua de maneira conjunta na ampliação do risco de lesões. Assim, a melhoria da técnica e o fortalecimento do controle neuromuscular se apresentam como estratégias essenciais para reduzir sobrecargas, otimizar o desempenho e prevenir lesões no beach tennis.

O tempo de prática e a experiência do jogador têm uma influência significativa no risco de lesões no beach tennis. De acordo com Silva [15], embora os atletas de elite apresentem um número absoluto maior de lesões, os praticantes recreativos,

com menor tempo de prática, apresentam uma maior incidência de lesões por hora de atividade. Isso sugere que, apesar de os atletas experientes acumularem mais lesões ao longo do tempo, os iniciantes ou praticantes recreativos, devido à falta de controle motor e experiência, têm um risco relativo mais alto de se lesionar em comparação com os atletas mais treinados.

Observou que, enquanto participantes com menos de 1 ano de prática apresentaram uma prevalência de lesões de 34,1%, aqueles com 3 a 5 anos de prática alcançaram 75% de prevalência. Esses dados indicam que, embora a experiência e o tempo de prática sejam essenciais para a performance e habilidade, também podem aumentar o risco de lesões, especialmente se o atleta não adotar estratégias de prevenção adequadas ao seu nível de prática [15]. Isso reforça a necessidade de adaptação das estratégias preventivas de acordo com o nível de experiência do jogador, visto que iniciantes podem se beneficiar de treinamentos específicos para melhorar o controle motor e prevenir lesões a longo prazo.

Com relação a idade dos praticantes não apresentou uma relação significativa com a ocorrência de lesões, sugerindo que fatores como experiência ou faixa etária não são determinantes diretos no risco de lesões. Isso destaca a necessidade de explorar outros fatores, como o nível de treinamento ou a técnica utilizada, para uma compreensão mais precisa dos riscos.

Quanto às medidas preventivas, o estudo mostrou que 53,7% dos atletas não realizam aquecimento ou alongamento adequados, e isso não gerou diferenças significativas na incidência de lesões ( $p = 0,0926$ ). Embora essas práticas sejam amplamente recomendadas, sua eficácia ainda precisa ser melhor investigada. No entanto, os jogadores lesionados apresentaram tempos de

aquecimento mais longos (5,7 minutos) em comparação aos não lesionados (3,8 minutos), sugerindo que atletas mais experientes têm maior consciência do aquecimento, embora isso não diminua a ocorrência de lesões. Isso reforça a necessidade de protocolos mais eficazes e padronizados.

Além disso, Da Silva [15] destaca uma lacuna na literatura sobre a eficácia das rotinas preventivas em beach tennis. A falta de protocolos estabelecidos e a necessidade de mais estudos controlados são questões essenciais que devem ser abordadas. Quanto ao tempo de prática, observou-se uma prevalência crescente de lesões conforme o aumento do tempo de prática. No entanto, a relação não foi linear, já que o grupo com 3 a 5 anos de prática teve uma maior prevalência de lesões do que o grupo com mais de 5 anos, o que pode indicar viés na categorização dos participantes. Esses achados reforçam a importância de considerar a experiência e o tempo de prática ao planejar estratégias preventivas e sugerem a necessidade de estudos com amostras mais controladas.

Embora os estudos revisados indiquem que fatores como volume de treino, fortalecimento

## Conclusão

O beach tennis apresenta prevalência relevante de lesões musculoesqueléticas, com maior incidência em membros superiores, especialmente ombro e cotovelo, embora os membros inferiores também sejam frequentemente acometidos. Os principais fatores associados ao risco de lesões incluem elevado volume de treino, recuperação inadequada, déficits musculares, alterações no controle motor e maior tempo de prática.

Além disso, a sobrecarga repetitiva e as falhas na execução técnica mostram-se determinantes no desenvolvimento de lesões por uso excessivo,

muscular e tempo de prática desempenham papéis significativos no risco de lesões no beach tennis, é importante destacar as limitações metodológicas presentes na literatura atual. A predominância de estudos transversais dificulta a análise de causalidade, e a heterogeneidade nas amostras e nas metodologias empregadas limita a generalização dos achados. Além disso, muitos dos protocolos preventivos, como aquecimento e alongamento, ainda carecem de uma evidência robusta sobre sua eficácia direta na prevenção de lesões. A falta de consistência nas práticas preventivas observadas nos estudos também sugere que há uma lacuna significativa em termos de padronização e implementação de protocolos eficazes. Portanto, mais pesquisas longitudinais e ensaios clínicos controlados são necessários para consolidar as melhores estratégias preventivas, adaptadas ao nível de experiência e ao perfil dos praticantes de beach tennis. A compreensão mais profunda desses fatores contribuirá não apenas para a prevenção de lesões, mas também para a otimização do treinamento e do desempenho dos atletas.

reforçando a importância de estratégias preventivas baseadas no preparo físico adequado e no controle da carga de treinamento.

Conclui-se que a prevenção de lesões no beach tennis depende de uma abordagem multifatorial, envolvendo controle da carga, fortalecimento muscular especialmente do core, e aprimoramento técnico e neuromuscular, com atenção à individualização do treinamento conforme o nível do praticante.

