

LESÕES DE OMBRO ASSOCIADAS À PRÁTICA DO BEACH TENNIS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

SHOULDER INJURIES ASSOCIATED WITH BEACH TENNIS PRACTICE: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

LESIONES DE HOMBRO ASOCIADAS A LA PRÁCTICA DEL TENIS PLAYA: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA DE LA LITERATURA

Antonio Nelcy Duarte Martins¹

Alessandra Balbi da Silva²

Ângela Maria Duarte Martins³

RESUMO: O Beach Tennis caracteriza-se pela execução de movimentos repetitivos acima da cabeça, que podem provocar sobrecarga na articulação do ombro e favorecer lesões musculoesqueléticas. O estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre as lesões de ombro relacionadas à prática do Beach Tennis, seus fatores de risco e estratégias de prevenção. Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e exploratório, realizada nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, considerando publicações entre 2021 e 2026. Foram identificados 456 registros, dos quais sete publicações integraram a análise final. Os resultados evidenciaram que as tendinopatias, especialmente aquelas relacionadas ao manguito rotador e ao músculo supraespinhoso, constituíram os principais comprometimentos do ombro, acompanhados de dor, sinais sugestivos de síndrome do impacto e alterações na amplitude de movimento. Entre os fatores associados, destacaram-se o tempo de prática, a repetição de golpes acima da cabeça, a frequência dos treinamentos e o histórico de lesões. As estratégias preventivas envolveram controle da carga esportiva, fortalecimento muscular, estabilização escapular, aperfeiçoamento técnico e acompanhamento profissional. Concluiu-se que a prevenção exige atenção às demandas funcionais da modalidade, embora sejam necessárias pesquisas específicas sobre a eficácia dessas intervenções.

Palavras-chave: Beach Tennis. Lesões do Ombro. Fatores de Risco.

ABSTRACT: Beach Tennis is characterized by repetitive overhead movements that may overload the shoulder joint and contribute to musculoskeletal injuries. This study aimed to analyze scientific evidence on shoulder injuries associated with Beach Tennis, their risk factors, and prevention strategies. An integrative literature review with a descriptive and exploratory approach was conducted using PubMed/MEDLINE, SciELO, the Virtual Health Library (VHL), and Google Scholar, considering publications from 2021 to 2026. Initially, 456 records were identified, of which seven publications were included in the final analysis. The findings indicated that tendinopathies, particularly those affecting the rotator cuff and supraspinatus muscle, were the main shoulder disorders, accompanied by pain, signs suggestive of shoulder impingement syndrome, and changes in range of motion. Associated factors included years of practice, repetitive overhead strokes, training frequency, and previous injuries. Preventive strategies involved training load management, muscle strengthening, scapular stabilization, technical improvement, and professional supervision. It was concluded that prevention requires attention to the functional demands of the sport, although further research is needed to establish the effectiveness of these interventions specifically among Beach Tennis players.

Keywords: Beach Tennis. Shoulder Injuries. Risk Factors.

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Nilton Lins.

²Especialista em Excelência na Intervenção em Educação Física pela Universidade Nilton Lins. Orientadora acadêmica na Universidade Nilton Lins.

³Mestra em Ciências da Educação pela Universidade Metropolitana de Santos.

RESUMEN: El tenis playa se caracteriza por la ejecución de movimientos repetitivos por encima de la cabeza, que pueden provocar sobrecarga en la articulación del hombro y favorecer lesiones musculoesqueléticas. El estudio tuvo como objetivo analizar las evidencias científicas sobre las lesiones de hombro relacionadas con la práctica del tenis playa, sus factores de riesgo y estrategias de prevención. Se realizó una revisión integrativa de la literatura, de carácter descriptivo y exploratorio, mediante búsquedas en las bases PubMed/MEDLINE, SciELO, Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y Google Académico, considerando publicaciones entre 2021 y 2026. Inicialmente, se identificaron 456 registros, de los cuales siete publicaciones integraron el análisis final. Los resultados evidenciaron que las tendinopatías, especialmente las relacionadas con el manguito rotador y el músculo supraespinoso, constituyeron las principales alteraciones del hombro, acompañadas de dolor, signos sugestivos del síndrome de pinzamiento subacromial y cambios en la amplitud de movimiento. Entre los factores asociados destacaron el tiempo de práctica, la repetición de golpes por encima de la cabeza, la frecuencia de entrenamiento y los antecedentes de lesiones. Las estrategias preventivas incluyeron el control de la carga deportiva, el fortalecimiento muscular, la estabilización escapular, el perfeccionamiento técnico y la supervisión profesional. Se concluyó que la prevención requiere atención a las exigencias funcionales de esta modalidad, aunque son necesarias investigaciones específicas sobre la eficacia de dichas intervenciones.

Palabras clave: Tenis Playa. Lesiones del Hombro. Factores de Riesgo.

