

PREVALÊNCIA DE LESÕES DO SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO EM ATLETAS PRATICANTES DE TÊNIS.

Marcos Vinicius Dias da Silva¹; Eduardo Filoni²

Estudante do curso de Fisioterapia; e-mail: marcos_fisio@r7.com¹

Professor Mestre da Universidade Mogi das Cruzes; e-mail: eduardofiloni@umc.br²

Área do Conhecimento: Fisioterapia

Palavras-chave: Lesões no tênis, Epicondilite, Fisioterapia, Prevalência

INTRODUÇÃO

O tênis é um esporte que exige excelentes condições física de seus praticantes, resultado de uma mistura heterogênea de solicitações físicas, que incluem: resistência aeróbica e anaeróbica; adequada coordenação dos movimentos; flexibilidade muscular e mobilidade articular (EUCLYDES et al., 2005). Durante uma partida, algumas exigências físicas são vivenciadas pelos praticantes: constantes golpes na bola desferidos para o fundo da quadra exigem do atleta um maior limiar da manutenção da força muscular; membros inferiores com extremas e exaustivas solicitações, por manterem: constantes saídas rápidas, paradas bruscas, mudanças de direções frontais alternadas com direções laterais. Todas elas favorecem o aparecimento de lesões do âmbito desportivo (MOREÉ, 2006). Em estudo recente, os autores demonstraram que a prevalência de lesões foi significativa nas articulações do cotovelo, ombro e joelho; sendo o tennis elbow, a entorse de joelho e a tendinite do músculo supra-espinal os tipos de lesões mais frequentes. Tendo como principal fator de risco a inexistência de orientação quanto à postura, técnica e biomecânica correta nos gestos esportivos. Outro fator de risco identificado foi a ausência de controle na execução da modalidade preventiva (FREIRE *et al.*, 2008). Devido ao crescente número de atletas praticantes da modalidade de Tênis, sendo o estado de São Paulo o maior em número de atletas federados, sendo escasso os estudos epidemiológicos, justifica-se este estudo.

OBJETIVOS

Verificar a prevalência de sintomas e lesões do sistema músculo-esquelético em atletas da modalidade esportiva Tênis. Estabelecer as diferentes lesões ósseas, articulares e musculares com suas respectivas prevalências. Correlacionar as diferentes prevalências das lesões com a faixa etária e tempo de treinamento. Correlacionar as prevalências das lesões como o tipo de superfície da quadra.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo e transversal, com o intuito de estabelecer a prevalência de lesões na prática esportiva Tênis. A amostra consta de atletas da modalidade esportiva tênis. Adotou-se como critério de inclusão: atletas praticantes modalidade tênis masculino e feminino, faixa etária em três diferentes grupos: até 15 anos; 16-20 anos; 21-40 e 40 ou mais anos de idade. A pesquisa foi previamente apresentada às atletas quanto aos procedimentos a serem realizados e seus objetivos, posteriormente, foi encaminhado aos pais ou responsáveis os referidos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido. A coleta de dados encerra pelo preenchimento de uma ficha de avaliação elaborada por PIRES, 2008 e modificado pelos próprios autores, com o intuito de adquirir os dados pessoais e realizar anamnese dos atletas.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Foram coletados os dados de 40 tenistas, sendo 18 do sexo feminino, coletados no clube Hebraica e 22 do sexo masculino, coletados do Alphaville Tênis clube.

O tempo médio de treino dos atletas foi de 25 horas por semana, sendo a maior carga horária de treino 42 horas semanais e a menor frequência de treino 10 horas semanais, na qual 35 dos 40 atletas entrevistadas praticam a modalidade a mais de 9 anos. O número de torneios disputados ao ano dos atletas foi de 19 torneios por ano, porém a quantidade de torneios variou muito, sendo que a atleta que mais disputa torneios, compete em 36 torneios ao ano, e a que disputa menos, compete 8 torneios ao ano.

