O ESTADO DE S.PAULO
Publicado em 14/09/2024 - 08:53

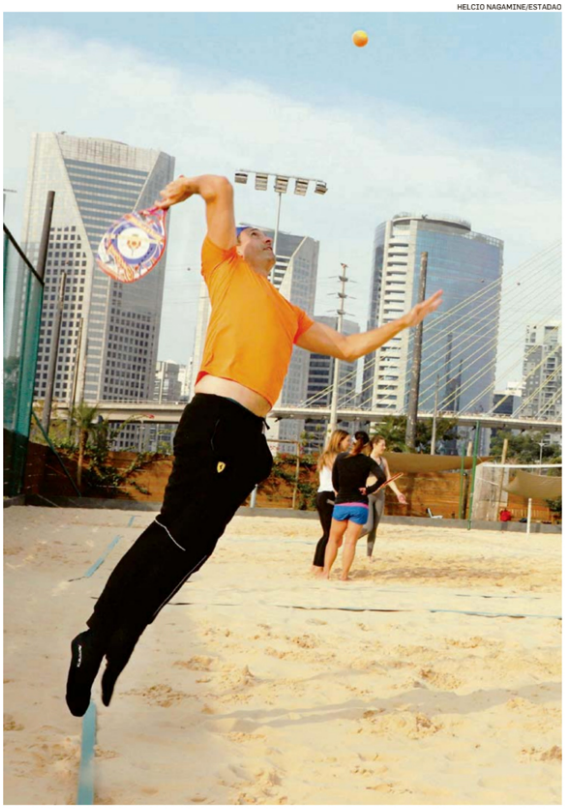
Quase metade dos praticantes de beach tennis teve lesões; saiba como evitá-las

ESPORTES

Quase metade dos praticantes de beach tennis teve lesões; saiba como evitá-las

Estudo brasileiro mostra que contusões nos membros inferiores são as mais comuns; exagero e falta de técnica estão entre as causas

HELCIO NAGAMINE/ESTADAO



Por ser praticado na areia e, muitas vezes, sem calçados, casos de entorses são comuns

FERNANDA BASSETTE
AGÊNCIA EINSTEIN

Em meio a tantas modalidades esportivas, o beach tennis é uma das que têm ganho cada vez mais adeptos pelo Brasil. E nem é preciso morar na praia para praticá-lo, já que o número de quadras com chão de areia que oferecem o esporte tem aumentado em diversas cidades.

Mas é preciso cuidado: quase metade (48,8%) dos praticantes do esporte já sofreu alguma lesão ortopédica. A constatação é de um estudo realizado na Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo e publicado em julho na *Revista Brasileira de Ortopedia*.

Para chegar aos resultados, os pesquisadores aplicaram um questionário a 160 praticantes regulares de beach tennis, com média de idade de 40 anos, em duas cidades paulistas: São Paulo e São Caetano do Sul. No primeiro momento, foram coletados dados como idade, sexo, altura, peso, Índice de Massa Corporal (IMC) e lado dominante do atleta.

Na segunda etapa, os pesquisadores investigaram o tempo de prática (em meses, dias e horas por semana), a participação em competições, a categoria, a experiência com outros esportes e o uso de backhand com as duas mãos (nesse movimento, a pessoa golpeia a bola enquanto segura a raquete com as costas da mão dominante voltada para a rede).

Por último, coletaram informações relacionadas à presença de lesões e em qual segmento elas se apresentavam: coluna, membros superiores ou inferiores. Os resultados apontam que 30% das lesões se deram em membros inferiores (pés, joelhos e pernas), 11,3% na coluna e 25% nos membros superiores. A incidência foi maior entre os mais velhos.

O estudo constatou ainda que boa parte dos praticantes (44,4%) era iniciante e menos de 10% foram classificados na categoria profissional. Além disso, 46,3% praticavam o esporte havia cerca de um ano e quase um terço treinava de duas a quatro horas por semana. Muitos (56,9%) já praticavam esportes com raquete anteriormente, e 52,5% não faziam outras modalidades concomitantes.

