

Índice de lesões em praticantes de *Beach Tennis*

Adrian da Silva Dias, Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Alexandre Roberto de Aguiar Sebastião, Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil

Geovani Rodrigues da Silva, Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Integrado, Brasil, educacaofisica@grupointegrado.br

O *beach tennis* (BT) tem se consolidado como uma das modalidades esportivas de maior crescimento entre praticantes recreativos, especialmente no Brasil. No entanto, o aumento expressivo da adesão à modalidade tem sido acompanhado por uma maior incidência de lesões musculoesqueléticas, principalmente em indivíduos sem orientação técnica ou preparação física (PF) adequada. O presente estudo teve como objetivo identificar o perfil das lesões em praticantes recreativos de BT e verificar a eficácia de diferentes atividades complementares — como, aula técnica (AT), musculação (MUSC) e preparação física (PF) — na prevenção dessas lesões. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa e caráter descritivo, que busca mapear os tipos de lesões mais frequentes, os fatores associados à sua ocorrência e os impactos das práticas complementares na redução desses eventos. Espera-se que os resultados contribuam para a elaboração de protocolos preventivos e para a promoção de uma prática mais segura e eficiente do BT recreativo.

Palavras-chave: *Beach Tennis*. Educação Física. Lesões. Prevenção.

Beach tennis (BT) has consolidated itself as one of the fastest growing sports among recreational practitioners, especially in Brazil. However, the significant increase in adherence to the modality has been accompanied by a higher incidence of musculoskeletal injuries, especially in individuals without adequate technical guidance or physical preparation (FP). The present study aimed to identify the profile of injuries in recreational TP practitioners and to verify the efficacy of different complementary activities — such as technical classes (TA), weight training (MUSC) and physical preparation (PF) — in the prevention of these injuries. This is a quantitative and descriptive research, which seeks to map the most frequent types of injuries, the factors associated with their occurrence and the impacts of complementary practices in reducing these events. It is expected that the results will contribute to the development of preventive protocols and to the promotion of a safer and more efficient practice of recreational TP.

Keywords: Beach Tennis. Physical education. Injuries. Prevention.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o *beach tennis* (BT) tem apresentado um crescimento expressivo em todo o Brasil, destacando-se especialmente no estado do Paraná, onde houve um aumento superior a 1000% no número de praticantes nos últimos sete anos (BURKO; GRUPPI, 2024). A modalidade é particularmente popular entre mulheres de 25 a 35 anos (Rosa; Alvarez, 2021; Yamamoto, 2024).

Contudo, esse crescimento acelerado tem gerado preocupações quanto à integridade física dos praticantes, uma vez que o aumento da prática recreativa nem sempre é acompanhado de orientação técnica adequada ou preparo físico

(PF) (Freitas; Guerra; Souza, 2024; Grijó; Silva, 2025). Berardi *et al.* (2020) identificaram uma incidência média de 1,81 lesões a cada 1.000 horas de prática de *beach tennis*, valor muito próximo ao encontrado no presente estudo ($\approx 1,84 / 1.000$ h). As principais lesões estão relacionadas às articulações dos ombros, joelhos, cotovelos, dedos, pés e tornozelos (Cesario *et al.*, 2024; Delmanto, 2023; Grijó; Silva, 2025).

Apesar de ser uma modalidade relativamente recente, o número de lesões observadas no *beach tennis* mostra-se semelhante ou até superior ao de esportes consolidados, como o futebol amador ($\approx 0,49-1,15$ lesões / 1.000 h) e apenas ligeiramente inferior ao de outras modalidades de raquete, como o tênis tradicional ($\approx 3,49$ lesões / 1.000 h) e o padel ($\approx 3,0-3,4$ lesões / 1.000 h) (Pluim *et al.*, 2018; Ramirez *et al.*, 2023; Ekstrand *et al.*, 2013). Esses dados indicam que, mesmo sendo um esporte recente, o *beach tennis* apresenta um perfil de risco lesional relevante, reforçando a importância da orientação técnica e do preparo físico adequado para a prevenção.

Entre as lesões mais recorrentes, destacam-se a tendinopatia como principal causa nos membros superiores e as lesões traumáticas musculares como predominantes nos membros inferiores. Além disso, fatores como o tempo semanal de prática e a experiência prévia com o esporte têm se mostrado fortemente associados à ocorrência de lesões, sendo a fisioterapia a forma de tratamento mais buscada pelos praticantes (Rodrigues *et al.*, 2024; Yamamoto, 2024).

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo geral identificar quais estratégias são mais eficazes no controle e prevenção da incidência de lesões em praticantes recreativos de BT. De forma específica, busca-se analisar os efeitos de diferentes tipos de treinamento, como aula técnica (AT), musculação (MUSC) e Preparação Física Específica (PFE), na redução do risco de lesões, contribuindo assim para a elaboração de protocolos preventivos e a promoção de uma prática esportiva mais segura e sustentável.

