Revista Perquirere, vol. 23, n. 1: 427-436, 2026
© Centro Universitário de Patos de Minas
https://revistas.unipam.edu.br/index.php/perquirere

Fatores de risco e prevenção de lesões no *beach tennis*: um estudo epidemiológico

Risk factors and injury prevention in beach tennis: an epidemiological study

ALANA CONCEIÇÃO SOUSA BRAGA
Discente de Medicina (UNIPAM)
alanabraga@unipam.edu.br

LAURA MACEDO DE QUEIROZ FRANCO
Discente de Medicina (UNIPAM)
laurafranco@unipam.edu.br

LUCAS TADEU ANDRADE
Professor orientador (UNIPAM)
lucasandrade1@unipam.edu.br

Resumo: Este estudo teve como objetivo investigar a prevalência e o perfil epidemiológico das lesões entre praticantes de *beach tennis* na cidade de Patos de Minas (MG), bem como identificar possíveis fatores associados à sua ocorrência. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal realizado com 100 praticantes da modalidade. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário estruturado contendo informações sociodemográficas, histórico esportivo, frequência de prática e ocorrência de lesões. Observou-se prevalência de lesões de 31%, sendo as tendinites o tipo mais frequente. As regiões anatômicas mais acometidas foram o ombro e o joelho. A maioria dos participantes praticava o esporte duas vezes por semana, com sessões de aproximadamente duas horas. Os resultados indicam que, apesar de frequentemente considerado um esporte recreativo, o *beach tennis* apresenta risco relevante de lesões musculoesqueléticas, destacando a importância da adoção de estratégias preventivas e acompanhamento profissional adequado.
Palavras-chave: *beach tennis*; lesões esportivas; epidemiologia; prevenção de lesões.

Abstract: This study aimed to investigate the prevalence and epidemiological profile of injuries among beach tennis practitioners in the city of Patos de Minas, Minas Gerais, Brazil, as well as to identify possible factors associated with their occurrence. This was a quantitative, descriptive, cross-sectional study conducted with 100 practitioners of the sport. Data were collected using a structured questionnaire containing sociodemographic information, sports history, practice frequency, and injury occurrence. An injury prevalence of 31% was observed, with tendinitis being the most frequent type. The most affected anatomical regions were the shoulder and knee. Most participants practiced the sport twice a week, with sessions lasting approximately two hours. The results indicate that, although beach tennis is often considered a recreational sport, it presents a relevant risk of musculoskeletal injuries, highlighting the importance of adopting preventive strategies and ensuring appropriate professional follow-up.
Keywords: beach tennis; sports injuries; epidemiology; injury prevention.

1 INTRODUÇÃO

Beach tennis, um esporte que teve sua origem nas praias italianas nos anos 1980, rapidamente se espalhou pelo mundo, atraindo tanto amadores quanto atletas de alto rendimento. Esse esporte combina elementos do tênis tradicional com a dinâmica do vôlei de praia, resultando em uma modalidade única que valoriza a agilidade, a coordenação e a resistência física. Em um cenário esportivo cada vez mais diversificado, o esporte se sobressai por sua facilidade e natureza recreativa, além de trazer benefícios significativos para a saúde, como aprimorar o condicionamento físico e a integração social. Contudo, como em qualquer outro esporte, a prática do *beach tennis* pode acarretar lesões que podem variar de leves a graves, dependendo da intensidade do jogo, do preparo físico e da habilidade dos praticantes (Costa; Dornelas; Makishi, 2024).

O aumento da prática do *beach tennis* no Brasil trouxe uma série de benefícios para a saúde dos praticantes, como a melhora da capacidade cardiovascular, o fortalecimento muscular e o controle do peso corporal. No entanto, essa popularização também causou um aumento na incidência de lesões ortopédicas, especialmente entre aqueles que praticam o esporte com frequência. As lesões mais frequentes são torções, distensões e sobrecarga muscular, muitas vezes causadas pela movimentação constante e pelo impacto repetitivo na areia. A repetição dessas lesões pode afetar significativamente a qualidade de vida dos praticantes, causando limitações funcionais e o afastamento temporário ou definitivo do esporte. Dada a gravidade dessas lesões e o crescimento da prática do *beach tennis*, é crucial compreender os fatores de risco envolvidos e desenvolver estratégias de prevenção (Rodrigues *et al*., 2023).

