

PRINCIPAIS CAUSAS DA EPICONDILITE NO TÊNIS DE CAMPO AMADOR E PROFISSIONAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

RIBEIRO, Gabriel Roberto¹

ALVES JUNIOR, Luiz Carlos²

RESUMO

O tênis de campo durante toda sua história vem sofrendo várias mudanças e com essas alterações vem conquistando diversos adeptos que estão em busca de performance, com isso inevitavelmente surgem lesões, a principal delas é denominada como epicondilite lateral. O presente estudo tem como objetivo identificar na literatura as principais causas da epicondilite no tênis de campo amador e profissional. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: epicondilite, tênis de campo, atleta amador, atleta profissional. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2003 a 2023, bem como artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido (RICHARDSON, 2007). Conclui-se com o estudo, que os principais fatores que tem causado a patologia em tenistas são: execução de fundamentos técnicos incorretos, excesso de movimentos repetitivos sobrecarregando a articulação do cotovelo, fraqueza muscular e tipo de cabo e tensão utilizada nas cordas da raquete.

PALAVRAS-CHAVE: Tênis de campo; Profissional e amador; Epicondilite.

1 INTRODUÇÃO

Pode se afirmar que durante toda sua história o tênis vem sofrendo mudanças tendo sua origem como incerta em diversas literaturas, mas o que não se pode negar que o esporte é um descendente direto do “Jeu de paume” que evoluiu sua prática para ser visto como é hoje, com raquetes, bolas e fundamentos específicos.

Com essa nítida evolução temos o investimento da indústria esportiva visando a melhora de equipamentos conseqüentemente melhorando o desporto, levando em conta esse grande investimento temos o aumento de torneios sendo eles amadores ou profissionais com

¹Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP. E-mail – gabrielferreirar@hotmail.com

²Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciado e Bacharelado em Educação Física pela FIRA, Doutor em Ciências do Movimento Humano pela UNIMEP – Avaré-SP. E-mail – prof.luiz@fira.edu.br

ótimas premiações, com esse aumento a busca pela performance também cresce mas traz consigo possíveis lesões indesejáveis.

Uma dessas lesões pode se denominar como epicondilite lateral ou popularmente conhecida como cotovelo de tenista qual tem início através de microlesões na origem dos extensores de antebraço assolando principalmente o tendão extensor radial curto do carpo tendo causa associada à sobrecarga.

Embasado nesse contexto, levantou-se a seguinte dúvida: Quais as principais causas da epicondilite no tênis de campo amador e profissional?

Supondo que os principais fatores que vem influenciando o desenvolvimento dessa patologia que tem afetado diversos atletas sejam eles profissionais ou amadores no tênis de campo seja desde a execução dos fundamentos básicos incorretos ou a utilização de materiais esportivos não adequados corretamente para a modalidade e também a sobrecarga de treinamentos.

O presente estudo tem como objetivo identificar na literatura as principais causas da epicondilite no tênis de campo amador e profissional.

Quando se fala do tênis de campo se fala de um esporte olímpico de grande visibilidade e que possui alto investimento da indústria esportiva. Seja na categoria profissional ou amadora a busca por rendimento cresce e com isso possíveis lesões aparecem, tendo como lesão mais comum a epicondilite que por muitas vezes impossibilita a prática e impede a continuidade no esporte com isso o presente estudo tem como objetivo identificar as causas dessa lesão e levar o conhecimento a profissionais de educação física para que assim possam prevenir e orientar seus atletas da melhor maneira possível aumentando sua longevidade no esporte com qualidade.

Por se tratar de um esporte de cadeia cinética aberta o tênis tem como fator predominante em sua prática a imprevisibilidade, com isso é exigido daquele que o pratica grande recrutamento de suas habilidades motoras e cognitivas, ou seja, o atleta deve estar bem treinado para que os fundamentos possam ser realizados de maneira correta (PINHEIRO ET al., 2017).

O esporte vem crescendo no país desde a década de 90 quando o tenista brasileiro Gustavo Kuerten ou popularmente conhecido “Guga” conquistou o seu primeiro Roland Garros. Com este título houve uma grande revolução no cenário nacional com um grande aumento de adeptos do esporte, os mesmos buscavam apenas um livre desporto como lazer e também existiam aqueles que queriam o aperfeiçoamento visando a performance em competições (CORTELA et al., 2012).

Possuindo partidas com média de 1 a 3 horas de duração, o volume de movimentos repetitivos é grande, devido a isso pode ocorrer uma sobrecarga na musculatura do punho ocasionando lesões, como a epicondilite lateral (BERSANETTI et al., 2014).