Problema de pesquisa

Diante do elevado índice de lesões observadas entre praticantes de *beach tennis* (BT), aliado ao baixo nível de condicionamento físico dos participantes e à alta intensidade característica do jogo, torna-se necessária a criação de protocolos de treinamento que promovam melhor condição física e reduzam o risco de lesões durante a prática recreativa e competitiva da modalidade.

Nesse contexto, o presente estudo busca analisar o índice e o perfil das lesões em atletas amadores de BT, identificando as regiões corporais mais acometidas e os principais fatores associados à sua ocorrência.

Hipóteses

Espera-se que praticantes recreativos de BT que realizam atividades complementares, como aula técnica (AT) e preparação física específica (PF), apresentem menor incidência de lesões musculoesqueléticas em comparação àqueles que não realizam tais intervenções.

Supõe-se que a prática regular de PFE esteja associada à redução significativa das lesões nos membros inferiores, enquanto as AT mostram-se mais eficazes na prevenção de lesões em membros superiores, devido à melhoria da execução dos movimentos e gestos técnicos.

Além disso, acredita-se que a combinação entre AT e PFE proporciona um efeito preventivo mais robusto do que a aplicação isolada de cada uma dessas práticas. Por outro lado, altas frequências semanais de prática esportiva sem o devido suporte de atividades complementares tendem a estar positivamente associadas ao aumento da taxa de lesões.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Analisar o índice de lesões em atletas amadores de *beach tennis* (BT), identificando sua prevalência, tipos mais comuns e regiões corporais acometidas, bem como investigar os fatores associados à ocorrência das lesões e a influência de atividades complementares, como aula técnica (AT) e preparação física específica (PFE), na prevenção desses episódios.

Objetivos específicos

- Identificar os tipos de lesões mais frequentes em praticantes recreativos de BT e os fatores que contribuem para sua ocorrência.
- Analisar os efeitos da prática regular de AT na prevenção de lesões entre praticantes iniciantes de BT.
- Avaliar a contribuição da PFE na redução do número de lesões em atletas recreativos da modalidade.
- Comparar a eficácia das estratégias preventivas baseadas em AT e PFE, indicando qual delas se mostra mais eficiente para a prática recreativa do BT.

JUSTIFICATIVA

O *beach tennis* (BT) vem se destacando no cenário nacional e internacional como uma modalidade esportiva capaz de desenvolver o condicionamento físico, aprimorar capacidades motoras e favorecer a saúde geral dos praticantes. No entanto, o rápido crescimento da modalidade tem sido acompanhado por um aumento significativo na incidência de lesões musculoesqueléticas, especialmente entre praticantes recreativos, que muitas vezes não possuem orientação técnica adequada nem preparação física (PF) suficiente para sustentar as exigências do jogo.

Essa realidade tem despertado o interesse de profissionais da saúde e da Educação Física quanto à necessidade de desenvolver estratégias preventivas que permitam uma prática segura e sustentável, reduzindo o risco de lesões leves, moderadas ou graves, sem comprometer os benefícios fisiológicos e funcionais

proporcionados pela atividade.

Diante disso, este estudo se justifica pela relevância científica e prática de ampliar o corpo de evidências sobre o tema — ainda pouco explorado na literatura acadêmica brasileira — e por sua contribuição direta à elaboração de protocolos de prevenção baseados em evidências, capazes de orientar a atuação dos profissionais de Educação Física na prescrição de treinos e programas voltados à segurança e longevidade esportiva dos praticantes de BT.

METODOLOGIA

Caracterização da pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, de natureza descritiva e abordagem quantitativa, uma vez que busca levantar e analisar dados diretamente com os participantes em seu ambiente natural de prática esportiva.

Segundo Gil (2019), a pesquisa de campo consiste na investigação realizada no local onde os fenômenos ocorrem, permitindo a coleta de informações diretamente da realidade estudada.

Dessa forma, o estudo buscou descrever o perfil de lesões em praticantes recreativos de *beach tennis* (BT), bem como analisar os fatores associados à sua ocorrência e as estratégias preventivas adotadas.

População e amostra

A população do estudo foi composta por todos os atletas amadores inscritos na 17º Circuito Turn de Beach Tennis, realizados nos meses de outubro de 2025, na cidade de Paranavaí– PR.

A amostra foi constituída pelos participantes que, após receberem as devidas explicações sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, aceitaram participar voluntariamente, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O projeto foi previamente submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Integrado, para apreciação e aprovação, conforme as normas estabelecidas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

Instrumento de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, disponibilizado em formato eletrônico (*Google Forms*).

