

Lesões Incidentes em Praticantes de Tênis De Campo: Uma Revisão de Literatura.

Rafael Silva de Oliveira¹
Vilmara Alves de Carvalho¹
Enéas de Freitas Dutra Junior²

*Centro Universitário de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí.
e-mail: raffa613@hotmail.com*

RESUMO

O tênis de quadra também chamado tênis de campo tem suas origens um tanto incertas e datada de milhares de anos atrás, sendo primordialmente jogado com a utilização da própria mão para rebater a bola. Com o passar do tempo, foi inventada a raquete, que melhorou o desporto no quesito violência, tornou mais acessível e fez haver uma crescente revolução, pois a indústria esportiva passou a fazer grande investimento no esporte. Isso promoveu uma melhora nos materiais usados e nas premiações dadas em torneios e campeonatos. Com isso, começou haver um grande interesse por parte dos praticantes em desejarem melhorar cada vez mais seu desempenho nas partidas, a fim de obterem êxito. Isso tem feito com que o tênis seja tido como grande causador de lesões, em virtude destes extenuantes treinamentos e pelo jogo em si, bastante disputado. **Objetivo:** Identificar a incidência de lesões em praticantes de tênis de quadra, fazendo isso através de revisão literária de estudos relacionados a este tema a fim de ajudar praticantes e treinadores a conhecerem melhor essas ocorrências e contribuir com o enriquecimento destes estudos. **Metodologia:** Utilizaram-se artigos disponíveis em bancos de dados como Bireme, Scielo, PubMed e Google Acadêmico, livros e revistas, no período de 2000 a 2011. Utilizaram-se os descritores “lesões no tênis”, “tênis de campo” e “história do tênis de campo”, sendo encontrados cerca de 150 artigos e selecionados 16 que atendiam as delimitações exigidas. **Discussão:** O tênis de campo requer coordenação, agilidade, potência muscular e bom condicionamento físico (GUEDES, et al. 2010), requisitos que podem ser causa de lesões em importantes articulações do corpo, uma vez que são exigidos treinamentos extenuantes para que o atleta chegue ao ápice da forma física, e tenha um bom desempenho nas partidas, bem como na carreira de tenista. Uma partida de tênis chegar a ter duração de até três horas em média. **Conclusão:** Diante das análises, pode-se concluir que os locais mais comuns de se ocorrerem lesões para um praticante de tênis de quadra é o tornozelo, seguido do cotovelo e do ombro.

Palavras chaves: Lesões no tênis, Tênis de campo, História do tênis de campo.

¹ Graduados do curso de Bacharelado em Educação Física - UNINOVAFAPÍ

² Mestre em Atividade Física e Saúde - UCB

INTRODUÇÃO

Sabe-se que o tênis de campo surgiu há centenas de anos atrás, mas suas raízes fundamentais têm uma origem um tanto obscura. Das mais aceitas corrente de estudos, uma afirma que tal esporte teria surgido de um jogo romano que sofreu adaptações primárias no País Basco e recebeu então o nome de “*jeu de paume*”, pelo fato de que a bola ser rebatida contra uma parede através da palma da mão. Outra corrente defende que o esporte teria vindo de um jogo de bola que antigamente era praticado por egípcios, gregos e romanos (MORÉ, 2006).

Moré (2006) relata ainda que posteriormente, no século XIV, foi inventada na Itália a raquete, que passou a ser usada como instrumento para rebater a bola e que serviu para deixar o esporte menos violento e mais acessível. Nesse mesmo século o desporto alcançou a Inglaterra, chegando a ser praticado, inclusive, pelo rei Henrique VIII.

O desempenho durante a prática de tênis de campo exige habilidades físicas que lhe permitam paradas bruscas, arrancadas rápidas e mudanças de direção a todo o momento, em decorrência das constantes trocas de bola, implicando em treinamento de resistência e de força explosiva para que o atleta possa associar uma mescla de atividades de alta intensidade e curta duração, sendo exercícios mais prolongados no tempo e reduzidos no quesito intensidade (MAHN; GAVIÃO, 2010).