INTRODUÇÃO

O Beach Tennis é uma modalidade esportiva praticada em quadras de areia, que combina características de esportes com raquete e apresenta uma dinâmica marcada por deslocamentos rápidos, coordenação motora e execução de diferentes golpes (Ferreira, 2024). Nos últimos anos, sua prática ganhou maior visibilidade no Brasil, atraindo pessoas de diferentes faixas etárias e níveis de experiência, tanto em atividades recreativas quanto competitivas (Grijó; Silva, 2025).

Conforme Fonseca, Ramos e Okubo (2025), o Beach Tennis caracteriza-se pela realização de partidas individuais ou em duplas, nas quais os jogadores precisam desenvolver habilidades técnicas, agilidade, equilíbrio e resistência física. No qual, apresenta particularidades relacionadas às exigências físicas e à participação de praticantes com diferentes perfis esportivos, considerando suas características físicas e funcionais,

A prática do Beach Tennis exige participação constante dos membros superiores, especialmente da articulação do ombro, responsável por movimentos fundamentais durante a execução de saques, smashes e voleios (Burko; Gruppi, 2023). A repetição dos gestos esportivos, associada à velocidade e à força aplicada aos golpes, pode aumentar a sobrecarga sobre músculos,

tendões e estruturas articulares, favorecendo o desenvolvimento de alterações musculoesqueléticas (Lau; Mukherjee; 2023).

Segundo Hoppe et al. (2022), esportes que envolvem movimentos repetitivos acima da cabeça apresentam exigências específicas sobre o complexo do ombro, tornando relevantes aspectos como força muscular, estabilidade escapular e amplitude de movimento. Lau e Mukherjee (2023) acrescentam que a exposição frequente a movimentos dos membros superiores, quando associada a fatores biomecânicos e à organização inadequada das cargas de treinamento, pode contribuir para o desenvolvimento de lesões por sobrecarga. Nesse contexto, compreender as lesões de ombro relacionadas ao Beach Tennis torna-se importante para a identificação de possíveis fatores de risco e medidas preventivas.

Diante disso, formulou-se a seguinte pergunta de pesquisa: quais são as evidências científicas sobre as lesões de ombro associadas à prática do Beach Tennis, considerando seus principais tipos, fatores de risco e formas de prevenção?

A pesquisa partiu da hipótese de que as lesões de ombro associadas à prática do Beach Tennis estão relacionadas principalmente à sobrecarga mecânica decorrente da repetição dos movimentos, especialmente daqueles executados acima da linha da cabeça. Considerou-se que fatores como volume excessivo de treinamento, execução técnica inadequada, desequilíbrios musculares, condicionamento físico insuficiente e histórico de lesões anteriores podem aumentar a suscetibilidade dos praticantes a alterações musculoesqueléticas. Pressupôs-se, ainda, que estratégias preventivas baseadas no fortalecimento muscular, no controle da carga de treinamento, na melhora da mobilidade articular e na orientação técnica podem contribuir para a redução dos fatores de risco, embora sua efetividade específica no Beach Tennis dependa das evidências disponíveis.

A justificativa da pesquisa fundamentou-se na importância de compreender as lesões de ombro relacionadas ao Beach Tennis, considerando a expansão da modalidade e a necessidade de promover condições mais seguras para sua prática. No âmbito acadêmico, o estudo apresenta relevância por reunir e analisar conhecimentos científicos sobre os tipos de lesões, os fatores de risco e as estratégias preventivas, contribuindo para identificar lacunas na literatura e subsidiar futuras investigações. Socialmente, a pesquisa poderá favorecer a conscientização dos praticantes sobre os cuidados necessários para preservar a saúde musculoesquelética, prevenir

limitações funcionais e manter a participação nas atividades esportivas. No campo profissional, os resultados poderão oferecer informações úteis para profissionais de Educação Física, fisioterapeutas e treinadores envolvidos na orientação, preparação física e acompanhamento dos praticantes.

O presente estudo tem como objetivo geral analisar as evidências científicas sobre as lesões de ombro relacionadas à prática do Beach Tennis, seus fatores de risco e estratégias de prevenção. Para alcançar tal finalidade, foram estabelecidos três objetivos específicos: identificar as principais lesões de ombro encontradas na literatura científica; verificar os principais fatores de risco associados ao desenvolvimento dessas lesões; e identificar as estratégias de prevenção descritas nos estudos.

MÉTODOS

Tipo de pesquisa

A pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com caráter descritivo e exploratório. O estudo teve como finalidade reunir, analisar e sintetizar as evidências científicas disponíveis sobre as lesões de ombro associadas à prática do Beach Tennis, considerando os principais tipos de lesões, os fatores de risco e as estratégias de prevenção. A escolha da revisão integrativa permitiu contemplar estudos com diferentes delineamentos metodológicos, favorecendo a compreensão da temática e a identificação de possíveis lacunas na produção científica.

O desenvolvimento da pesquisa foi estruturado em etapas que compreenderam a elaboração da pergunta norteadora, a definição das estratégias de busca, o estabelecimento dos critérios de elegibilidade, a identificação e seleção das publicações, a extração das informações e a análise dos estudos. Para organizar e apresentar o processo de seleção das publicações, foram adotadas as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020), conforme Page et al. (2021).