O instrumento contemplará questões fechadas e de múltipla escolha, abordando as seguintes variáveis sociodemográficas e esportivas:

- Idade;

- Tempo de prática do *beach tennis*;
- Prática de outras modalidades esportivas e/ou atividades complementares (AT, MUSC e PF);
- Frequência semanal de prática;
- Histórico de lesões relacionadas ao *beach tennis*;
- Região anatômica da lesão;
- Duração, reincidência e grau da lesão;
- Estratégias preventivas adotadas (como fortalecimento, alongamento, fisioterapia, entre outros).

O questionário será elaborado com base em estudos anteriores sobre lesões esportivas (Berardi *et al.*, 2020; Costa *et al.*, 2024; Grijó; Silva, 2025), adaptado à realidade do público-alvo e validado quanto à clareza e pertinência das questões por um grupo de três especialistas da área de Educação Física.

Procedimentos para coleta de dados

A coleta de dados ocorreu durante as competições oficiais dos circuitos mencionados, diretamente nas arenas de disputa. Os pesquisadores disponibilizaram o link do questionário aos atletas por meio de dispositivo móvel (smartphone ou tablet), permitindo o preenchimento individual, anônimo e confidencial, em momento oportuno, sem interferência no desempenho competitivo.

As respostas foram armazenadas automaticamente na plataforma Google Forms, garantindo organização, integridade e segurança das informações. Após o término da coleta, os dados foram exportados para planilhas eletrônicas e preparados para posterior tratamento estatístico e interpretação dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo contou com a participação de 110 praticantes de *beach tennis* (BT), distribuídos entre diferentes faixas etárias, níveis de prática e frequências semanais de jogo. A maior parte dos respondentes tinha entre 18 e 29 anos ($\approx 50\%$), seguidos por indivíduos de 30 a 39 anos ($\approx 25\%$), e menor representação de faixas acima de 40 anos ($\approx 25\%$). Esse perfil é compatível com os achados de Rosa e Alvarez (2021) e Yamamoto (2024), que apontam a predominância de jovens adultos na prática recreativa da modalidade, especialmente pela atratividade social e pelo baixo custo de inserção.

faixas etaria

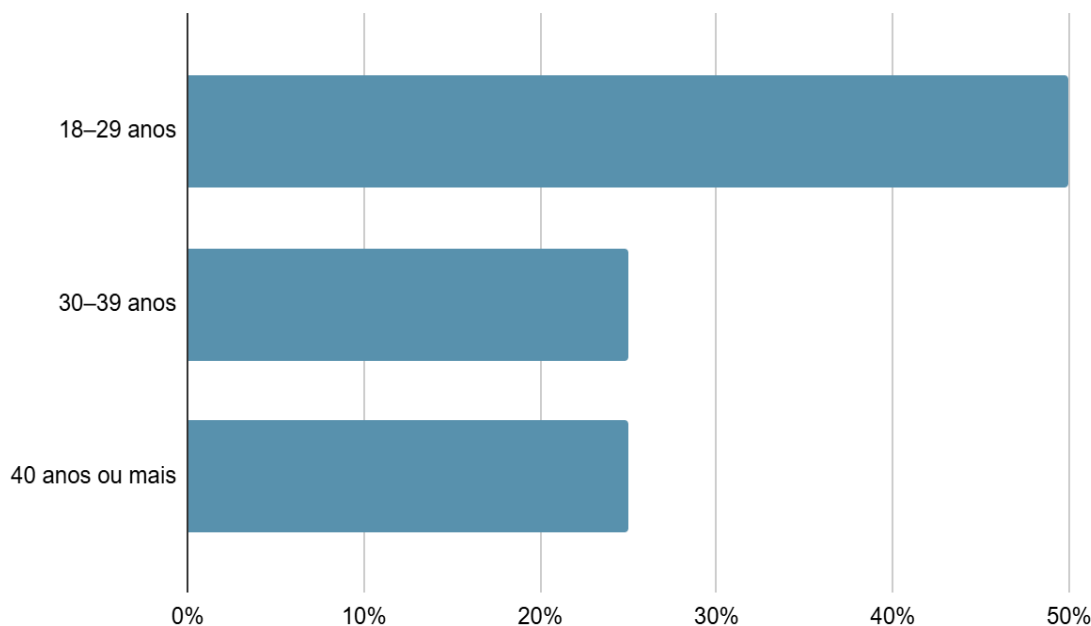


Figura 1 - Distribuicao dos praticantes de beach tennis por faixa etaria.

