

INFLUÊNCIA DA FISIOTERAPIA NA EPICONDILITE EM ATLETAS DE BEACH TÊNIS

INFLUENCE OF PHYSIOTHERAPY ON EPICONDYLITIS IN BEACH TENNIS ATHLETES
INFLUENCIA DE LA FISIOTERAPIA EN LA EPICONDILITIS EN ATLETAS DE TENIS DE PLAYA

Dalma Soares de Carvalho¹
Arthur Antunes Dias Lopes²
Francielle Apolinário de Andrade Sousa³
Jônatas de Moura Carvalho⁴
Maianne Macedo Teles⁵
Halline Cardoso Jurema⁶

RESUMO: O beach tênis, modalidade esportiva dinâmica e em crescimento, exige movimentos rápidos e repetitivos do membro superior, expondo os atletas a um risco significativo de desenvolver lesões musculoesqueléticas, como a epicondilite, ou "cotovelo de tenista". Diante desse impacto, o objetivo desta revisão integrativa foi analisar a efetividade das abordagens fisioterapêuticas no tratamento da epicondilite em atletas de beach tênis. A metodologia empregada foi uma revisão integrativa da literatura, conduzida em seis etapas e com a pergunta norteadora definida pela estratégia PICo. A coleta de dados ocorreu entre junho e outubro de 2025, com buscas avançadas nas bases BVS, Pubmed e PEDro, incluindo artigos publicados nos últimos cinco anos (2020 a outubro de 2025). Os resultados obtidos confirmaram que o tratamento conservador deve ser predominantemente ativo, sendo o exercício terapêutico progressivo (excêntrico e isométrico) o pilar das intervenções, enquanto a terapia manual atua como um adjunto valioso para alívio da dor no curto prazo. Contudo, a principal conclusão é a lacuna crítica de Ensaios Clínicos Randomizados (ECRs) específicos para esta população, fazendo com que a prática clínica se baseie em extrações de outras tendinopatias, o que exige um apelo pela necessidade urgente de mais pesquisas para validar protocolos específicos e garantir o retorno seguro e eficaz dos atletas ao esporte.

3029

Palavras-chave: Fisioterapia. Reabilitação. Eletroterapia e esportes de areia.

¹Graduando do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Graduando do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN). Fisioterapeuta. Especialista em Estética Clínica Avançada (IPGS).

⁴ Graduando do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵Graduação em Educação Física e Fisioterapia - Universidade de Gurupi UNIRG.

⁶Enfermeira. Mestre em Biotecnologia (UFT). Docente do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: Beach tennis, a dynamic and growing sport, demands rapid and repetitive upper limb movements, exposing athletes to a significant risk of developing musculoskeletal injuries, such as epicondylitis, or "tennis elbow." Given this impact, the objective of this integrative review was to analyze the effectiveness of physiotherapy approaches in the treatment of epicondylitis in beach tennis athletes. The methodology employed was an integrative literature review, conducted in six stages and with the guiding question defined by the PICo strategy. Data collection took place between June and October 2025, with advanced searches in the BVS, PubMed, and PEDro databases, including articles published in the last five years (2020 to October 2025). The results obtained confirmed that conservative treatment should be predominantly active, with progressive therapeutic exercise (eccentric and isometric) being the cornerstone of interventions, while manual therapy acts as a valuable adjunct for short-term pain relief. However, the main conclusion is the critical lack of specific Randomized Controlled Trials (RCTs) for this population, causing clinical practice to be based on extrapolations from other tendinopathies, which calls for an urgent need for more research to validate specific protocols and ensure the safe and effective return of athletes to sport.

Keywords: Physiotherapy. Rehabilitation. Electrotherapy and beach sports.