Estratégia PICO e pergunta norteadora

Para a elaboração da pergunta norteadora, foi utilizada a estratégia PICO, composta pelos elementos População (P), Interesse (I) e Contexto (Co). A aplicação dessa estratégia

possibilitou delimitar o objeto de investigação, considerando os praticantes de Beach Tennis, as lesões de ombro e seus fatores associados, bem como o contexto da prática esportiva. A utilização da PICO mostrou-se adequada à abordagem qualitativa da revisão integrativa, pois permitiu estruturar uma pergunta direcionada à identificação e à análise das evidências científicas disponíveis.

Quadro 1. Estruturação da estratégia PICO

Componente	Descrição
P – População	Praticantes de Beach Tennis, independentemente da idade, sexo ou nível de experiência.
I – Interesse	Lesões de ombro, principais tipos, fatores de risco e estratégias de prevenção.
Co – Contexto	Prática recreativa e competitiva do Beach Tennis.

Fonte: Elaboração própria (2026).

A partir da estratégia PICO, foi formulada a seguinte pergunta norteadora: quais são as evidências científicas sobre as lesões de ombro associadas à prática do Beach Tennis, considerando seus principais tipos, fatores de risco e estratégias de prevenção? A definição da pergunta orientou a escolha dos termos de busca, das bases de dados e dos critérios utilizados para a seleção dos estudos.

Bases de dados e estratégias de busca

A busca bibliográfica foi estruturada para as bases de dados PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, possibilitando a identificação de publicações relacionadas às lesões musculoesqueléticas e às medidas preventivas no contexto esportivo.

Foram definidos descritores e palavras-chave em português e inglês, com consulta aos vocabulários Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), quando aplicáveis. As expressões foram organizadas mediante a utilização dos operadores booleanos AND e OR, visando combinar os termos relacionados à modalidade esportiva, às lesões de ombro e aos fatores associados.

Quadro 2. Estratégias de busca bibliográfica

Base de dados	Estratégia de busca
PubMed/MEDLINE e Google acadêmico	("beach tennis" OR "beach tennis players") AND ("shoulder" OR "shoulder injuries" OR "musculoskeletal injuries" OR "risk factors" OR "prevention")
SciELO	("beach tennis" OR "tênis de praia") AND ("ombro" OR "lesões" OR "prevenção")

BVS	("beach tennis" OR "tênis de praia") AND ("lesões de ombro" OR "lesões musculoesqueléticas" OR "fatores de risco" OR "prevenção")
-----	---

Fonte: Elaboração própria (2026).

Foram estabelecidos como critérios de inclusão artigos científicos publicados entre 2021 e 2026, disponíveis em português, inglês ou espanhol, que abordassem lesões musculoesqueléticas do ombro, fatores de risco, estratégias de prevenção, reabilitação e retorno à prática esportiva. Foram considerados estudos originais, observacionais e experimentais, além de documentos de consenso científico elaborados por especialistas, desde que apresentassem contribuições relacionadas às lesões do ombro em praticantes de Beach Tennis.

Foram excluídos estudos duplicados, publicações anteriores a 2021, artigos retratados, trabalhos sem relação com os objetivos da pesquisa e publicações que não apresentassem informações pertinentes às lesões do ombro, aos fatores de risco ou às estratégias de prevenção. Também foram excluídos resumos de eventos, editoriais, cartas ao editor e publicações sem fundamentação científica suficiente para contribuir com a análise proposta.

Seleção dos estudos e fluxograma PRISMA

6

O processo de seleção dos estudos foi organizado conforme as recomendações do PRISMA 2020, descritas por Page et al. (2021). A etapa de identificação compreendeu o levantamento das publicações nas bases de dados selecionadas, seguido da organização dos registros e da verificação de duplicidades. Posteriormente, a triagem foi estruturada mediante a leitura dos títulos e resumos, considerando a relação das publicações com a pergunta norteadora e os critérios de elegibilidade estabelecidos.

Na etapa de elegibilidade, foi considerada a leitura integral dos artigos potencialmente relevantes, com a finalidade de verificar sua adequação aos objetivos da pesquisa. Os motivos de exclusão foram definidos conforme os critérios metodológicos, incluindo incompatibilidade temática, ausência de dados específicos sobre Beach Tennis e inadequação ao tipo de publicação estabelecido. A etapa final correspondeu à composição da amostra de estudos elegíveis para a revisão integrativa.

A representação do processo de seleção foi estruturada por meio do fluxograma PRISMA 2020, contemplando as etapas de identificação, triagem e inclusão. O modelo permitiu organizar

o registro das publicações identificadas, das duplicatas removidas, dos estudos excluídos e dos artigos incluídos na revisão.