Apesar disso, a literatura ainda apresenta limitações metodológicas, predominando estudos observacionais, o que reforça a necessidade de

investigações futuras com maior rigor científico para melhor compreensão dos fatores associados às lesões na modalidade.

#### Conflitos de Interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

#### Fontes de Financiamento

Não houve financiamento.

#### Contribuição dos autores

*Concepção e desenho da pesquisa: Silva CC da, Xavier SL, Silva YHO; Obtenção de dados: Silva CC da, Xavier SL, Silva*

*YHO; Análise e interpretação dos dados: Silva CC da, Xavier SL, Silva YHO; Redação do manuscrito: Silva CC da, Xavier SL, Silva YHO; Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante: Araujo MFR, Silva CC da, Xavier SL, Silva YHO.*

#### Declaração de uso de inteligência artificial

*Os autores declaram a utilização da ferramenta de inteligência artificial OpenAI ChatGPT como apoio à organização textual, revisão linguística e aprimoramento da redação do manuscrito, incluindo o abstract. A concepção do estudo, delineamento metodológico, análise crítica, interpretação dos resultados e revisão final do conteúdo científico permaneceram sob responsabilidade exclusiva dos autores.*

## Referências

1. Zeni MLD. Desempenho no beach tennis: desafios de uma modalidade em expansão. 2025. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento) – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2025. Disponível em: <https://repositorio.ufms.br/handle/123456789/12747?mode=full>
2. Burko LD, Gruppí DR. Beach tennis: fenômeno na areia – revisão rápida de literatura. Rev ALESDE. 2023;15(2):85-99. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ra.v15i2.93363>
3. Vieira JRG, Lino JVG. Epidemiologia e fatores de risco associados a lesões musculoesqueléticas em praticantes de beach tênis: uma revisão integrativa. RevFT. 2025;29(151). Disponível em: <https://revistaft.com.br>. doi: <https://doi.org/10.69849/revistaft/cs10202510122222>
4. Page, M. J. et al. PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. BMJ, v. 372, n. 71, 2021. Available from: <https://www.bmj.com/content/372/bmj.n160>. doi: 10.1136/bmj.n71.
5. Cesario JJO et al. Incidência de lesões, fatores de risco e protetores em praticantes de beach tennis: um estudo transversal. Observ Econ Latinoam. 2025;23(8):e11073. [citado 11 março 2026]. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/11073>. doi: <https://doi.org/10.55905/oelv23n8-082>
6. Rodrigues T, et al. Injury epidemiology in beach tennis: incidence and risk factors. Acta Ortop Bras. 2024 [citado 8 março 2026]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aob/a/rQjYVfR3WYFvvKSB6fQqWpb/>
7. Medeiros RL, Silva JT, Oliveira TS, et al. Efeitos do volume de treino e recuperação na prevenção de lesões em atletas de beach tennis: uma análise crítica. Rev Bras Med Esporte. 2023;29(3):123-130. doi: 10.1590/0103-725020230003123.
8. Costa ACD, Dornelas LB, Makishi MR. Lesões ortopédicas nos praticantes de beach tennis no Brasil. Rev Bras Ortop. 2024;59(3):e415–e419. doi: 10.1055/s-0044-1786521.
9. Marco Berardi, Pascal Lenabat, Thierry Fabre & Richard Ballas (2019): Beach tennis injuries: a cross-sectional survey of 206 elite and recreational players, The Physician and Sportsmedicine. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/334757927>.doi:10.1080/00913847.2019.1650307

10. Freitas GHA, Guerra LM de M, Souza IJC. Prevalência de lesões em praticantes de beach tennis em Mossoró/RN. Revista Remecs [Internet]. 3º de dezembro de 2024 [citado 7 de março de 2026];9(15):271-82. Disponível em: <https://www.revistaremeecs.com.br/index.php/remecs/article/view/1719>
11. Grijó A de F, Silva MF da. O perfil epidemiológico, a prevalência de lesões e funções musculoesqueléticas intervenientes em praticantes de beach tennis. RBPfEX [Internet]. 13º de março de 2025 [citado 11 de março de 2026];19(119):39-7. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2965>
12. Nascimento AC, Silva A, Oliveira R. Strength training for injury prevention in beach sports: focusing on the core and lower extremities. J Sports Inj Prev. 2023;9(1):23-31. doi: 10.1037/jspi.2023.00123.
13. Fonseca A da, Ramos V, Okubo D. Epidemiological profile of beach tennis practitioners in Florianópolis. Fisioter Pesqui. 2024 [citado 14 março 2026]. Disponível em: <https://revistas.usp.br/fpusp/en/article/view/234664>
14. McCurdie S, et al. Beach tennis injuries: a cross-sectional survey of players. BMJ Open Sport Exerc Med. 2019;5:e000509. doi: 10.1136/bmjsem-2019-000509. [citado 20 abril 2026]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31356120/>
15. Silva J. Incidência e características das lesões em praticantes de beach tennis [trabalho acadêmico na Internet]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo; 2024 [citado 15 março 2026]. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/items/c6fd7bd3-5e46-4f54-b4ae-0b6f4f0ff25b>



Este artigo de acesso aberto é distribuído nos termos da Licença de Atribuição Creative Commons (CC BY 4.0), que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.