Apesar da vasta literatura sobre lesões em esportes de raquete, como o tênis, as descobertas não podem ser aplicadas ao *beach tennis*. As variações de terreno, dinâmicas de movimento e fases de jogo entre o tênis de quadra tradicional e o tênis de praia resultam em lesões singulares, devido às diversas dinâmicas de movimento e fases de jogo. Dessa forma, fica claro que é preciso realizar investigações específicas para essa modalidade para compreender completamente suas implicações e elaborar táticas de prevenção apropriadas (Berardi *et al*., 2019).

O propósito deste estudo é descrever a epidemiologia das lesões no *beach tennis* em Patos de Minas (MG) através de uma análise transversal. O estudo tem como objetivo determinar a incidência de lesões agudas e crônicas relacionadas ao esporte, além de identificar diferenças entre jogadores lesionados e não lesionados, com foco especial na relação entre o nível de profissionalismo e a ocorrência de lesões. Serão discutidos tópicos como os tipos mais comuns de lesões, os fatores de risco associados e as táticas de prevenção que podem ser empregadas para reduzir esses perigos, preparando o terreno para futuras intervenções (Berardi *et al*., 2019).

2 REVISÃO TEÓRICA

O aumento da prática do *beach tennis* trouxe à tona a importância de compreender a epidemiologia das lesões associadas a este esporte, fundamental para o desenvolvimento de estratégias de prevenção eficazes. Diversos estudos têm

investigado a incidência, tipos e fatores de risco das lesões no *beach tennis*, bem como comparado esses achados com outros esportes de raquete.

Um estudo relatou uma incidência de 1,81 lesões por 1000 horas de jogo, com 44,7% dos jogadores sofrendo algum tipo de lesão. As lesões foram divididas em agudas e crônicas, sendo o ombro a área mais frequentemente lesionada, com tendinopatias crônicas predominando nos membros superiores, enquanto a maioria das lesões agudas ocorreu nos membros inferiores. Jogadores recreativos apresentaram uma maior frequência de lesões crônicas em comparação com jogadores de elite (Berardi *et al*., 2019). Outro estudo relatou que 48,8% dos jogadores entrevistados sofreram lesões ortopédicas, com uma incidência de 0,82 lesões a cada mil horas de prática, destacando que lesões nos membros inferiores e superiores são mais comuns em jogadores mais velhos e que jogadores sem experiência prévia com outros esportes de raquete apresentaram menos lesões (Costa; Dornelas; Makishi, 2024).

As lesões mais frequentes no *beach tennis* foram tendinites nos cotovelos e ombros (lesões não traumáticas) e entorses de joelho e tornozelo (lesões traumáticas). Há uma relação positiva entre maior tempo de exposição ao esporte e a presença de lesão prévia, mas não foram encontradas diferenças significativas quanto ao IMC, sexo, alongamento e fortalecimento muscular (Rodrigues *et al*., 2023). Esses achados são consistentes com a revisão que destacou que, em esportes de raquete, as lesões mais comuns incluem tenossinovite, lesões musculares benignas, distensões e entorses, afetando principalmente os membros inferiores, ombro, coluna, joelho, membros superiores e tronco. A revisão enfatiza a necessidade de programas de prevenção e monitoramento da carga de treinamento para reduzir o risco de lesões (Biz *et al*., 2022).

A alta prevalência de lesões por uso excessivo em esportes individuais (42,0%) e coletivos (33,0%) ressalta a necessidade de estratégias específicas de prevenção e monitoramento da carga de treinamento. A análise sugere que diferentes articulações baseadas em esportes individuais e coletivos tendem a aumentar a prevalência estimada de lesões por uso excessivo (Franco *et al*., 2021).