Extração e organização dos dados

A extração dos dados foi estruturada por meio de um instrumento elaborado para registrar as principais características dos estudos selecionados. Foram estabelecidas as seguintes informações: autor e ano de publicação, título do artigo, objetivo, delineamento metodológico, principais resultados (lesões identificadas, fatores de risco investigados e/ou estratégias de prevenção descritas). A organização dessas informações em quadros possibilitou a sistematização dos dados e favoreceu a comparação entre os estudos.

Análise e síntese dos dados

A análise dos dados foi organizada segundo uma abordagem descritiva e qualitativa, fundamentada na leitura crítica e na comparação das informações extraídas dos estudos. Para atender aos objetivos específicos, foram estabelecidas três categorias temáticas: principais lesões de ombro associadas à prática do Beach Tennis; fatores de risco relacionados ao desenvolvimento dessas lesões; e estratégias de prevenção descritas na literatura científica. A categorização permitiu direcionar a interpretação das evidências e organizar a discussão conforme os aspectos investigados.

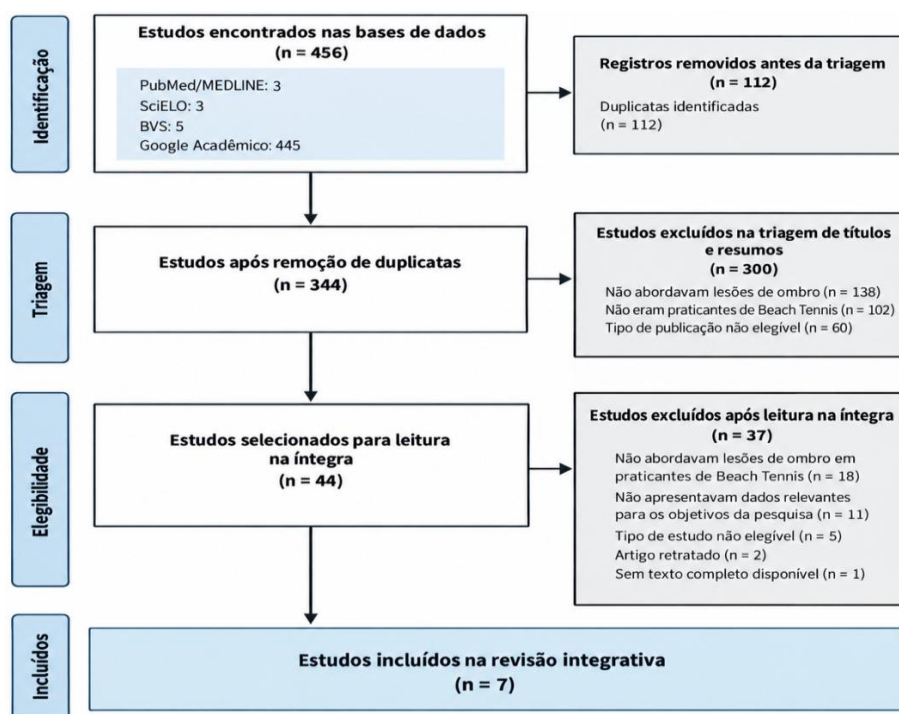
7

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme apresentado na Figura 1, foram identificados inicialmente 456 registros nas fontes de pesquisa, sendo 3 na PubMed/MEDLINE, 3 na SciELO, 5 na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e 445 no Google Acadêmico. O fluxograma apresenta a distribuição dos estudos ao longo das etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão, conforme as recomendações do PRISMA 2020. Na representação, foram indicadas a remoção de 112 registros duplicados, resultando em 344 publicações para triagem, e a exclusão de 300 estudos após a análise dos títulos e resumos. Posteriormente, 44 publicações foram encaminhadas para avaliação na íntegra, das quais 37 foram excluídas por não atenderem aos critérios de elegibilidade. Ao final, sete artigos científicos foram incluídos na revisão integrativa,

constituindo a amostra utilizada para a análise das lesões do ombro em praticantes de Beach Tennis.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos estudos conforme o PRISMA 2020



Fonte: Elaboração própria (2026)

Desse modo, o Quadro 3 apresenta os sete artigos utilizados na pesquisa, com destaque para as lesões identificadas, os fatores de risco investigados e as estratégias de prevenção descritas.

Quadro 3. Caracterização dos sete artigos selecionados para a revisão integrativa

Autor e ano	Título do artigo	Objetivo	Delineamento metodológico	Principais resultados
Schwank et al. (2022)	2022 Bern Consensus Statement on Shoulder Injury Prevention, Rehabilitation, and Return to Sport for Athletes at All	Estabelecer recomendações para prevenção, reabilitação e retorno ao esporte após lesões do ombro.	Consenso internacional de especialistas por método Delphi	Recomendaram controle individualizado da carga esportiva, fortalecimento muscular, exercícios preventivos e avaliação funcional para o retorno ao esporte. Não investigaram especificamente o Beach Tennis.