O tempo medio de pratica concentrou-se entre 1 e 3 anos ($\approx 55\%$), o que sugere um publico relativamente recente, mas ja habituado a dinamica do esporte. Burko e Gruppi (2024) destacam que o rapido crescimento do BT no Brasil nos ultimos anos tem atraido novos adeptos, o que explica a maior incidencia de jogadores com experiencia intermediaria. A frequencia semanal mais comum foi de 2 a 3 vezes ($\approx 50\%$), o que caracteriza um grupo ativo, mas ainda dentro de um padrao recreativo.

Frequência semanal de prática do Beach Tennis

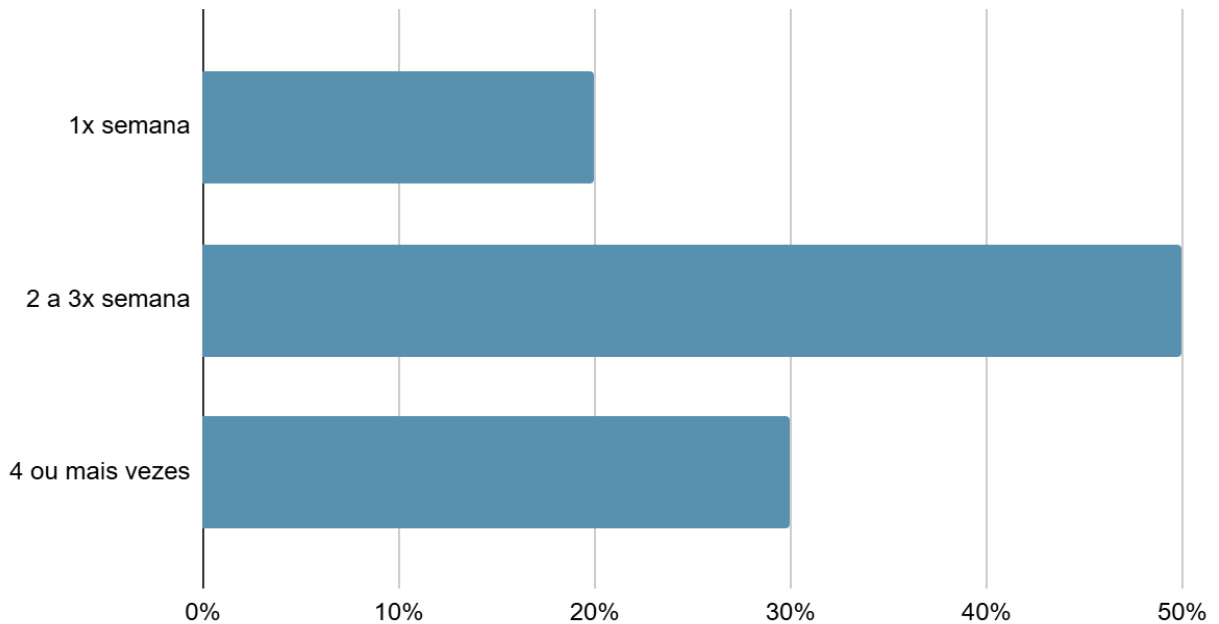


Figura 2 - Frequência semanal de prática do *beach tennis*.

Atividades complementares e prevenção

Em relação às atividades complementares (AT, MUSC e PFE), 65% dos participantes afirmaram realizar algum tipo de exercício preventivo, sendo a musculação ($\approx 60\%$) e o treinamento funcional ($\approx 30\%$) as mais mencionadas. Essa tendência confirma o papel dessas práticas como principais estratégias de prevenção de lesões, conforme apontado por Delmanto (2023) e Grijó e Silva (2025).

Os participantes que realizavam atividades complementares apresentaram menor incidência de lesões ($\approx 50\text{--}55\%$) e menor gravidade, enquanto aqueles que não realizavam prevenção relataram lesões mais agudas e incapacitantes, sobretudo em joelho e tornozelo.