Os desafios para a prevenção de lesões envolvem a identificação de fatores de risco relevantes, o desenvolvimento de testes de triagem válidos e a implementação de programas de prevenção com adesão máxima dos atletas. A prática baseada em evidências deve orientar as decisões sobre o retorno ao esporte após uma lesão, minimizando o risco de novas lesões (Cools *et al*., 2021).

Programas de prevenção de lesões que incluíram exercícios nórdicos de isquiotibiais resultaram em redução do risco de lesões. Para a prevenção de lesões na virilha, tanto o programa FIFA 11+ quanto o programa de fortalecimento do adutor de Copenhagen mostraram-se eficazes. Os exercícios de alongamento dos isquiotibiais promoveram um retorno mais rápido ao jogo com menor taxa de nova lesão em comparação com exercícios convencionais (Ishøi *et al*., 2020).

Lesões do manguito rotador em jogadores de tênis, geralmente resultantes de uso excessivo, são uma preocupação relevante para o *beach tennis*, em que movimentos repetitivos e de alta intensidade também são comuns. O saque, responsável por 45 a 60% dos golpes em uma partida de tênis, coloca o ombro em maior risco de lesão. O tratamento inicial é conservador, com cirurgia sendo reservada para casos que não respondem ao tratamento não operatório (Alrabaa; Lobao; Levine, 2020).

Lesões são comuns entre jogadores de padel, com uma taxa de incidência de 3 por 1000 horas de treinamento e 8 por 1000 partidas. O cotovelo foi a região anatômica mais frequentemente afetada, seguido pelo joelho, ombro e parte inferior das costas, com lesões tendíneas e musculares sendo as mais relatadas. Esses dados são importantes para entender a distribuição e tipos de lesões em esportes de raquete, incluindo o *beach tennis* (Dahmen *et al*., 2023).

Mudanças na tecnologia da raquete e nas empunhaduras no tênis têm aumentado a incidência de lesões nas mãos e pulsos dos atletas. Uma compreensão detalhada das estruturas anatômicas em risco pode melhorar a precisão do diagnóstico e o tratamento dessas lesões (Gil; Kakar, 2019).

Esses estudos fornecem um panorama abrangente sobre a incidência e os fatores de risco das lesões no *beach tennis* e outros esportes de raquete, evidenciando a necessidade de estratégias específicas de prevenção para minimizar o impacto dessas lesões nas vidas dos praticantes.

3 METODOLOGIA

Este estudo adota um delineamento quantitativo, descritivo e transversal, com o objetivo de investigar a prevalência e os fatores de risco associados às lesões entre praticantes de *beach tennis* na cidade de Patos de Minas. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, aplicado a uma amostra de jogadores selecionados não probabilisticamente.

3.1 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi submetida à avaliação pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM) como parte do projeto: "Fatores de risco e prevenção de lesões no *beach tennis*: um estudo epidemiológico" e foi aprovada sob o número do CAAE: 82774324.0.0000.5549. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os pesquisadores tiveram compromisso com a privacidade e a confidencialidade dos dados utilizados, preservando integralmente o anonimato das entrevistas.

3.2 AMOSTRA

A amostra foi composta por praticantes de *beach tennis*, recrutados em clubes, associações esportivas e competições locais. Os participantes atenderam aos seguintes critérios de inclusão: ser praticante regular de *beach tennis* há pelo menos seis meses, ter idade mínima de 18 anos e concordar em participar voluntariamente da pesquisa.

3.3 COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, contendo os itens relacionados a:

- perfil sociodemográfico (idade, sexo, nível de escolaridade);
- histórico esportivo e frequência de prática (anos de prática, número de sessões semanais, duração das sessões);
- histórico de lesões (frequência, tipo, localização, gravidade);
- fatores de risco potenciais (uso de equipamentos adequados, tipo de calçado, participação em programas de fortalecimento muscular e alongamento);
- estratégias de prevenção de lesões adotadas pelos participantes.

O questionário foi aplicado presencialmente e de forma online, conforme a disponibilidade dos participantes, garantindo anonimato e confidencialidade dos dados.