	Participation Levels			
Freitas, Guerra e Souza (2024)	Prevalência de lesões em praticantes de Beach Tennis em Mossoró/RN	Analisar a prevalência de lesões em praticantes de Beach Tennis no município de Mossoró/RN.	Estudo quantitativo, descritivo e transversal, com 219 praticantes e aplicação de questionário.	Identificaram lesões em 29,2% dos participantes, principalmente no ombro, joelho e cotovelo, com predomínio de tendinopatias. O maior tempo de prática esteve associado à ocorrência de lesões; aquecimento e alongamento não apresentaram associação significativa.
Rodrigues et al. (2024)	Injury Epidemiology in Beach Tennis: Incidence and Risk Factors	Identificar a ocorrência de lesões e os fatores de risco e proteção entre praticantes de Beach Tennis.	Estudo epidemiológico transversal, com 698 praticantes, mediante questionário eletrônico.	O ombro foi acometido em 14% dos participantes, com destaque para tendinopatias. Maior tempo de exposição e histórico de lesão prévia apresentaram associação com novas lesões. Não foi demonstrado efeito protetor significativo do alongamento ou fortalecimento muscular na amostra.
Costa, Dornelas e Makishi (2024)	Lesões ortopédicas nos praticantes de Beach Tennis no Brasil	Analisar os aspectos epidemiológicos das lesões ortopédicas em praticantes brasileiros de Beach Tennis.	Estudo transversal, com questionário presencial aplicado a 160 praticantes incluídos na análise.	Identificaram lesões em 48,8% dos participantes, sendo 25% nos membros superiores. As tendinopatias destacaram-se nesse segmento. Idade mais elevada e experiência prévia em esportes de raquete estiveram associadas à ocorrência de lesões.
Cesario et al. (2025)	Incidência de lesões, fatores de risco e protetores em praticantes de Beach Tennis: um estudo transversal	Caracterizar os praticantes e identificar fatores associados à ocorrência de lesões na modalidade.	Estudo transversal, quantitativo, com 300 participantes e questionário estruturado.	Identificaram histórico de lesões em 50,3% dos participantes, com o ombro entre as regiões mais acometidas (20,41%). Foram observadas associações com idade, tempo e volume de prática, participação em competições, categoria técnica e histórico de lesões.
Cairú et al. (2026)	Lesão do músculo supraespinhoso na síndrome do impacto do ombro no desempenho de atletas amadores de Beach Tennis em São Mateus – ES	Investigar fatores relacionados à síndrome do impacto do ombro e seus efeitos sobre o desempenho de praticantes amadores.	Pesquisa exploratória, de abordagem quantitativa, com questionários e avaliação fisioterapêutica, incluindo testes de Neer, Hawkins-	Identificaram queixas de dor no ombro e testes clínicos positivos sugestivos de comprometimento do supraespinhoso. A repetição de saques e golpes acima da cabeça foi apontada como possível fator de sobrecarga. Destacaram a necessidade de

			Kennedy, Yocum e Jobe.	treinamento técnico e fortalecimento muscular.
Medeiros et al. (2026)	Shoulder Range of Motion Adaptations in Professional and Amateur Beach Tennis Players: A Cross-Sectional Study	Comparar a amplitude de movimento do ombro dominante e não dominante entre jogadores profissionais e amadores de Beach Tennis.	Estudo transversal, com avaliação da biomecânica da amplitude de movimento de 22 atletas, sendo 15 profissionais e 7 amadores.	Entre os profissionais, observaram redução de 19° na rotação interna, aumento de 7° na rotação externa e redução de 15° na amplitude rotacional total do ombro dominante. As alterações não foram identificadas significativamente nos amadores. Não foi demonstrada relação causal entre as adaptações e lesões.

Fonte: Elaboração própria (2026)

A análise dos sete artigos selecionados evidenciou que as lesões do ombro representam uma preocupação para a saúde musculoesquelética dos praticantes de Beach Tennis, principalmente em razão da exigência funcional dos movimentos realizados acima da cabeça. Rodrigues et al. (2024), em pesquisa com 698 praticantes, identificaram que 14% apresentaram lesões no ombro, com destaque para as tendinopatias. Resultados semelhantes foram encontrados por Freitas, Guerra e Souza (2024), que investigaram 219 praticantes e identificaram o ombro como a região corporal mais acometida, sendo a tendinopatia o tipo de lesão mais recorrente.

Entre as principais alterações relacionadas ao ombro, destacaram-se as tendinopatias do manguito rotador, especialmente aquelas envolvendo o tendão do músculo supraespinhoso. Rodrigues et al. (2024) verificaram que as tendinopatias corresponderam a 60,52% das lesões classificadas na região do ombro, considerando a distribuição apresentada pelos autores. Cairú et al. (2026), por sua vez, investigaram especificamente a síndrome do impacto do ombro em praticantes amadores de Beach Tennis, utilizando questionários e testes clínicos para identificar sinais de comprometimento funcional. Os pesquisadores observaram que 18,8% dos participantes relataram dor leve, 6,3% dor moderada e 12,5% dor grave após os treinamentos. A aproximação entre os achados indicou que as queixas dolorosas e as alterações tendíneas constituíram manifestações importantes entre os praticantes, embora a presença de dor e os resultados dos testes clínicos não confirmem, isoladamente, uma lesão estrutural do supraespinhoso.