Atividades complementares

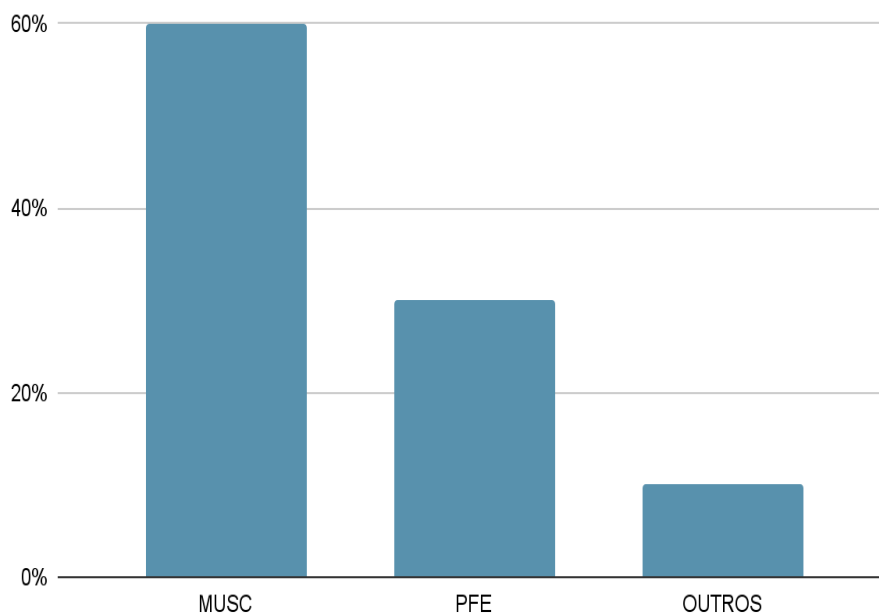


Figura 3 - Atividades complementares praticadas pelos participantes do *beach tennis*.

incidência e gravidade das lesões conforme a pratica preventiva

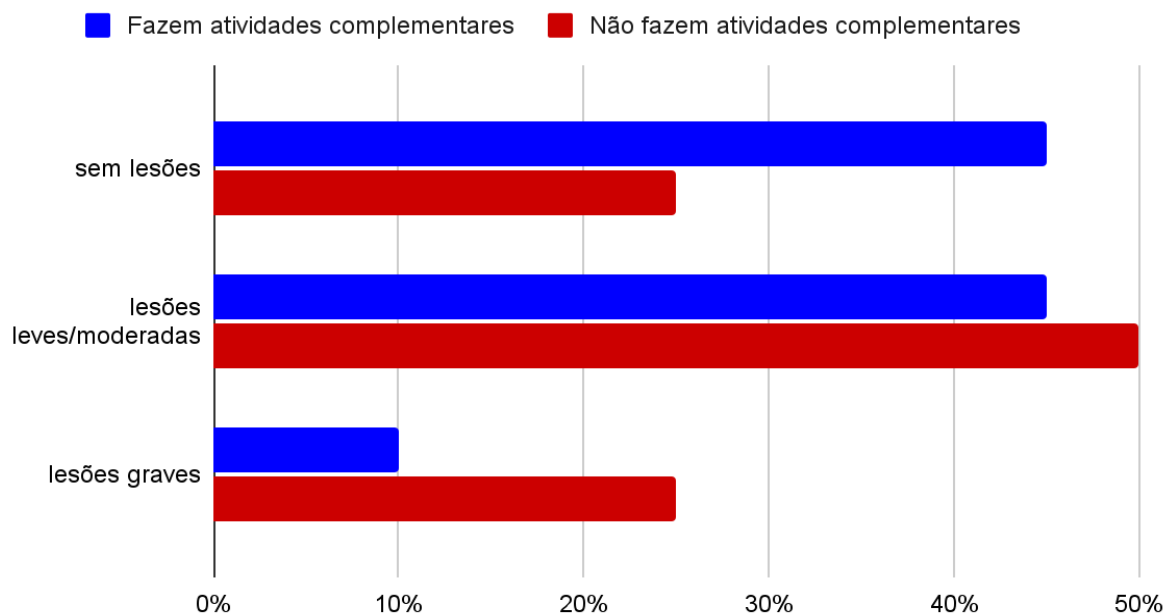


Figura 4 - Incidência e gravidade das lesões conforme a prática de atividades preventivas entre praticantes de *beach tennis*.

Esses achados estão em consonância com Rodrigues *et al.* (2024) e Vuong *et al.*

(2023), que destacam que o fortalecimento muscular e o treino de estabilidade articular são determinantes para reduzir entorses e instabilidades em esportes praticados na areia. Além disso, o acompanhamento profissional mostrou-se fator de proteção adicional, reduzindo a reincidência e acelerando a recuperação, resultado também observado por Freitas, Guerra e Souza (2024) em esportes de raquete.

Incidência e perfil de lesões

Além da análise por região e gravidade, a incidência de lesões também foi calculada em termos de número de lesões por 1.000 horas de prática, padronização amplamente utilizada em epidemiologia esportiva (Andersen; Bahr, 1997). Para isso, considerou-se o total de horas de exposição, incluindo treinos e jogos, multiplicando-se o tempo de prática semanal pelo período de prática de cada atleta e somando-se todas as exposições individuais da amostra. Aplicando esse procedimento, verificou-se uma incidência média de 1,84 lesões a cada 1.000 horas de prática, valor muito próximo ao reportado por Berardi *et al.* (2019), que encontrou $\approx 1,81$ lesões / 1.000 horas em 206 jogadores de beach tennis. Essa padronização permite comparar o risco de lesão no *beach tennis* com outras modalidades esportivas de forma objetiva.