RESUMEN: El tenis playa, un deporte dinámico y en auge, exige movimientos rápidos y repetitivos de las extremidades superiores, lo que expone a los atletas a un riesgo significativo de desarrollar lesiones musculoesqueléticas, como la epicondilitis o codo de tenista. Ante este impacto, el objetivo de esta revisión integrativa fue analizar la efectividad de los enfoques fisioterapéuticos en el tratamiento de la epicondilitis en jugadores de tenis playa. La metodología empleada fue una revisión integrativa de la literatura, realizada en seis etapas y guiada por la pregunta de investigación definida por la estrategia PICo. La recopilación de datos tuvo lugar entre junio y octubre de 2025, con búsquedas avanzadas en las bases de datos BVS, PubMed y PEDro, incluyendo artículos publicados en los últimos cinco años (2020 a octubre de 2025). Los resultados obtenidos confirmaron que el tratamiento conservador debe ser predominantemente activo, siendo el ejercicio terapéutico progresivo (excéntrico e isométrico) la base de las intervenciones, mientras que la terapia manual actúa como un valioso complemento para el alivio del dolor a corto plazo. Sin embargo, la principal conclusión es la crítica falta de ensayos controlados aleatorizados (ECA) específicos para esta población, lo que provoca que la práctica clínica se base en extrapolaciones de otras tendinopatías. Esto exige una necesidad urgente de más investigación para validar protocolos específicos y garantizar el regreso seguro y eficaz de los atletas al deporte. 3030

Palabras clave: Fisioterapia. Rehabilitación. Electroterapia y deportes de playa.

INTRODUÇÃO

O beach tênis, modalidade esportiva dinâmica e crescente em popularidade global, exige dos seus praticantes uma combinação de habilidades técnicas, força, agilidade e resistência. Caracterizado por movimentos rápidos e repetitivos do membro superior, especialmente o golpe de forehand, o esporte expõe os atletas a um risco significativo de desenvolver lesões musculoesqueléticas. Dentre essas lesões, a epicondilite, também conhecida como "cotovelo de

tenista", emerge como uma condição prevalente e incapacitante, impactando diretamente o desempenho e a qualidade de vida dos atletas (Kraus et al., 2021).

A epicondilite é definida como uma tendinopatia que afeta os tendões dos músculos extensores do punho e dos dedos, que se originam no epicôndilo lateral do úmero. A etiologia da condição é multifatorial, envolvendo sobrecarga repetitiva, técnica inadequada de golpe, desequilíbrios musculares, vibrações transmitidas pela raquete e fatores individuais como idade e condicionamento físico (Bisset & Vicenzino, 2015; Malliaras et al., 2020). No contexto específico do beach tênis, a alta frequência de saques potentes, voleios rápidos e movimentos de spin impõe demandas consideráveis sobre a musculatura extensora do antebraço, tornando os atletas particularmente suscetíveis ao desenvolvimento da epicondilite.

A epicondilite, ou tendinopatia lateral do cotovelo, é uma condição musculoesquelética comum que afeta os tendões dos músculos extensores do punho e dos dedos, comumente associada à sobrecarga e movimentos repetitivos do membro superior (Bisset & Vicenzino, 2015). No contexto esportivo, atletas de modalidades que demandam movimentos vigorosos e repetitivos do braço, como o beach tênis, apresentam uma maior suscetibilidade ao desenvolvimento dessa condição (Kraus et al., 2021). Esta revisão de literatura visa explorar as evidências científicas recentes sobre a influência da fisioterapia no manejo da epicondilite em atletas de beach tênis, abordando aspectos relacionados à avaliação, tratamento e prevenção. 3031

Etiologia e Fatores de Risco no Beach Tênis

A etiologia da epicondilite é multifatorial, envolvendo tanto fatores intrínsecos (idade, condicionamento físico, anatomia individual) quanto extrínsecos (sobrecarga, técnica inadequada, equipamento) (Malliaras et al., 2020). No beach tênis, a alta frequência de saques potentes, voleios rápidos e a necessidade de gerar spin na bola impõem demandas significativas sobre a musculatura extensora do antebraço. A superfície instável da areia pode exigir maior ativação muscular para estabilização, potencialmente alterando a biomecânica do golpe e aumentando a carga sobre o cotovelo (Fernandes et al., 2023). Além disso, as características específicas das raquetes e bolas de beach tênis podem influenciar a transmissão de vibrações e o impacto nas estruturas tendíneas.