A frequência de comprometimento do ombro também foi abordada por Cesario et al. (2025), que identificaram a articulação em 20,41% das lesões relatadas pelos praticantes investigados. Os autores relacionaram a ocorrência de alterações musculoesqueléticas às exigências dos golpes executados acima da linha dos ombros, especialmente o saque, o smash e o voleio. Costa, Dornelas e Makishi (2024) identificaram lesões nos membros superiores em 25% dos participantes, com predominância de tendinopatias nesse segmento. Embora o estudo não tenha apresentado todos os resultados de maneira isolada para o ombro, contribuiu para demonstrar a importância das alterações tendíneas entre praticantes da modalidade. Em conjunto, as pesquisas indicaram que o ombro é uma região vulnerável à sobrecarga esportiva, especialmente quando submetido à repetição de movimentos que exigem elevação e rotação do braço.

Além das lesões relatadas, as adaptações funcionais da articulação foram investigadas por Medeiros et al. (2026), que avaliaram a amplitude de movimento dos ombros de 22 praticantes de Beach Tennis, distribuídos entre 15 atletas profissionais e sete amadores. Entre os profissionais, foi identificada redução de 19° na rotação interna do ombro dominante, acompanhada de aumento de 7° na rotação externa e diminuição de 15° na amplitude rotacional total. As diferenças não foram observadas de maneira significativa entre os praticantes amadores. Os resultados indicaram que a exposição repetitiva aos movimentos esportivos pode estar associada a adaptações articulares, particularmente em atletas submetidos a maiores exigências de treinamento.

Em relação aos fatores de risco, o tempo de exposição à prática esportiva apresentou associação relevante com a ocorrência de lesões musculoesqueléticas. Rodrigues et al. (2024) observaram que 75% dos participantes com três a cinco anos de prática relataram lesões, enquanto entre aqueles que jogavam de cinco a sete vezes por semana o percentual foi de 66,2%. A ocorrência também alcançou 67,1% entre os praticantes que permaneciam mais de três horas por sessão. Freitas, Guerra e Souza (2024) identificaram associação entre maior tempo de prática e histórico de lesões, embora não tenham encontrado relação estatisticamente significativa com o volume diário ou semanal de treinamento. A comparação demonstrou que a exposição acumulada constitui uma variável importante para compreender a sobrecarga esportiva.

A repetição dos movimentos acima da cabeça constituiu outro aspecto relevante na investigação dos fatores associados ao comprometimento do ombro. Cairú et al. (2026)

identificaram que 31,3% dos participantes realizavam mais de 100 golpes por treinamento e que 62,5% não desenvolviam treinamento específico para o saque. Os pesquisadores relacionaram a frequência dos movimentos à presença de dor e de sinais clínicos sugestivos de comprometimento do supraespinhoso. Medeiros et al. (2026) complementaram essa discussão ao demonstrarem alterações na amplitude rotacional do ombro dominante entre atletas profissionais, possivelmente relacionadas às exigências mecânicas da modalidade. A comparação entre os estudos indicou que a repetição dos gestos técnicos merece atenção no planejamento esportivo, principalmente quando associada à elevada exposição e à recuperação insuficiente.

As características individuais dos praticantes também foram investigadas como possíveis fatores associados às lesões. Costa, Dornelas e Makishi (2024) verificaram que os participantes com lesões nos membros superiores apresentavam média de idade de 45,6 anos, enquanto aqueles sem lesões nesse segmento apresentavam média de 38,7 anos. Cesario et al. (2025) identificaram associações entre a ocorrência de lesões e variáveis como idade, participação em competições, tempo de prática e histórico de lesões anteriores. Rodrigues et al. (2024) também observaram associação significativa entre antecedentes de lesões e novos episódios durante a prática esportiva, enquanto sexo e índice de massa corporal não apresentaram diferenças estatisticamente significativas. Embora os resultados contribuam para reconhecer grupos que necessitam de maior acompanhamento, as associações foram investigadas predominantemente para lesões musculoesqueléticas em geral, não permitindo estabelecer todos esses fatores como preditores específicos de lesões do ombro.

Quanto às estratégias de prevenção, o controle da carga de treinamento destacou-se como uma medida relacionada à redução da exposição excessiva da articulação do ombro. Schwank et al. (2022), em consenso internacional sobre prevenção e reabilitação de lesões do ombro em atletas, recomendaram o acompanhamento individualizado das exigências esportivas, considerando intensidade, frequência e capacidade funcional. Embora as recomendações não tenham sido desenvolvidas especificamente para o Beach Tennis, apresentaram fundamentos relevantes para interpretar os achados de Rodrigues et al. (2024) e Cesario et al. (2025), que identificaram associações entre exposição esportiva e ocorrência de lesões. A partir dessa aproximação, o planejamento progressivo dos treinamentos, o monitoramento da quantidade

de saques e golpes acima da cabeça e a adequação dos períodos de recuperação constituíram medidas preventivas pertinentes.