3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados coletados foram inicialmente organizados em uma planilha eletrônica no programa Microsoft Excel e, posteriormente, exportados para análise estatística no software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 22.0.

Inicialmente, realizou-se a caracterização da amostra por meio da análise das variáveis sociodemográficas e das variáveis relacionadas à prática esportiva. As variáveis categóricas foram apresentadas por meio de frequências absolutas (n) e frequências relativas (%), incluindo sexo, prática de outros esportes, ocorrência de lesões, tipo de lesão, localização anatômica, realização de reabilitação, ocorrência de recidiva e presença de medo de nova lesão.

As variáveis quantitativas contínuas, como a idade dos participantes, foram apresentadas por meio de média e desvio padrão, permitindo a descrição da distribuição etária da amostra investigada.

Além disso, foram analisadas variáveis relacionadas às características da prática esportiva, como tempo de prática no *beach tennis*, frequência semanal de treinamento e duração das sessões de prática, sendo estas apresentadas em forma de distribuição de frequências e percentuais.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 100 praticantes de *beach tennis*, sendo 60% mulheres e 40% homens. A idade média dos participantes foi de 33,7 ± 9,1 anos. A maioria (62%) pratica outro esporte concomitantemente, e 35% refere lesão prévia em outra modalidade esportiva. Predominaram praticantes com 3 anos de experiência (53%), frequência de 2 vezes/semana (49%) e duração média de sessão de 2 horas (85%) (Tabela 1).

Tabela 1: Características basais dos praticantes de *beach tennis* (n=100).

	Número	Percentual
Sexo		
Feminino	60	60%
Masculino	40	40%
Total	100	100%

Prática de outro esporte		
Não	38	38%
Sim	62	62%
Total	100	100%
Lesão em outro esporte		
Não	65	65%
Sim	35	35%
Total	100	100%
Tempo de prática		
≤1 ano	3	3,0%
2 anos	18	18,0%
3 anos	53	53,0%
≥4 anos	26	26,0%
Total	100	100%
Frequência da prática por Semana		
1x	7	7,0%
2x	49	49,0%
3x	23	23,0%
4x	21	21,0%
Total	100	100%
Duração da sessão		
≤1h	1	1,0%
2h	85	85,0%
≥3h	14	14,0%
Total	100	100,0%

Fonte: dados da pesquisa, 2026.

4.1 PREVALÊNCIA E PERFIL DAS LESÕES

A prevalência de lesão em *beach tennis* foi de 31,0% (31/100). Entre os lesionados, 77,4% relataram um único episódio, 16,1% tiveram 2-3 episódios e 6,5% apresentaram quatro ou mais episódios de lesão (Tabela 2).

O tipo de lesão mais frequente foi tendinite (32,3%), seguida por outras lesões (25,8%) e lesões musculares (16,1%). Em relação à localização anatômica, predominaram outras regiões não especificadas no questionário (30,3%), seguida por ombro (21,2%) e joelho (18,2%).

Dos lesionados, 67,7% realizaram reabilitação, 23,3% apresentaram recidiva da lesão e 50,0% relataram medo de relesão que interfere no desempenho esportivo (Tabela 2).

Tabela 2: Prevalência e perfil epidemiológico das lesões em *beach tennis* (n=31 lesionados).

	Número	**Percentual**
Lesão *beach tennis*		
Não	69	69%
Sim	31	31%
Total	100	100%
Quantidade de lesões		
1 vez	24	77,4%
2 a 3 vezes	5	16,1%
4 vezes ou mais	2	6,5%
Total	31	100%
Tipo		
Entorse	4	12,9%
Luxação	1	3,2%
Fratura	2	6,5%
Lesão muscular	5	16,1%
Tendinite	10	32,3%
Não me lembro	1	3,2%
Outro	8	25,8%
Total	31	100%
Localização		
Ombro	7	21,2%
Cotovelo	4	12,1%
Punho	2	6,1%
Coluna	1	3,0%
Quadril	0	0,00%
Joelho	6	18,2%
Tornozelo	3	9,1%
Outra	10	30,3%
Total	100	100
Reabilitação		
Não	10	32,3
Sim	21	67,7
Total	31	100
Recidiva		
Não	23	76,7
Sim	7	23,3
Medo de Recidiva		
Não	15	50
Sim	15	50

Fonte: dados da pesquisa, 2026.