Avaliação Fisioterapêutica

Uma avaliação fisioterapêutica abrangente é fundamental para o diagnóstico preciso e a elaboração de um plano de tratamento individualizado para atletas de beach tênis com

epicondilite. Essa avaliação tipicamente inclui a anamnese detalhada dos sintomas, histórico da lesão e da prática esportiva, exame físico com palpação do epicôndilo lateral, testes de provação (extensão resistida do punho e dedo médio), avaliação da amplitude de movimento, força muscular (prensão palmar, extensão do punho e dedos), sensibilidade e testes neurodinâmicos (Lins et al., 2022). Adicionalmente, a análise da biomecânica do golpe de beach tênis, observando a técnica e identificando possíveis padrões de movimento que contribuam para a sobrecarga, pode fornecer informações valiosas para o tratamento e a prevenção (Fernandes et al., 2023).

Intervenções Fisioterapêuticas

A fisioterapia oferece uma variedade de abordagens para o tratamento da epicondilite, com o objetivo de aliviar a dor, reduzir a inflamação, restaurar a função e facilitar o retorno ao esporte.

Terapia Manual: Técnicas de mobilização articular (cotovelo, punho e cintura escapular) e tecidual (liberação miofascial dos músculos extensores e flexores do antebraço) podem ser utilizadas para restaurar a biomecânica normal e reduzir a tensão sobre os tendões (Vicenzino et al., 2023).

3032

Exercícios Terapêuticos: Programas de exercícios progressivos são cruciais para a reabilitação da epicondilite. Inicialmente, podem incluir exercícios isométricos para controle da dor, seguidos por exercícios isotônicos e, posteriormente, excêntricos para fortalecer a musculatura extensora e flexora do antebraço, melhorando a capacidade de suportar as cargas impostas durante a prática do beach tênis (Page et al., 2021). Exercícios de fortalecimento dos músculos do manguito rotador e estabilizadores da escápula também são importantes para otimizar a biomecânica do membro superior como um todo. A incorporação de exercícios funcionais que simulem os gestos específicos do beach tênis é essencial para preparar o atleta para o retorno ao esporte (Ellenbecker & Roetert, 2019).

Eletroterapia: Modalidades como ultrassom, laser de baixa intensidade e estimulação nervosa elétrica transcutânea (TENS) podem ser utilizadas como adjuvantes no controle da dor e da inflamação (Coombes et al., 2020). No entanto, a evidência sobre a eficácia isolada dessas modalidades é variável, sendo geralmente recomendadas em conjunto com outras intervenções.

Cinesioterapia/Bandagem: A aplicação de bandagens funcionais ou kinesiotaping pode fornecer suporte e estabilidade à musculatura extensora, além de auxiliar no controle da dor durante a atividade (Page et al., 2021).

Educação do Paciente e Modificação da Atividade: Orientar o atleta sobre a condição, os fatores de risco específicos do beach tênis, as estratégias de controle da dor e a importância da adesão ao programa de exercícios é fundamental para o sucesso do tratamento e a prevenção de recorrências (Lins et al., 2022). A modificação temporária da intensidade e do volume de treinamento, bem como a análise e possível ajuste da técnica de golpe, podem ser necessárias para reduzir a sobrecarga sobre o cotovelo.

Retorno e prevenção ao esporte

O retorno ao beach tênis deve ser gradual e baseado na progressão dos sintomas e na restauração da função. Critérios como ausência de dor durante as atividades diárias e os gestos esportivos, recuperação da força muscular e amplitude de movimento adequadas, e a capacidade de realizar os movimentos específicos do esporte sem exacerbação dos sintomas são importantes para guiar a progressão (Ellenbecker & Roetert, 2019).

A prevenção da epicondilite em atletas de beach tênis envolve a identificação e modificação dos fatores de risco. Isso pode incluir a correção da técnica de golpe com orientação profissional, programas de aquecimento e alongamento específicos para a musculatura do membro superior, fortalecimento da musculatura do manguito rotador e dos extensores e flexores do antebraço, e a escolha adequada do equipamento (raquete com tamanho de grip e tensão das cordas apropriados) (Ellenbecker & Roetert, 2019).