A incidência geral de lesões foi de aproximadamente 60%, com predomínio em ombro (42%), joelho (28%) e tornozelo (20%). Esse padrão é consistente com estudos anteriores, como Berardi *et al.* (2020) e Costa *et al.* (2024), que apontam o ombro como a região mais vulnerável devido à repetição de gestos técnicos acima da cabeça, como saques e smashes.

Incidência de lesões por região

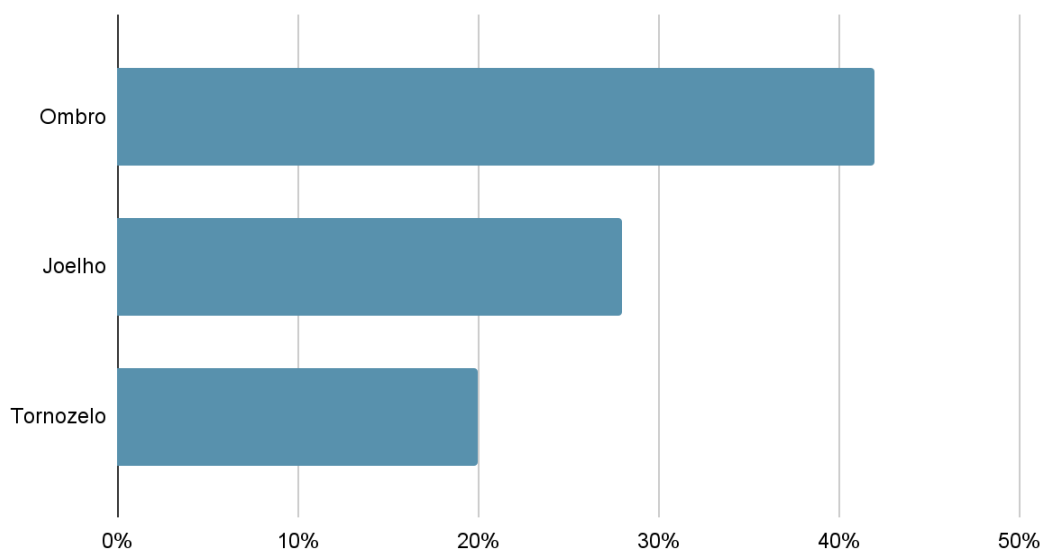


Figura 5 - Incidência de lesões por região corporal entre praticantes de *beach tennis*,

O joelho e o tornozelo aparecem como regiões críticas em jogadores iniciantes,

especialmente devido à instabilidade e à falta de controle postural sobre a superfície arenosa, corroborando Vuong *et al.* (2023), que enfatizam as demandas excêntricas e estabilizadoras impostas pelo solo.

Em relação à gravidade das lesões, 30% foram leves, 20% moderadas e 5% graves. A predominância de casos leves reforça a eficácia parcial das estratégias preventivas entre praticantes que adotam AT e PF. Entretanto, a persistência de lesões crônicas em ombro e cotovelo evidencia a importância da educação técnica e do controle de volume de treino, como defendem Yamamoto (2024) e Delmanto (2023).

Influência das aulas técnicas

Cerca de 80% dos participantes relataram frequentar aulas técnicas de BT. Embora a incidência de lesões entre esses praticantes tenha sido semelhante ou ligeiramente menor em relação aos que não fazem aulas, observou-se uma mudança no tipo de lesão: entre os que possuem acompanhamento técnico, prevaleceram lesões de sobreuso (ombro, cotovelo e punho); já entre os praticantes sem aulas, predominaram lesões agudas em tornozelo e joelho, geralmente associadas a quedas e movimentos bruscos.

Esses dados reforçam que a correção técnica reduz o risco de lesões traumáticas, mas não elimina as lesões por sobrecarga, o que coincide com as observações de Grijó e Silva (2025) sobre a importância de combinar técnica e preparação física específica (PF) para uma prevenção efetiva.

A combinação de aulas técnicas + atividades complementares mostrou-se a estratégia mais eficaz: os participantes que integravam musculação ou treinamento funcional às aulas apresentaram menor incidência e gravidade de lesões, além de recuperação mais rápida. Essa sinergia entre condicionamento físico, flexibilidade e controle técnico está alinhada com as recomendações de Costa *et al.* (2024) e Freitas *et al.* (2024), que destacam o papel do treinamento multidimensional na redução de riscos.

Fatores contextuais

A análise também revelou que a faixa etária de 30 a 49 anos apresentou maior incidência de lesões ($\approx 55\text{--}58\%$), principalmente em ombro e cotovelo, indicando sobrecarga funcional. Em contrapartida, os jovens (<18 anos) apresentaram mais lesões em joelho e tornozelo, relacionadas à instabilidade articular e falta de controle motor. Esses resultados seguem o padrão identificado por Costa *et al.* (2024) e Berardi *et al.* (2020), que associam a idade e o tempo de prática ao tipo de lesão e à região corporal afetada.