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: epicondilite, tênis de campo, atleta amador, atleta profissional. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2003 a 2023, bem como artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido (RICHARDSON, 2007).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 TENIS DE CAMPO: CONTEXTO HISTORICO

Pode se afirmar que através dos estudos o tênis de campo é uma modalidade que durante milhares de anos vem sofrendo modificações para ser praticado como é hoje. Em ilustrações encontradas em tumbas egípcias observasse que o jogo de rebatida já estava sendo praticada a cerca dois mil anos antes de Cristo, tal figura demonstrava que o Faraó jogava à bola enquanto seus súditos se preparavam para rebater (PASCUAL, 1993 apud URSO, 2015).

Segundo o mesmo autor com o passar dos anos surge uma adaptação feita pelos bascos tal jogo seria denominado de “jeu de la paume” que era realizado dentro de uma sala e consistia em bater a bola contra a parede utilizando a palma da mão. Após um determinado período e o aumento da prática deliberada o jogo sofre modificações em suas regras, agora tendo como local de prática uma área externa tendo como marcação de quadra um retângulo com uma rede no meio e seis jogadores de cada lado.

Em 23 de fevereiro de 1874 surge o maior precursor do tênis de campo denominado de “Sphairistike” criado pelo Major inglês Walter Clopton Wingfield tal modalidade tinha características específicas em sua pratica como: somente o sacador tinha o direito da contagem de pontos e também possuía apenas uma chance de colocar a bola em jogo, saque era apenas abaixo da linha do ombro, a quadra não possuía área de recebimento de saque (DOS SANTOS, 2007).

Em um ato que tinha como objetivo popularizar sua modalidade o Major Clopton comercializou um tipo de kit de madeira que tornaria mais fácil e acessível a pratica da

mesma. Com o aumento de praticantes o “Sphairistike” sofreria mudanças em suas regras e em seu nome que agora se passaria chamar “Lawn Tennis. O primeiro evento com esse este novo nome foi realizado no All England Criquet Club, contudo pós lançamento a modalidade sofre mais algumas alterações em quadra, raquete e regras gerais e a partir desse momento passa a se chamar somente de “Tennis” (MAZO et al, 2009).

É nítido que durante toda historia o esporte sofreu diversas mudanças em suas regras gerais, local de pratica e materiais utilizados, contudo é correto afirmar que essas mudanças agregaram positivamente na melhora de seu desporto assim obtendo cada vez mais adeptos pelo mundo que posteriormente iriam tornar o tênis um esporte profissional.

2.2 AMADORISMO E PROFISSIONALISMO DO ESPORTE

O Tênis de campo teve uma rápida popularização conquistando diversos praticantes pelo mundo, porém o mesmo ainda era um esporte considerado amador tendo em vista que naquele o momento não recebiam financeiramente para jogar e o que o publico esperava do esporte era que ele fosse algo relacionado a puro e bonito sendo um pratica de cavaleiros e a profissionalização poderia abalar a credibilidade e os valores a serem passados (LAKE, 2008).

Em 1896 ocorreu à primeira edição dos Jogos Olímpicos da era moderna, o tênis era um dos esportes selecionados pelo programa olímpico, porém os tenistas não puderam participar dos jogos entre os anos de 1924 e 1986, era alegado que a exclusão dos mesmos se dava por conta de não serem profissionais (MUELLER et al, 2006 apud GONÇALVES, 2018).

Esses ideais de um esporte amador puro e bonito eram amplamente defendidos pela Federação Internacional de Tênis (ITF) apesar deste esforço da federação em 1950 alguns atletas amadores se profissionalizaram e começaram a receber remunerações financeiras para jogar, estes mesmo foram alvos de contestações e polemicas em torno da profissionalização (MAZO et al, 2009 apud TICIANELLI, 2019).

Mesmo com essas atitudes de alguns atletas o amadorismo ainda era dominante na época, apenas no final da década de 60 o profissionalismo do esporte em geral viria a se tornar uma realidade. Um dos fatos que contribuíram para isso foi a abertura do torneio de Wimbledon para todos os tenistas sendo eles amadores ou profissionais. Outro fator que contribuiu foi a criação do circuito mundial em 1970, cuja pontuação geral seria a soma dos pontos obtidos em todas as etapas do circuito, os melhores pontuadores ganhavam o acesso pro torneio Masters que premiaria o melhor tenista do ano. (LAKE, 2008),

No Brasil em 1955 foi criada a Confederação Brasileira de Tênis, pouco tempo após sua criação já viria a colher ótimos frutos com o surgimento de dois importantes nomes sendo eles Thomas Koch e Maria Esther Bueno, tais nomes que proporcionaram uma grande evolução no esporte brasileiro (SIQUEIRA, 2004).