As manifestações clínicas da epicondilite incluem dor progressiva na região lateral do cotovelo, que pode irradiar para o antebraço e punho. A dor é tipicamente exacerbada pela palpação do epicôndilo lateral e por atividades que envolvem a extensão do punho contra resistência, como segurar a raquete ou realizar movimentos de pinça. Em casos mais crônicos, a dor pode persistir mesmo em repouso, acompanhada de rigidez matinal e fraqueza na preensão (Lins et al., 2022). A presença desses sintomas pode limitar significativamente a capacidade do atleta de realizar os gestos técnicos específicos do beach tênis, comprometendo a precisão dos golpes, a potência do saque e a agilidade nos deslocamentos em quadra.

Diante do impacto negativo da epicondilite no desempenho e bem-estar dos atletas de beach tênis, a fisioterapia desempenha um papel crucial na prevenção, tratamento e reabilitação

dessa condição. A intervenção fisioterapêutica abrange uma variedade de abordagens terapêuticas, que visam aliviar a dor, reduzir a inflamação, restaurar a função muscular e articular, e prevenir recorrências. Uma avaliação fisioterapêutica abrangente é fundamental para identificar os fatores contribuintes para a epicondilite em cada atleta, incluindo a análise da biomecânica do golpe, a avaliação da força e flexibilidade muscular, a identificação de possíveis desequilíbrios posturais e a análise do equipamento utilizado (Fernandes et al., 2023).

Com base nessa avaliação individualizada, um plano de tratamento fisioterapêutico pode incluir diversas modalidades, como terapia manual (mobilização articular e tecidual), exercícios terapêuticos (alongamentos, fortalecimento isométrico, isotônico e excêntrico), eletroterapia (ultrassom, laser, TENS), crioterapia e termoterapia. A educação do paciente sobre a condição, as estratégias de controle da dor, a modificação da atividade e a importância da adesão ao programa de exercícios também são componentes essenciais da intervenção fisioterapêutica (Page et al., 2021).

A literatura científica recente tem demonstrado a eficácia da fisioterapia no tratamento da epicondilite, com estudos randomizados controlados e revisões sistemáticas evidenciando os benefícios de diferentes abordagens terapêuticas na redução da dor e na melhora da função em indivíduos acometidos pela condição (Coombes et al., 2020; Vicenzino et al., 2023). No contexto 3034 específico de atletas de beach tênis, a fisioterapia adaptada às demandas do esporte torna-se ainda mais relevante. A reabilitação deve progredir de forma gradual, incorporando exercícios funcionais que simulem os movimentos específicos do beach tênis, visando o retorno seguro e eficaz à prática esportiva em níveis competitivos.

Ademais, a fisioterapia desempenha um papel fundamental na prevenção primária da epicondilite em atletas de beach tênis. Programas de prevenção podem incluir orientações sobre a técnica correta de golpe, exercícios de aquecimento e alongamento específicos, fortalecimento da musculatura do manguito rotador e dos músculos estabilizadores do punho e antebraço, e a adequação do equipamento (raquete e cordas) às características individuais do atleta (Ellenbecker & Roetert, 2019). A identificação precoce de fatores de risco e a implementação de estratégias preventivas podem reduzir significativamente a incidência da epicondilite nessa população de atletas.

Nesse contexto, o presente trabalho busca fornecer uma visão geral da influência da fisioterapia na epicondilite em atletas de beach tênis. Serão explorados os mecanismos fisiopatológicos da condição, os fatores de risco específicos do esporte, as principais abordagens

de avaliação e tratamento fisioterapêutico, e a importância da prevenção na manutenção da saúde e do desempenho desses atletas. A revisão da literatura científica recente, com foco em estudos publicados a partir de 2020, permitirá apresentar as evidências mais atuais sobre a eficácia das diferentes intervenções fisioterapêuticas e as recomendações para a prática clínica no manejo da epicondilite em atletas de beach tênis.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida em seis etapas: (1) definição do tema, (2) busca em bases indexadas, (3) seleção de estudos, (4) extração e organização de dados, (5) análise crítica e (6) síntese e apresentação dos resultados (Dantas et al., 2022).

A partir da estratégia PICo definiu-se a pergunta norteadora: “Qual a evidência científica atual (últimos 5 anos) sobre a efetividade das diferentes abordagens fisioterapêuticas no tratamento da epicondilite em atletas de beach tênis?”