MODA. O beach tennis é uma mistura de tênis tradicional, vôlei de praia e badminton. A Confederação Brasileira de Beach Tennis estima que haja cerca de 300 mil praticantes no País – com grande crescimento após a pandemia de covid-19, quando o esporte se popularizou, já que era recomendado fazer atividades físicas ao ar livre.

"O beach tênis é um esporte que cresce muito no País e atendemos no consultório um número crescente de pacientes com dores relacionadas à prática", relata o cirurgião Antônio Carlos da Costa, professor da Santa Casa de São Paulo e principal autor do estudo, além de praticante de beach tennis.

Segundo ele, ainda há poucos estudos sobre a modalidade na literatura científica. "Utilizamos conceitos muito bem estudados do tênis, do squash e de outros esportes de raquete, mas sabemos que há muita diferença entre eles, especialmente porque os esportes de quadra e de areia diferem na superfície. Por isso decidimos fazer esse estudo brasileiro", conta.

AREIA. O alto número de lesões, especialmente aquelas nos membros inferiores (joelhos e tornozelos), se deve ao fato de o beach tennis ser um esporte dinâmico. O atleta precisa se locomover rapidamente na areia fofa, exigindo muito esforço.

Estatísticas
Esporte, que mescla tênis, vôlei de praia e badminton, tem cerca de 300 mil praticantes no País

"Essas lesões são mais comuns em esportes de areia justamente pela instabilidade do terreno. A areia é muito instável, afunda, e como o atleta joga descalço, sem nenhum equipamento de proteção nos pés, os membros inferiores ficam mais vulneráveis a entorses e sobrecarga nos quadris", alerta o ortopedista e cirurgião de mão Henrique Bufáiçal, do Serviço de Ortopedia do Hospital Israelita Albert Einstein de Goiânia. No tênis de quadra, o atleta usa um calçado apropriado, joga numa superfície lisa e plana, o que possibilita outro tipo de aderência e performance.

Segundo Costa, lesões ocorrem em todos os esportes. "Atividade física é saúde, esporte é lesão", crava o médico. Na visão dele, mesmo o beach tennis não sendo das modalidades mais perigosas, é cada vez mais comum ver pessoas que nunca haviam praticado esporte com raquete jogando muitas horas por dia, às vezes sete dias por semana – o que aumenta o risco de lesões e causa vícios de execução difíceis de ser corrigidos.

"Todo esporte tem uma técnica adequada, e praticando de acordo com a técnica, certamente o atleta terá menos lesões. Se a pessoa joga por conta própria ou aprende de forma errada, principalmente depois de uma certa idade, é muito mais difícil corrigir vícios adquiridos", avalia o cirurgião e docente da Santa Casa.

FREQUÊNCIA. Não há um número máximo de horas recomendado para a prática de beach tennis. Segundo Costa, a sugestão é não ultrapassar duas horas por dia e descansar pelo menos dois dias por semana. Se não houver lesão, esse tempo pode ser aumentado aos poucos; na presença de lesão, o ideal é diminuir as horas de prática. "Também recomendamos alternar o beach tennis com outras atividades, como musculação, corrida, entre outras", orienta o pesquisador.

Para quem vai começar a se aventurar na prática, a sugestão é adquirir uma boa raquete, adequada à estrutura física da pessoa, e procurar um professor qualificado, que ensinará a técnica sem vícios. Também é importante respeitar os limites do corpo. "No primeiro sinal de que algo está errado, procure um médico especialista", adverte Costa.

Para Bufáiçal, os resultados desse trabalho mostram de forma pioneira achados que poderão ajudar a nortear o tratamento e até futuros preparos de protocolo de treinamento dos atletas para evitar lesões. "O beach tennis é um esporte que agrega de criança a pessoas de idade. Temos uma população crescente de amadores, o que faz com que as lesões sejam mais comuns. Por isso é tão importante termos dados nacionais", afirma. ●

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal O Estado de S. Paulo

Seção: bem-estar **Caderno:** D **Pagina:** 6

Copyright © Clipclap 2025.