2.3 EPICONDILITE LATERAL

O cotovelo é uma articulação sinovial que é formada por outras articulações sendo elas cubitais ulnoverbrales, radioumerais e radioulnares superiores, esta articulação é considerada sensível a traumas, atividades repetitivas ou esforços intensos que podem gerar sobrecarga. Estes fatores aumentam a chance de lesão nas estruturas, levando a diversas patologias, dentre elas, a epicondilite lateral. (LECH 2003 apud PINHEIRO 2020).

A epicondilite lateral ou popularmente conhecida como cotovelo do tenista é uma patologia muito dolorosa que se localiza na região do epicôndilo lateral. A mesma tem origem nos músculos supinador do antebraço, extensores do punho e dos dedos. É algo comum entre jogadores de tênis e pessoas entre 35 e 55 anos que realizam atividades repetitivas intensas assim levando a musculatura do punho ao estresse.

Esta patologia apresenta como principais queixas dor intensa no cotovelo e antebraço e a perda da força de preensão da mão, o que torna difícil a realização de atividades cotidianas. Isto tem afetado de 1% a 3% da população adulta anualmente tendo a taxa de recorrência de até 8,5% e o pior prognóstico está entre os pacientes com os sintomas há mais de seis meses. (NASCIMENTO et al, 2017).

A duração normal dos sintomas associados a esta patologia tem variabilidade de um período de tempo que pode ser de 6 até 24 meses, sendo que até 90% dos pacientes recupera no período de 1 ano. Os remanescentes tendem a desenvolverem sintomatologia crônica e necessitam de realizar tratamento cirúrgico (LUK et al, 2014).

Quando o mesmo se torna crônico, há um grande prejuízo na vida social e laboral do indivíduo, aproximadamente 30% dos trabalhadores industriais que executam atividades repetitivas com o membro superior apresentam fortes dores no cotovelo, e desses, 75% a 80% são atribuídas a epicondilite lateral. (ABREU, 2019).

Podem obter o diagnóstico através da reprodução da dor por palpação e pela existência de hipersensibilidade na região do epicôndilo lateral do cotovelo. Também pode analisar se há dor no movimento ativo-resistido do punho e 3º dedo. Entretanto após a realização do diagnóstico deve levar em consideração a possibilidade de se estar na presença de osteoartrose

ao nível da articulação úmero-radial, está poderá apresentar os mesmos sintomas de epicondilite à palpação, assim como diminuição da amplitude de movimento de pronosupinação, em indivíduos com epicondilite não há diminuição de amplitude articular. (SPEERS et al, 2018)

2.4 EPICONDILITE LATERAL NO TENIS DE CAMPO.

Ultimamente diversos atletas vêm sofrendo grandes exigências sobre suas performances, o que tem aumentado o risco de lesões devido à biomecânica dos movimentos, os mesmo são obrigados a treinar com maior frequência, intensidade e duração (MAFFULLI, 2003).

Segundo o mesmo autor observasse que alguns fatores podem ser mais freqüentes e são os maiores motivos de lesões em tenistas, estes mesmos são: técnica inadequada de treinamento, tipo de cabo e tensão utilizada nas cordas da raquete, fraqueza muscular, intensa força de preensão manual ao empurrar a raquete, uso de calçados inadequados, movimentos bruscos parados realizados com o pé, saídas rápidas, mudanças de direção, diferentes tipos de superfícies das quadras.

Um dos fundamentos mais realizados quando se pratica tênis é o forehand, quando o mesmo é executado é comum sentir dor na região do cotovelo pelo excesso de repetição e também por execução errada da técnica. A epicondilite lateral, popularmente conhecida como cotovelo de tenista, é uma lesão muito comum em praticantes de tênis. Ela acontece principalmente pelos esforços repetitivos realizados, seja em treino ou em jogo, e tem como principal causa a execução errada da técnica dos golpes (SILVA et al, 2005).

Estudos clínicos têm mostrado que a origem da dor na região lateral do cotovelo ocorre como resultado da estabilização dinâmica do punho e de cargas repetitivas nos tendões impostas pela atividade do tênis (TOSTI et al, 2013)

No tênis de campo a epicondilite lateral ocorre principalmente em jogadores iniciantes, pelo motivo que os mesmos ainda não executam corretamente a mecânica dos fundamentos. O risco de lesões, em jogadores com nível de treinamento baixo, pode ser maior por apresentarem uma pobre mecânica e níveis de condicionamento baixo. Dentre os jogadores iniciantes, mais de 50% desenvolvem epicondilite lateral (KAIMEN, 1990 apud BERSANETTI, 2014).