O fortalecimento do manguito rotador, a estabilidade escapular e a preparação física também foram abordados como componentes importantes da prevenção. Schwank et al. (2022) recomendaram programas individualizados de exercícios, com atenção à força muscular, ao controle neuromuscular e à capacidade funcional do ombro. Freitas, Guerra e Souza (2024) identificaram que 64,84% dos praticantes realizavam aquecimento antes dos treinamentos, enquanto 38,81% relataram realizar alongamentos, sem associação estatisticamente significativa dessas práticas com a ocorrência de lesões.

De maneira semelhante, Rodrigues et al. (2024) não observaram efeito protetor do alongamento ou do treinamento de força na amostra investigada. As diferenças entre os resultados indicaram a necessidade de distinguir a realização autorrelatada de exercícios da aplicação de programas preventivos estruturados, supervisionados e direcionados às demandas funcionais do ombro. Assim, embora o fortalecimento e o aquecimento sejam medidas propostas na literatura, os estudos específicos sobre Beach Tennis não comprovaram sua eficácia isolada na prevenção das lesões dessa articulação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre as lesões de ombro relacionadas à prática do Beach Tennis, seus fatores de risco e estratégias de prevenção. Por meio da revisão integrativa da literatura, composta por sete publicações, foi possível identificar os principais comprometimentos musculoesqueléticos associados à modalidade, compreender os fatores relacionados à sua ocorrência e discutir as medidas preventivas apresentadas pelos autores. Os resultados permitiram atender aos objetivos propostos, evidenciando a importância do conhecimento sobre as exigências funcionais do ombro para a promoção de uma prática esportiva mais segura.

Em relação ao primeiro objetivo específico, identificou-se que as tendinopatias constituíram as principais lesões de ombro descritas na literatura, especialmente aquelas relacionadas ao manguito rotador e ao tendão do músculo supraespinhoso. Também foram identificadas queixas dolorosas e sinais clínicos sugestivos de síndrome do impacto do ombro,

além de alterações na amplitude de movimento da articulação entre atletas profissionais. Os estudos demonstraram que o ombro é uma região frequentemente acometida entre praticantes de Beach Tennis, embora as alterações funcionais observadas não indiquem necessariamente a presença de lesões estruturais.

Quanto ao segundo objetivo específico, verificou-se que os principais fatores associados às lesões envolveram o maior tempo de exposição à modalidade, a repetição de golpes acima da cabeça, a elevada frequência de treinamentos e o histórico de lesões anteriores. A idade e a participação em competições também foram investigadas como variáveis relacionadas à ocorrência de lesões musculoesqueléticas. Entretanto, parte das associações identificadas contemplou diferentes regiões corporais, não sendo possível estabelecer todos os fatores investigados como causas específicas de lesões do ombro. Ainda assim, os resultados indicaram a necessidade de considerar as características individuais dos praticantes e as exigências dos movimentos esportivos no planejamento dos treinamentos.

No que se refere ao terceiro objetivo específico, identificou-se que as estratégias preventivas descritas na literatura compreenderam o controle da carga de treinamento, o fortalecimento do manguito rotador, a estabilização escapular, o aperfeiçoamento da execução dos golpes e o acompanhamento profissional. Também foram discutidas a importância do aquecimento, da recuperação muscular e da progressão gradual da intensidade dos exercícios. Apesar dessas recomendações, os estudos específicos sobre Beach Tennis não demonstraram de maneira conclusiva a eficácia isolada das medidas preventivas investigadas, indicando a necessidade de pesquisas que avaliem intervenções estruturadas e direcionadas à articulação do ombro.

Entre as limitações da revisão, destacou-se a quantidade reduzida de estudos científicos específicos sobre lesões de ombro em praticantes de Beach Tennis, além do predomínio de pesquisas transversais e da utilização de informações autorrelatadas. A heterogeneidade das amostras, dos instrumentos de avaliação e dos critérios utilizados para identificar lesões também dificultou a comparação dos resultados. Recomenda-se, portanto, a realização de estudos longitudinais e experimentais que investiguem a relação entre carga esportiva, alterações biomecânicas e desenvolvimento de lesões, bem como avaliem a efetividade de programas preventivos específicos para praticantes amadores e profissionais.

Concluiu-se que as lesões de ombro relacionadas à prática do Beach Tennis estiveram associadas principalmente às alterações tendíneas e às exigências repetitivas dos movimentos realizados acima da cabeça. A identificação dos fatores de risco e a adoção de estratégias preventivas individualizadas mostraram-se relevantes para orientar o treinamento e o acompanhamento dos praticantes. Dessa forma, a pesquisa contribuiu para a compreensão dos comprometimentos do ombro na modalidade e para a discussão de medidas voltadas à preservação da saúde musculoesquelética, à redução de riscos e à continuidade da prática esportiva.