A coleta de dados ocorreu entre os meses de junho e outubro de 2025, utilizando buscas avançadas na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Pubmed e PEDro. Foram empregados descritores padronizados (DeCS/MeSH): Epicondilite, Beach Tênis, Fisioterapia, Reabilitação, Eletroterapia. A pesquisa incluiu artigos publicados nos últimos cinco anos (2020 a outubro de 2025), que abordam diretamente a aplicação das terapias na recuperação muscular de atletas. Foram excluídos da análise os artigos de revisão que não apresentam dados originais, estudos de caso isolados e publicações que não se concentravam especificamente na população de atletas.

A seleção dos artigos ocorreu em duas etapas. Na primeira, foi realizada uma triagem inicial com base na leitura dos títulos e resumos para identificar estudos potencialmente relevantes. Na segunda etapa, os artigos pré-selecionados foram lidos na íntegra para confirmar sua elegibilidade e extraer os dados necessários. As informações coletadas incluíram o tipo de estudo, a população analisada, as intervenções utilizadas, os principais resultados e as conclusões dos autores.

A análise dos dados foi qualitativa, sintetizando e interpretando as evidências encontradas para identificar padrões, convergências e divergências. Esta pesquisa não necessitou de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), pois não envolveu intervenções diretas em seres humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos confirmaram que, embora o tratamento conservador seja universalmente aceito como a primeira linha de conduta, a combinação de modalidades terapêuticas ativas foi a abordagem com maior evidência de eficácia, refletindo o consenso atual para o tratamento das tendinopatias (Almeida et al., 2020).

A análise dos estudos incluídos reforçou que o exercício terapêutico progressivo como Pilar Central, constituiu a base do tratamento. Especificamente, os programas focados em exercícios excêntricos e isométricos se destacaram por sua eficácia na melhora da força de preensão, funcionalidade e na redução da dor a longo prazo. Essa modalidade ativa é amplamente recomendada por promover a adaptação do tendão e a reorganização da matriz de colágeno, sendo a progressão de carga um fator decisivo para o sucesso clínico (Lazarini, 2021; Matta, 2023).

A terapia manual, abrangendo técnicas de mobilização e fricção transversa, demonstrou ser um adjunto valioso. Estudos indicaram que sua combinação com o exercício pode potencializar a redução da dor e a melhora funcional no curto e médio prazo, auxiliando o atleta a tolerar a carga necessária para o fortalecimento ativo (Matta, 2023).

Para casos de epicondilite crônica ou refratária, a Terapia por Ondas de Choque Extracorpórea (ESWT) demonstrou evidência crescente de eficácia, sendo uma opção considerada após a falha do tratamento conservador inicial, particularmente na redução da dor e melhora funcional em longo prazo (Chaves et al., 2024; Zanesco, 2024). Em contrapartida, modalidades eletrofísicas como o ultrassom terapêutico e o laser apresentaram evidência inconclusiva ou conflitante em Ensaios Clínicos Randomizados (ECRs) de boa qualidade, o que sugere que não devem ser utilizados isoladamente como tratamento primário (Almeida et al., 2020).

A ausência de Ensaios Clínicos Randomizados (ECRs) específicos e de alto rigor metodológico focados unicamente na população de atletas de beach tênis nos últimos cinco anos. A maior parte da evidência utilizada para sustentar as recomendações clínicas foi extrapolada de populações de tenistas de campo ou de indivíduos da população geral. Essa extração é metodologicamente questionável, visto que o beach tênis impõe um padrão de sobrecarga diferente, devido à superfície de areia e aos movimentos explosivos acima da cabeça, que influenciam a biomecânica da lesão e a resposta à reabilitação (Noffs, 2022). Essa falta de especificidade impede a otimização dos protocolos para subgrupos de atletas (por exemplo,

diferenciação por nível de habilidade), dificultando a personalização ideal da carga e do retorno ao esporte.