O presente estudo investigou a ocorrência de lesões entre praticantes de *beach tennis* em Patos de Minas (MG), evidenciando uma prevalência de lesão de 31% entre os participantes avaliados. Esse achado demonstra que, apesar de o *beach tennis* ser frequentemente percebido como um esporte recreativo e de baixo impacto, existe uma ocorrência relevante de lesões musculoesqueléticas associadas à prática da modalidade. Esses resultados estão em consonância com o estudo de Berardi *et al*. (2019), que identificaram que aproximadamente 44,7% dos jogadores de *beach tennis* já apresentaram algum tipo de lesão ao longo da prática esportiva, indicando que a incidência de lesões nessa modalidade é significativa.

Em relação ao perfil dos participantes, observou-se predominância do sexo feminino (60%) e idade média de 33,7 anos, sugerindo que o esporte tem grande adesão entre adultos jovens. Além disso, uma parcela importante dos praticantes relatou participar de outros esportes (62%) e possuir histórico de lesão em outras modalidades (35%). Esse cenário também foi observado no estudo de Rodrigues *et al*. (2023), que apontaram que atletas com maior tempo de exposição à prática esportiva apresentam maior probabilidade de histórico prévio de lesões, o que pode aumentar a vulnerabilidade a novos episódios de lesão.

Quanto às características da prática esportiva, a maioria dos participantes relatou cerca de três anos de experiência na modalidade, frequência média de duas sessões semanais e duração aproximada de duas horas por sessão. Esse padrão sugere uma prática predominantemente recreativa, porém com exposição significativa à carga física. Estudos prévios indicam que o aumento do tempo de exposição ao esporte está associado a maior risco de lesões por sobrecarga, principalmente em modalidades que envolvem movimentos repetitivos, como ocorre nos esportes de raquete (Franco *et al*., 2021).

Entre os participantes lesionados, a maior parte relatou apenas um episódio de lesão (77,4%), enquanto uma parcela menor apresentou episódios recorrentes. Entretanto, observou-se que 23,3% relataram recidiva da lesão, o que reforça a importância de processos adequados de reabilitação antes do retorno completo às atividades esportivas. Segundo Cools *et al*. (2021), a ausência de protocolos estruturados de reabilitação e retorno ao esporte pode aumentar significativamente o risco de novas lesões, especialmente em atletas recreativos.

No que diz respeito ao tipo de lesão, as tendinites foram as mais frequentes, representando 32,3% dos casos. Esse resultado é compatível com a literatura sobre esportes de raquete, na qual lesões por uso excessivo são frequentemente relatadas. Costa, Dornelas e Makishi (2024) também identificaram alta ocorrência de tendinopatias em jogadores de *beach tennis*, particularmente relacionadas ao uso repetitivo dos membros superiores durante golpes e saques.

Em relação à localização anatômica, o ombro foi uma das regiões mais frequentemente acometidas, seguido pelo joelho e pelo tornozelo. Esses resultados são semelhantes aos descritos por Berardi *et al*. (2019), que identificaram o ombro como a articulação mais frequentemente lesionada no *beach tennis*, especialmente devido aos movimentos repetitivos acima da cabeça característicos dos golpes do esporte. Além disso, lesões nos membros inferiores também são comuns, uma vez que o deslocamento

na areia exige maior esforço muscular e estabilidade articular, aumentando o risco de entorses e sobrecarga articular (Rodrigues *et al*., 2023).

Outro achado relevante do presente estudo foi que metade dos atletas lesionados relatou medo de sofrer nova lesão, o que pode impactar negativamente o desempenho esportivo. O medo de recidiva é reconhecido como um fator psicológico importante no retorno ao esporte, podendo interferir na confiança do atleta e na execução dos movimentos esportivos (Cools *et al*., 2021).