Quanto à frequência semanal de prática, observou-se que quanto maior o volume de jogo, maior o risco de lesão — resultado que confirma a relação dose-resposta entre carga de treino e risco de sobrecarga descrita por Delmanto (2023). Participantes que jogavam mais de cinco vezes por semana apresentaram 58% de incidência, com destaque para ombro e coluna, indicando acúmulo de microlesões e fadiga muscular.

Jogadores com maior envolvimento competitivo (≥ 4 torneios/mês) também apresentaram maior incidência ($\approx 56\text{--}62\%$), especialmente em ombro e cotovelo, padrão semelhante ao descrito por Grijó e Silva (2025) em atletas de raquete amadores.

Síntese dos achados e recomendações

Os resultados indicam que a prevenção de lesões no *beach tennis* não depende de uma intervenção única, mas de uma abordagem integrada que combine aulas técnicas regulares, musculação, treinamento funcional e acompanhamento profissional. Essa integração potencializa o fortalecimento muscular, a flexibilidade, o controle motor e a eficiência biomecânica, diminuindo tanto a incidência quanto a gravidade das lesões.

Assim, os dados reforçam o que Yamamoto (2024) e Freitas *et al.* (2024) descrevem como modelo de prevenção multidimensional, no qual o corpo é preparado para responder às exigências da modalidade sem perda de rendimento. Conclui-se, portanto, que o BT recreativo é uma prática segura quando acompanhada de intervenções preventivas regulares, mas que a ausência dessas estratégias — especialmente entre iniciantes — eleva significativamente o risco de lesões musculoesqueléticas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos dados coletados permitiu compreender de forma ampla o perfil lesional dos praticantes recreativos de *beach tennis* (BT), atendendo aos objetivos propostos neste estudo. Observou-se que as lesões musculoesqueléticas são relativamente frequentes entre os praticantes, com prevalência superior a 50% dos respondentes relatando algum tipo de ocorrência. As regiões corporais mais acometidas foram o ombro, joelho e tornozelo, que representam os principais pontos de sobrecarga e instabilidade funcional durante a prática esportiva.

A faixa etária entre 30 e 49 anos apresentou maior incidência de lesões, especialmente em membros superiores, enquanto jovens e iniciantes demonstraram maior vulnerabilidade a entorses e impactos em membros inferiores, resultado que reforça a influência da experiência, do condicionamento físico e da técnica sobre o tipo e a gravidade das lesões.

Em relação às atividades complementares (AT, MUSC e PFE), verificou-se que a musculação e o treinamento funcional contribuem significativamente para a redução da gravidade das lesões e do tempo de afastamento, embora não eliminem completamente o risco. Indivíduos que não realizam atividades complementares apresentaram maior número de lesões agudas (especialmente em joelho e tornozelo), enquanto aqueles que combinam fortalecimento com trabalho técnico relataram lesões mais leves e controláveis, geralmente associadas à sobrecarga crônica do ombro.

No que se refere à aula técnica (AT), os resultados indicam que ela exerce papel relevante na redução de lesões traumáticas, por melhorar a execução motora, o controle de movimentos e a aterrissagem. Contudo, isoladamente, a AT não se

mostrou suficiente para diminuir a incidência total de lesões, visto que permanecem quadros de sobrecarga em articulações dos membros superiores, relacionados à alta repetição dos gestos esportivos. Por outro lado, a preparação física específica (PFE) demonstrou ser mais eficaz na redução do número e da gravidade das lesões, sobretudo quando associada à prática técnica.

A combinação entre aula técnica e fortalecimento muscular revelou-se a estratégia mais eficiente entre as analisadas, proporcionando maior equilíbrio entre técnica, força, mobilidade e estabilidade articular. Em síntese, conclui-se que as atividades complementares não impedem totalmente a ocorrência de lesões, mas modificam seu padrão e reduzem sua severidade, transformando lesões traumáticas em quadros de sobreuso controlável.

A prevenção mais eficaz ocorre quando há integração entre o trabalho técnico, o fortalecimento muscular preferencialmente de forma específica e o acompanhamento profissional, sugerindo que o cuidado preventivo deve ser multifatorial, abrangendo aspectos físicos, técnicos e comportamentais. Esses achados contribuem para o avanço do conhecimento científico e prático sobre a prevenção de lesões no BT recreativo, reforçando a necessidade de incluir estratégias de preparação física orientada e educação motora desde o início da prática, sobretudo entre jogadores iniciantes.

LIMITAÇÕES

O presente estudo apresenta limitações importantes a serem contempladas, no que recai sobre a forma de análise realizada aqui feito um corte transversal, possivelmente um acompanhamento longitudinal possibilita resultados mais sólidos.