REFERÊNCIAS

BURKO, Livia Durski; GRUPPI, Deoclécio Rocco. Beach Tennis, fenômeno na areia: revisão rápida de literatura. **Revista da ALESDE**, v. 15, n. 2, p. 85-99, 2023. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/alesde/article/download/93363/51368>. Acesso em 12 out. 2026.

FERREIRA, Victor de Moura. **Perspectiva crítica na implementação do beach tennis na escola**. Orientador: José Ricardo Silva 2024. 162 f. Dissertação (Mestrado profissional em Educação Física) - Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente, 2024.

FONSECA, Guilherme Borges da; RAMOS, Ana Paula Silveira; OKUBO, Rodrigo. Perfil epidemiológico dos praticantes de beach tennis da Grande Florianópolis – Santa Catarina/Brasil. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S. l.], v. 31, n. cont, p. e23017724pt, 2024. DOI: 10.1590/. Disponível em: <https://revistas.usp.br/fpusp/article/view/234664>. Acesso em: 12 out. 2026.

GRIJÓ, Adriely de Freitas; SILVA, Monike Ferreira da. The epidemiological profile, prevalence of injuries and musculoskeletal functions involved in beach tennis players. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 19, n. 119, p. 39-47, 2025. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2965>. Acesso em: 12 out. 2026.

HOPPE, Matthias Wilhelm et al. Risk factors and prevention strategies for shoulder injuries in overhead sports: an updated systematic review. **Journal of Experimental Orthopaedics**, v. 9, artigo 78, 2022. DOI: 10.1186/s40634-022-00493-9. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9378805/>. Acesso em: 12 out. 2026.

LAU, Rachel Y.; MUKHERJEE, Swarup. Effectiveness of overuse injury prevention programs on upper extremity performance in overhead youth athletes: a systematic review. **Sports Medicine and Health Science**, v. 5, n. 2, p. 91-100, 2023. DOI: 10.1016/j.smhs.2023.03.001. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10323919/>. Acesso em: 12 out. 2026.

PAGE, Matthew J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71>. Acesso em: 12 out. 2026.

RODRIGUES, F. L.; BARONE, P. S.; PENHA, R. S.; FRANCO, I. P. Injury epidemiology in beach tennis: incidence and risk factors. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 32, n. 1, e268301, 2024. DOI: 10.1590/1413-785220243201e268301. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-785220243201e268301>. Acesso em: 12 out. 2026.

COSTA, A. C. da; DORNELAS, L. B.; MAKISHI, M. R. Orthopedic injuries in beach tennis players in Brazil. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 59, n. 3, p. 415-419, 2024. DOI: 10.1055/s-0044-1786521. Disponível em: <https://doi.org/10.1055/s-0044-1786521>. Acesso em: 12 out. 2026.

SCHWANK, Ariane et al. 2022 Bern Consensus Statement on Shoulder Injury Prevention, Rehabilitation, and Return to Sport for Athletes at All Participation Levels. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, v. 52, n. 1, p. 11-28, 2022. DOI: 10.2519/jospt.2022.10952. Disponível em: <https://doi.org/10.2519/jospt.2022.10952>. Acesso em: 12 out. 2026.

MEDEIROS, Heron Baptista de Oliveira et al. Shoulder range of motion adaptations in professional and amateur beach tennis players: a cross-sectional study. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 48, p. 1501-1506, 2026. DOI: 10.1016/j.jbmt.2026.09.002. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2026.09.002>. Acesso em: 12 out. 2026.

CAIRÚ, Laryssa de Oliveira; SANTOS, Muriel Batista dos; RISSI, Tainá de Sena dos Santos; SARTÓRIO, Ricardo Alvaro; ALMEIDA, Cecília Machado Borgo de; ABREU, José Roberto Gonçalves de; FREITAS, Vinicius da Silva. Lesão do músculo supraespinhoso na síndrome do impacto do ombro no desempenho de atletas amadores de beach tennis em São Mateus - ES. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 7077-7092, 2026. DOI: 10.16891/2317-434X.v14.e1.a2026.id3100. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/3100>. Acesso em: 12 out. 2026.

FREITAS, G. H. A. .; GUERRA, L. M. de M. .; SOUZA, I. J. C. . Prevalência de lesões em praticantes de beach tennis em Mossoró/RN. **Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde**, [S. l.], v. 9, n. 15, p. 271-282, 2024. DOI: 10.24281/rremecs2024.9.15.271282. Disponível em: <https://www.revistaremeecs.com.br/index.php/remecs/article/view/1719>. Acesso em: 12 out. 2026.

CESARIO, J. J. de O.; NETO, J. R. S.; NUNHEZ, T. H. R.; PAULINO, G. E.; ONUZIK, L.; VENANCIO, L.; SIMÃO, A. P.; BORGES, J. B. C. Incidência de lesões, fatores de risco e protetores em praticantes de beach tennis: um estudo transversal. **Observatório De La Economía Latinoamericana**, [S. l.], v. 23, n. 8, p. e11073, 2025. DOI: 10.55905/oelv23n8-082. Disponível em:

<https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/11073>. Acesso em: 12 out. 2026.