



Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

TENNIS ELBOW E AS PRINCIPAIS LESÕES CAUSADAS PELA PRÁTICA DO TÊNIS AMADOR: CAUSAS E PREVENÇÃO¹

Henrique Massoni Ferreira², Caterine De Moura Brachtvogel³, Paulo Carlan⁴.

¹ Pesquisa bibliográfica

² Aluno do Curso de graduação em Educação Física - Licenciatura - UNIJUÍ

³ Aluna do Curso de Educação Física da UNIJUÍ - Licenciatura, Bolsista de Iniciação Científica PROBIC/FAPERGS

⁴ Orientador do Trabalho, Professor do Departamento de Humanidades e Educação

Introdução

A elaboração desta pesquisa tem como objetivo chamar a atenção de tenistas amadores de Ijuí e região que vem a participar de torneios na cidade, possibilitando a todos um maior conhecimento sobre o esporte, mudando a cultura de visar apenas a prática esportiva, mas também buscar um ganho de conhecimento durante os mais variados eventos que ocorrem durante o ano tornando, assim se torna extremamente importante criar um ambiente de lazer, recreação e de conhecimento, através de trabalhos como este e demais que futuramente serão instigados a serem realizados.

Introduzindo o tema da pesquisa, entre as lesões que ocorrem em tenistas, a Tennis Elbow é a mais frequente. Esta é uma lesão que ocorre no cotovelo do tenista, também conhecida como uma patologia tendínea muscular, localizada nas origens dos tendões dos músculos extensores do braço, seja pela má execução de golpes quando estes entram em contato com a bola não estando com o cotovelo estendido por completo, causando uma sobrecarga nos grupos musculares ocasionando micro lesões na região das inserções dos tendões.

Na prática da modalidade podemos evidenciar e citar as mais variadas lesões por parte dos praticantes, desde lesões de pequeno a grande grau, chegando algumas a serem caracterizadas como LER's, lesões por esforço repetitivo, estas causadas por falta de conhecimento, displicência durante a prática, equipamentos inapropriados para o uso, pouco preparo físico e sem a supervisão de um profissional da área, ocasionando um esforço repetitivo e diário de uma técnica má executada por parte do praticante, onde com o auxílio dos diferentes tipos de equipamentos não apropriados já citados acima tornam esta rotina motivo de desenvolvimento das lesões.

Metodologia

Para o desenvolvimento do estudo optamos por uma revisão de artigos científicos e trabalho de conclusão de curso, produzidos no Curso de Educação Física da Unijuí que tinham como tema "lesões em tenistas amadores" durante o decorrer de sua prática, buscando evidenciar os principais fatores causadores, estes que são influenciados pela parte técnica, materiais utilizados (raquetes, calçados, acessórios, bolas), condicionamento físico (desconhecimento de suas capacidades físicas) e superfícies distintas de quadra, sendo estes inadequados para sua prática "saúdável", e através disto, buscar evidenciar formas de se prevenir futuras lesões e tratar as lesões decorridas, obtidas da prática não apropriada da modalidade.

SALÃO DO CONHECIMENTO

UNIJUÍ 2013
Ciência • Saúde • Esporte



Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

Resultados e discussão

A prática do tênis vem crescendo ultimamente no Brasil, tanto de forma profissional como de forma amadora, onde pessoas buscam na modalidade uma forma de lazer ou de competição saudável (torneios fechados ou campeonatos municipais). Estes fatores causam o aumento de praticantes amadores – sendo esta prática realizada muitas vezes de forma errônea – muitas vezes sem saber quais os melhores equipamentos, utilizando assim materiais inadequados que podem causar incômodos durante a prática e que se forem mantidas estas poderão tornar-se lesões mais serias e prejudiciais a continuidade das atividades.

A maioria dos atletas utiliza uma tensão das cordas da raquete de forma exagerada (sendo recomendada a tensão de 46 – 55 libras para os amadores), por achar que quanto mais tensão mais força será produzida na bolinha ao golpear-la. A má execução da parte técnica e o não conhecimento de seus limites físicos estão entre os principais causadores de diversas lesões em tenistas amadores, que por praticar a modalidade apenas eventualmente ou várias vezes ao dia – sem um preparo físico, nutricional e mental – não buscando assim informações e profissionais qualificados para o ensino do tênis. Estes fatores como a execução inadequada de movimentos técnicos podem prejudicar grupos musculares e tendões, da mesma forma como uma tensão elevada das cordas podem gerar problemas não somente nos grupos musculares que passam a ser mais exigidos para suportar a vibração da raquete após o contato com a bola, como também prejudicar as articulações do punho, cotovelo e ombro.

Além das lesões nos tendões, bastante comuns por pouca força muscular no membro utilizado, existem demais lesões que são decorrentes da prática do tênis: Lesão no manguito rotador, torção de joelho e tornozelo, inflamação no púbis, estiramento muscular, lesões no punho, lombalgia e fratura por estresse na ulna. Há algumas estratégias que auxiliam na prevenção destas lesões, sendo a maioria delas são de fácil entendimento e execução: alongar-se antes e após os treinos ou jogos; utilizar equipamentos adequados (raquete, bolas, tênis e roupa); realizar os golpes na bola com o cotovelo estendido; golpear a bola sempre à frente do corpo, girando primeiro o tronco para depois realizar o golpe; conciliar os treinos e jogos com práticas de fortalecimento muscular em academia e corridas/caminhadas de forma diária; relacionar suas capacidades físicas com os treinos e jogos.

Conclusões

O tratamento da epicondilite medial ou lateral consiste inicialmente em repouso da prática do tênis até que o tenista esteja assintomático. Para isso deve fazer aplicação de gelo no local da lesão três vezes por dia, realizar sessões de fisioterapia com profissionais da área, realizar uma rotina de alongamento e fortalecimento muscular do braço lesionado. E finalmente recomendamos que agregado a prática do tênis o tenista incorpore como hábito, um treinamento funcional como o pilates, a musculação, como forma de prevenção destas lesões. Deste modo podemos notar que lesões são causadas pela má prática do esporte, por falta de equipamentos e conhecimentos apropriados, sendo assim possível evitá-las, seja através do auxílio de um profissional da Educação Física e demais áreas ligadas à prática do esporte, e um cuidado maior com seu corpo, o preparando para os limites e desafios que este será exigido.

Palavras-Chave: Epicondilite Lateral; amadorismo; competição.





Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

Referências Bibliográficas

BOMPA, Tudor. O Treinamento Total: para jovens campeões. Barueri: Manole, 2002.

ELLIOTT, Bruce; MESTER, Joachim. Treinamento no Esporte: aplicando ciência no esporte. Guarulhos: Phorte, 2000.

SULLIVAN, J. Andy; ANDERSON, Steven J. Cuidados com o jovem atleta: enfoque interdisciplinar na iniciação e no treinamento esportivo. Barueri: Manole, 2004.

SILVA, Rogério. Epicondilite lateral em atletas – TENNIS ELBOW.

<http://fisiotenis.wordpress.com/2010/09/15/as-principais-lesoes-no-tenis/>