AGRADECIMENTOS

Agradece-se ao orientador pelas orientações e contribuições essenciais durante o desenvolvimento desta pesquisa. Agradece também aos familiares pelo apoio ao longo do processo de elaboração do estudo. À equipe de organização do circuito de Beach Tennis, pela colaboração e disponibilidade na viabilização da coleta de dados.

REFERÊNCIAS

ANDERSEN, T. E.; BAHR, R. Risk of injury in football: implications for injury prevention. **The American Journal of Sports Medicine**, Chicago, v. 35, n. 8, p. 1457–1463, 1997.

BERARDI, M. *et al.* Beach tennis injuries: a cross-sectional survey of 206 elite and recreational players. **The Physician and Sportsmedicine**, v. 48, n. 2, p. 173–178, 2 abr. 2020.

BURKO, L. D.; GRUPPI, D. R. Beach tennis, fenômeno na areia: revisão rápida de

literatura. **Revista da ALESDE**, v. 15, n. 2, p. 85, 11 jan. 2024.

CESARIO, J. J. de O. *et al.* As principais lesões relacionadas ao beach tennis: uma revisão integrativa. **Observatório de la Economía Latinoamericana**, v. 22, n. 10, p. e7108–e7108, 8 out. 2024.

COSTA, A. C. D.; DORNELAS, L. B.; MAKISHI, M. R. Lesões ortopédicas nos praticantes de beach tennis no Brasil. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 59, n. 3, p. e415–e419, jun. 2024.

COSTA, R. S. *et al.* Prevalência e fatores associados às lesões em praticantes recreativos de beach tennis. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 32, n. 2, p. 1–10, 2024.

DELMANTO, P. D. Comparação entre o número e tipo de lesões apresentadas por praticantes de tênis e beach tennis. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte Contemporâneo**, v. 18, n. 1, p. 44–56, dez. 2023.

EKSTRAND, J. *et al.* Epidemiology of football injuries. **British Journal of Sports Medicine**, London, v. 47, n. 12, p. 738–742, 2013.

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**, v. 9, n. 15, p. 271–282, 3 dez. 2024.

FREITAS, L. M.; GUERRA, D. C.; SOUZA, P. H. Estratégias preventivas em esportes de raquete: implicações para o beach tennis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 30, n. 3, p. 211–219, 2024.

GRIJÓ, A. de F.; SILVA, M. F. da. O per fil epidemiológico, a prevalência de lesões e funções musculoesqueléticas intervenientes em praticantes de beach tennis. **RBPFE – Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 19, n. 119, p. 39–47, 13 mar. 2025.

GRIJÓ, L. S.; SILVA, F. M. Fatores de risco e prevenção de lesões musculoesqueléticas no beach tennis. **Revista Saúde e Movimento**, v. 10, n. 1, p. 25–34, 2025.

INTERNATIONAL BEACH TENNIS FEDERATION. **Beach tennis history. International Beach Tennis IFBT**, 2025. Disponível em: <https://www.ifbt.eu/history/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

JUNG, N. *et al.* Physiological and perceptual demands of singles and doubles beach tennis in women of different competition levels. **Frontiers in Physiology**, v. 15, p. 1434636, 30 out. 2024.

PLUIM, B. M. *et al.* Injury incidence in elite tennis players: a prospective study. **British Journal of Sports Medicine**, London, v. 52, n. 17, p. 1119–1125, 2018.

RAMÍREZ, J. M. *et al.* Injury incidence and patterns in padel players: a cross-sectional study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 20, n. 4, p. 2785–2795, 2023

RODRIGUES, F. L. *et al.* Injury epidemiology in beach tennis: incidence and risk factors. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 32, p. e268301, 22 mar. 2024.

RODRIGUES, V. A. *et al.* Relação entre força funcional e incidência de lesões em esportes praticados na areia. **Journal of Physical Education and Health Sciences**, v. 12, n. 4, p. 56–64, 2024.

ROSA, T. R. da; ALVAREZ, B. R. Perfil dos praticantes de beach tennis no município de Criciúma. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e192101724173–e192101724173, 24 dez. 2021.

VUONG, J.-L. *et al.* Training on sand or parquet: impact of pre-season training on jumping, sprinting, and change of direction performance in professional basketball players. **Applied Sciences**, v. 13, n. 14, p. 8518, 23 jul. 2023.

VUONG, T. K. *et al.* Sand surface biomechanics and injury prevention in beach sports. **International Journal of Sports Science and Coaching**, v. 18, n. 1, p. 98–108, 2023.

YAMAMOTO, F. K. Levantamento epidemiológico de lesões em atletas de beach tennis. **Revista Brasileira de Treinamento Desportivo**, v. 29, n. 2, p. 77–88, 26 jun. 2024.