Em suma, a revisão sistemática sobre a influência da fisioterapia na epicondilite em atletas de *beach tênis* confirmou que o tratamento conservador, pautado na abordagem ativa, é o caminho mais eficaz. Os resultados obtidos, confirmam a necessidade do exercício terapêutico progressivo (excêntrico e isométrico) e da terapia manual como o núcleo das intervenções, em detrimento de modalidades passivas com evidência limitada (Almeida *et al.*, 2020; Lazarini, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O manejo conservador deve ser predominantemente ativo, centrado na combinação de exercícios terapêuticos progressivos (especialmente excêntricos e isométricos) e terapia manual. Esta abordagem provou ser a mais eficaz para alcançar os desfechos primários de redução da dor e recuperação funcional na população estudada, embora a evidência tenha sido em grande parte extrapolada de tendinopatias semelhantes e não validadas diretamente no ambiente específico do *beach tênis*.

A carência de pesquisas específicas para esta modalidade esportiva em rápido 3037 crescimento, a necessidade no desenvolvimento de Ensaios Clínicos Randomizados (ECRs) com alto rigor metodológico que levem em conta a biomecânica singular do *beach tênis* (como a instabilidade da areia e a alta demanda de movimentos overhead). Somente por meio de investigações direcionadas será possível fechar as lacunas de conhecimento identificadas, otimizar os protocolos de reabilitação, diferenciar a intervenção por subgrupos de atletas e, finalmente, garantir um retorno seguro e eficaz ao esporte com base em evidências específicas e robustas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. O.; SARAGIOTTO, B. T.; YAMATO, T. P. et al. Tratamento fisioterapêutico para epicondilite lateral: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 33, 2020.

BISSET, L. M.; VICENZINO, B. Lateral epicondylalgia: a review of current evidence. *Journal of Pain*, [EUA], v. 16, n. 5, p. S9-S16, 2015.

CHAVES, C. T. O. P. et al. Avaliação da eficácia das ondas de choque no tratamento da epicondilite lateral. *Revista Delos*, São José dos Pinhais, v. 17, n. 61, p. e2546, 2024.

COOMBES, B. K. et al. Efficacy and safety of corticosteroid injections and other injections for management of lateral epicondylalgia: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Rheumatology*, Londres, v. 2, n. 11, p. e687-e698, 2020.

DANTAS, H. L. L. et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem*, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022.

ELLENBECKER, T. S.; ROETERT, E. P. Common injuries in tennis: epidemiology, prevention, and management. *British Journal of Sports Medicine*, Londres, v. 53, n. 12, p. 781-786, 2019.

FERNANDES, G. S. et al. Assessment of upper limb biomechanics in beach tennis players with lateral epicondylalgia: a systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, New York, v. 34, p. 102-110, 2023.

KRAUS, S. et al. Prevalence and risk factors for upper extremity injuries in beach volleyball and beach tennis players: a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, Londres, v. 13, n. 1, p. 1-9, 2021.

LAZARINI, R. F. Diagnóstico e tratamento da epicondilite lateral do cotovelo no Brasil: estudo transversal. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2021.

LINS, F. M. C. et al. Clinical features and functional limitations in individuals with lateral epicondylalgia: a cross-sectional study. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, São Carlos, v. 26, n. 1, p. 100388, 2022.

3038

MALLIARAS, P. et al. Patellar tendinopathy: clinical diagnosis, load management, and advice for athletes. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, Alexandria, v. 50, n. 7, p. 419-430, 2020.

MATTA, B. L. da. Eficácia da fisioterapia na epicondilite lateral: uma revisão da literatura. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, 2023.

NOFFS, G. Movimentos do Beach Tennis e a Epicondilite Lateral. [S. l.]: Dr Guilherme Noffs - Cirurgia do Ombro e Cotovelo, 2022.

PAGE, M. J. et al. Exercise and mobilisation with or without corticosteroid injection for lateral epicondylalgia: a systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, Londres, v. 55, n. 12, p. 667-677, 2021.

VICENZINO, B. et al. Lateral elbow tendinopathy: a clinical guide for assessment and management. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, Alexandria, v. 53, n. 5, p. 1-15, 2023.

ZANESCO, L. Benefícios do tratamento por ondas de choque na ortopedia. [S. l.]: Dr. Leonardo Zanesco, 2024.