



## PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS DE ESPORTES DE RAQUETE

**Davi Carvalho Mendes e Silva**  
**André Geraldo Brauer**

### Resumo

Os esportes de raquete, como tênis, tênis de mesa e padel, vêm crescendo em nível recreativo e competitivo, trazendo benefícios físicos, mas também maiores risco de lesões. Essa problemática justifica a necessidade de estudos que identifiquem a frequência e os fatores de risco das lesões, permitindo a implementação de estratégias preventivas. Sendo assim o presente trabalho teve como objetivo analisar a prevalência de lesões em esportes de raquete, distinguindo modalidades e principais regiões corporais acometidas. Para isso, foi conduzida uma revisão sistemática nas bases PubMed/Medline, LILACS e Cochrane Library, abrangendo artigos originais publicados entre 2004 a 2024. Os critérios de inclusão usados foram, atletas amadores e profissionais; estudos que envolvessem lesões, feridas, doenças, fraturas, traumas e ferimentos; artigos originais disponíveis na íntegra. Os critérios de exclusão foram atletas recreacionais; indivíduos menores de 18 anos e maiores de 60; relatos de caso, monografias, resumos, livros, teses e dissertações. Utilizaram-se os descritores MeSH específicos para cada modalidade, combinados por operadores booleanos (AND, OR, NOT), como em “tennis player AND injuries NOT review”. Para a seleção de artigos foi utilizada a plataforma Rayyan que auxilia na triagem e seleção de artigos científicos em revisões sistemáticas. A plataforma permite a importação de referências diretamente das bases de dados, triagem cega e colaborativa, sugestões automáticas de inclusão/exclusão, além de detecção de duplicatas. A busca inicial resultou em 733 artigos, dos quais 9 preencheram todos os critérios de inclusão, contemplando 1239 atletas de diferentes níveis competitivos, sendo 797 homens e 442 mulheres. A idade média dos participantes foi de 25 anos. Foi encontrado um total de 2006 lesões dentre os 6 artigos sobre tênis encontrados com uma incidência média de 11,8 lesões/1000h de exposição, sendo elas crônicas (36,7%) e agudas (51,2%) relacionadas a movimentos repetitivos, impacto e sobrecarga de treinamento e competições. No tênis de mesa, foram encontrados em 2 artigos um total de 197 lesões com uma incidência média de 2,3 lesões/1000h de exposição, associadas à postura inclinada e deslocamentos rápidos, enquanto no padel, embora haja escassez de estudos (1), foi encontrado um total de 33 lesões com uma incidência média de 15 lesões/1000h de exposição, especialmente por movimentos explosivos e gestos técnicos repetitivos. Conclui-se que os esportes de raquete compartilham padrões de lesões decorrentes de sobrecarga e intensidade física, reforçando a importância de programas de, redução do risco de lesão, controle de carga de treinamento, fortalecimento muscular e acompanhamento profissional para reduzir a incidência de lesões por esforço repetitivo e prolongar a prática esportiva de forma segura.

**Palavras-chave:** esportes de raquete; lesões; prevalência; prevenção.