A má execução de fundamentos técnicos e o não conhecimento de seus limites físicos estão entre os principais fatores de diversas lesões em tenistas amadores, por praticar o

esporte como uma opção de lazer acabam jogando uma vez ou diversas vezes no mesmo dia sem um preparo físico, nutricional e mental adequado e acabam por não buscar informações e profissionais qualificados para o ensino do tênis (FERREIRA et al, 2014).

3 CONCLUSÃO

Conclui-se com o estudo, que os principais fatores que tem causado a patologia em tenistas são: execução de fundamentos técnicos incorretos, excesso de movimentos repetitivos sobrecarregando a articulação do cotovelo, fraqueza muscular e tipo de cabo e tensão utilizada nas cordas da raquete.

Sugere-se que novos estudos sejam feitos com jogadores de tênis de campo referente as principais causas da patologia epicondilite lateral.

REFERÊNCIAS

ABREU, Patrick. **Epicondilite lateral revisão de literatura**. 2019. Tese de Doutorado. Universidade da Beira Interior (Portugal).

BALBINOTTI, Carlos. **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Artmed Editora, 2009.

BERSANETTI, Michelli Belotti. **Avaliação biomecânica do mecanismo de lesões associadas à prática do tênis de campo**. 2014. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

CORTELA, Caio Correa et al. Iniciação esportiva ao tênis de campo: um retrato do programa play and stay à luz da pedagogia do esporte. **Conexões**, v. 10, n. 2, p. 214-234, 2012.

FERREIRA, Henrique Massoni; BRACHTVOGEL, Caterine De Moura; CARLAN, Paulo. **TENNIS ELBOW E AS PRINCIPAIS LESÕES CAUSADAS PELA PRÁTICA DO TÊNIS AMADOR: CAUSAS E PREVENÇÃO**. **Salão do Conhecimento**, 2013.

LAKE, Robert James. **Social exclusion in british tennis: a history of privilege and prejudice**. 2008. Tese de Doutorado. Brunel University School of Sport and Education PhD Theses.

LUK, James KH; TSANG, Raymond CC; LEUNG, H. B. Lateral epicondylalgia: midlife crisis of a tendon. **Hong Kong Medical Journal**, v. 20, n. 2, p. 145, 2014.

MAFFULLI, Nicola; WONG, Jason; ALMEKINDERS, Louis C. Types and epidemiology of tendinopathy. **Clinics in sports medicine**, v. 22, n. 4, p. 675-692, 2003.

PINHEIRO, Antonio et al. Prevalência de epicondilite lateral em tenistas amadores e profissionais no município de Rio Branco-Acre. **DêCiência em Foco**, v. 1, n. 1, 2017.

PINHEIRO, Miguel Oliveira Dias Pinto. Intervenção da fisioterapia na epicondilite lateral: uma revisão bibliográfica. 2020.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

SANTOS, Luciano da Rosa dos. Potencialidades do ensino à distância em educação física: elaboração, validação, aplicação e avaliação de um curso de tênis em escolas para professores do ensino básico. 2007.

SILVA, Rogério Teixeira da et al. Avaliação das lesões ortopédicas em tenistas amadores competitivos. **Rev. bras. ortop**, p. 270-279, 2005.

SIQUEIRA, Rafael Soares. O Tênis de Campo em Campinas depois do surgimento de Gustavo Kuerten, 2004.

SPEERS, Christopher JB; BHOGAL, Gurjit S.; COLLINS, Richard. Lateral elbow tendinosis: a review of diagnosis and management in general practice. **British Journal of General Practice**, v. 68, n. 676, p. 548-549, 2018.

TICIANELLI, Giovanna Garcia et al. Uma mulher no esporte: diálogos e rupturas de Maria Esther Bueno. 2019.

TOSTI, Rick; JENNINGS, John; SEWARDS, J. Milo. Lateral epicondylitis of the elbow. **The American journal of medicine**, v. 126, n. 4, p. 357. e1-357. e6, 2013.

TRETER GONÇALVES, Gabriel Henrique et al. Uma história do tênis no Brasil: apontamentos sobre os clubes esportivos e seus métodos de ensino. **Educación Física y Ciencia**, v. 20, n. 3, p. 11-12, 2018.

URSO, Rodrigo Poles et al. Tênis: Uma abordagem geral da modalidade. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 23, n. 2, p. 174-192, 2015.