Nas 18 atletas do sexo feminino, todas praticantes em saibro, 16 com braço dominante direito e 2 com braço dominante esquerdo, com média de idade de 20 anos, constatamos o total de 26 lesões, sendo 11 localizadas no membro superior, 8 no membro inferior, 7 na coluna vertebral, na qual 13 lesões ocorreram no momento da competição, 11 durante o treino e 2 enquanto as atletas realizavam aquecimento. Dessas 26 lesões, o tempo médio de afastamento das quadras foi de 55 dias, sendo o maior afastamento 360 dias e o menor afastamento 3 dias. Neste estudo constatamos um total de 63 lesões, das quais em sua maioria lesões que são adquiridas devido ao uso excessivo de determinado seguimento corporal, exemplo da epicondilite lateral, citada 13 vezes, isso pode ser justificado pelas horas de treinos e pela técnica incorreta do movimento, gerando intercorrências por todo o corpo do atleta como diz Lysens *et al*, 1995 que divide em seu trabalho os fatores extrínsecos e intrínsecos das lesões por *overuse*. Em relação ao sexo do atleta, os homens apresentaram maior número de lesões, porém menor tempo de afastamento, já as mulheres apresentaram menor número de lesões, mas com maior tempo de afastamento das quadras. Cohen *et.al.* (avaliação das lesões ortopédicas em atletas tenistas) em seu trabalho chegou a conclusão em sua pesquisa, que a prevalência de lesões no tênis foi de membros inferiores de modo traumático, diferente de nossa pesquisa que conseguimos destacar o maior número de lesões de membro superior de ramo degenerativo, esta diferença, pode ser explicada pela quantidade da amostra pesquisada e pelo método de coleta de dados, nós utilizamos um questionário no qual o atleta respondeu as perguntas, não fizemos uma avaliação nos atletas, já Cohen *et.al.* em sua pesquisa fez uma avaliação nos atletas pesquisados. Nos homens tivemos uma prevalência de lesões na faixa etária de 21 a 40 anos, nas mulheres na faixa etária de 16 a 20 anos teve um maior número de lesões.

CONCLUSÕES

A prevalência de lesões nos atletas do estudo foi de membro superior de ramo degenerativo, sendo a lesão mais relatada a epicondilite, relatada 13 vezes, isso mostra a necessidade de programas de prevenção de lesões e correções do movimento do atleta. Não conseguimos estabelecer se há diferença na prevalência de lesões, decorrente do tipo de piso que é praticado o esporte, pois não conseguimos amostra suficiente para correlação. Para resultados mais satisfatórios é necessário um maior número de amostras e avaliação do atleta, através de exames funcionais, não só através de fichas de avaliação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

EUCLYDES, P. T; DANTAS, E. H. M; MARINS, J. C. B; PINTO, J. A. Qualidades físicas intervenientes e seu grau de importância no tênis de campo. **R. Min. Educ. Fís. Viçosa.** 13 (1), p. 7-27, 2005.

MORÉ, A. O. O. lesões em atletas amadores na prática do tênis de campo. **Monografia de graduação em Medicina UFSC**. 2006.

ARBEX, F. S & MASSOLA, R. M. Lesões desportivas (LD): conceitos básicos e aspectos epidemiológicos. **Saúde coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações à graduação em Educação Física**. 1, p. 51-57, 2007.

LIPPO, B.; SALAZAR, M. Etiologia das lesões esportivas: um estudo transversal. **Revisra Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. 1 (2), p. 25-34, 2007.

FREIRE, H. J.; CHAVES, J. L.; MEIRELES, K. A. D.; MAGALHÃES, M. S. Prevalência de lesões ósteo-mio-articulares e fatores de risco associados em atletas amadores de tênis. **Ter. Man**. 6 (23), p. 37-42, 2008.

SILVA, R. T.; COHEN, M.; MATSUMOTO, M.H.; GRACITELLI, G. C. Avaliação das lesões ortopédicas em tenistas amadores competitivos. www.rbo.org.br/materia.asp?mt=1657&idIdioma=1

PEREIRA, H. M.; TAKAHASHI, R. H.; CARDOSO, J. R. Amplitude de movimento, características de equipamento e frequência de lesões em tenistas. **Fisioter. Bras**. 9 (5). Pag. 333-337, 2008.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a UMC, pela oportunidade para desenvolver o projeto, para o Professor Eduardo Filoni, que soube direcionar nossa pesquisa, ao Professor Marco Antonio de Araújo que nos ajudou na coleta de dados no clube Hebraica, ao Professor Denis Vieira Lima que nos ajudou na elaboração do projeto, ao Clube Hebraica e Alphaville Tennis Clube, que disponibilizou o espaço para coleta dos dados, á todos os atletas que participaram da coleta de dados.