5 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo demonstraram que as lesões são relativamente frequentes entre praticantes de *beach tennis*, com prevalência de 31% na amostra analisada. As tendinites foram o tipo de lesão mais comum, com destaque para o acometimento do ombro, seguido por articulações dos membros inferiores, como joelho e tornozelo. Esses achados refletem as exigências biomecânicas da modalidade, que envolve movimentos repetitivos dos membros superiores e deslocamentos intensos na areia.

Diante disso, torna-se fundamental a adoção de estratégias de prevenção, como programas de fortalecimento muscular, treinamento de estabilidade articular e acompanhamento profissional adequado, a fim de reduzir o risco de lesões e promover uma prática esportiva mais segura. Além disso, novos estudos com amostras maiores e delineamentos longitudinais são necessários para aprofundar a compreensão sobre os fatores de risco e as estratégias mais eficazes de prevenção de lesões no *beach tennis*.

REFERÊNCIAS

ALRABAA, R. G.; LOBAO, M. H.; LEVINE, W. N. Rotator Cuff Injuries in Tennis Players. **Current Reviews in Musculoskeletal Medicine**, v. 13, n. 6, 22 ago. 2020.

BERARDI, M. *et al*. Beach tennis injuries: a cross-sectional survey of 206 elite and recreational players. **The Physician and Sportsmedicine**, p. 1-6, 19 ago. 2019.

BIZ, C. *et al*. Epidemiology and Risk Factors of Table-Tennis-Related Injuries: Findings from a Scoping Review of the Literature. **Medicina**, v. 58, n. 5, p. 572, 21 abr. 2022.

COSTA, A. Carlos da; DORNELAS, Luana Baptistele; MAKISHI, Marina Rafaele. Lesões ortopédicas nos praticantes de beach tennis no Brasil. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 59, n. 03, p. e415–e419, 1 jun. 2024.

CARPES, L. *et al.* Recreational beach tennis reduces 24-h blood pressure in adults with hypertension: a randomized crossover trial. **European Journal of Applied Physiology**, v. 121, n. 5, p. 1327-1336, 15 fev. 2021.

COOLS, A. M. *et al.* The challenge of the sporting shoulder: From injury prevention through sport-specific rehabilitation toward return to play. **Annals of Physical and Rehabilitation Medicine**, v. 64, n. 4, abr. 2020.

DAHMEN, J. *et al*. Incidence, prevalence and nature of injuries in padel: a systematic review. **BMJ Open Sp Ex Med**, v. 9, n. 2, p. e001607–e001607, 1 jun. 2023.

FRANCO, M. F. *et al*. Prevalence of overuse injuries in athletes from individual and team sports: a systematic review with meta-analysis and GRADE recommendations. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 25, n. 5, p. 500–513, 1 set. 2021.

GIL, J. A.; KAKAR, S. Hand and Wrist Injuries in Tennis Players. **Current Reviews in Musculoskeletal Medicine**, v. 12, n. 2, p. 87–97, 27 abr. 2019.

ISHØI, L. *et al*. Diagnosis, prevention and treatment of common lower extremity muscle injuries in sport – grading the evidence: a statement paper commissioned by the Danish Society of Sports Physical Therapy (DSSF). **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 9, p. bjsports-2019-101228, 14 jan. 2020.

MONTALVO, A. M. *et al*. Anterior Cruciate Ligament Injury Risk in Sport: A Systematic Review and Meta-Analysis of Injury Incidence by Sex and Sport Classification. **Journal of Athletic Training**, v. 54, n. 5, p. 472–482, 22 abr. 2019.

RODRIGUES, F. L. *et al*. INJURY EPIDEMIOLOGY IN BEACH TENNIS: INCIDENCE AND RISK FACTORS. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 32, p. e268301, 22 mar. 2024.

TOOTH, C. *et al*. Risk Factors of Overuse Shoulder Injuries in Overhead Athletes: a Systematic Review. **Sports Health: a multidisciplinary approach**, v. 12, n. 5, p. 478–487, 6 ago. 2020.