A prática sistemática e diária, dentre os praticantes de tênis de campo, exige treinamentos com exercícios que vão desde uma fácil execução até chegar à grande intensidade com gestos específicos, coordenados e globais. Sendo assim, este o treinamento excessivo e repetitivo é o que pode causar danos às estruturas corporais, o que ao final de um longo período de tempo poderá acometer o atleta praticante a uma convivência com lesões (MAHN, 2004).

METODOLOGIA

O estudo em questão trata-se de uma pesquisa realizada através da revisão de literatura em artigos de sites científicos como Bireme, Scielo, PubMed e Google Acadêmico, livros e revistas, entre os anos 2000 a 2011, todos relacionados ao tema em questão, onde se buscou investigar a respeito de lesões relacionadas com a prática do tênis de campo, através dos descritores “Lesões no tênis de Campo”; “Tênis de campo”; “História do tênis de campo”. Foram localizados cerca de 150 artigos, dos quais 16 foram selecionados para fazerem parte

deste estudo. Os demais não atendiam as limitações citadas anteriormente.

Para haver uma melhora na prevenção e no tratamento dessas possíveis lesões, faz-se necessário um maior interesse pelo estudo das mesmas. Observa-se uma ampliação dos interesses do conhecimento sobre lesões dos esportes de raquete, no entanto, os estudos excluem ou apenas mencionam de forma breve as lesões no tênis de campo.

REFERENCIAL TEÓRICO

História do tênis de campo

Surgido há centenas de anos atrás, o tênis de campo tem suas origens iniciais um tanto obscuras. Na maneira como o esporte é jogado hoje, temos um pouco mais do que cem anos de conhecimento. Outras correntes acreditam que esse esporte nasceu de um jogo romano, o qual teria sido adaptado no País Basco e recebeu o nome de “*jeu de paume*”, denominação esta, dada pelo fato de a bola ser batida contra uma parede usando a palma da mão (MORÉ, 2006).

Passado o tempo, a prática deste desporto foi fazendo o mesmo adquirir novos moldes. Moré (2006) indica que após o seu momento inicial, o esporte começaria a tomar uma moldura evolutiva, ainda durante o século XII, quando o *paume* se tornou popular na França, com diversas variantes e modificações. A tal parede cedeu lugar a uma corda que dividia um campo retangular, surgindo assim o *longue-paume*, que suportava até seis jogadores de cada lado do campo. Logo o esporte passou a ser chamado de tênis, numa derivação da palavra francesa “*tenez*”, que significa “*pega*” e era sempre gritado durante o *paume* no momento em que o jogador rebatia a bola em direção à quadra adversária.

Posteriormente, no século XIV, foi inventada na Itália a raquete que serviu para deixar o esporte menos violento e mais acessível. Nesse mesmo século o desporto alcançou a Inglaterra, chegando a ser praticado, inclusive, pelo rei Henrique VIII. No ano de 1873, o major inglês de nome Walter Wingfield estudou os primórdios do tênis e adaptou suas primeiras regras (MORÉ, 2006).

Anderson (2001) enfatiza que, na Inglaterra do século XIX, este desporto conquistou a classe média, considerada abençoada pelas mulheres, pois estas podiam competir e ao mesmo tempo serem cortejadas pelos cavalheiros admiradores.

O grande poder econômico inglês no mesmo século abrangeu todo o mundo e, com certeza, ajudou na descentralização do tênis, fazendo com que este se espalhasse mundo a fora, chegando, inclusive ao Brasil, através das mãos

dos técnicos da *Light and Power* (energia elétrica) e da *São Paulo Railway* (estradas de ferro), que iniciaram o processo de urbanização dos grandes centros, do nosso país (MORÉ, 2006).

Com o passar do tempo, este desporto já se encontrava no Brasil, mas, no entanto com certa timidez. Começou a ser praticado no eixo Niterói, São Paulo, Porto Alegre em clubes de origem britânica e alemã. Durante os primeiros anos de presença em nosso país, isso nas décadas de 40 e 50, o tênis de campo era visto com certo desprezo pelo fato de ser jogado usando um instrumento com cabo alongado e praticado por pessoas requintadas (CARTA; MARCHER, 2004).

Passaram-se mais alguns anos e o crescimento do tênis de campo se manteve de maneira contínua no Brasil, de modo que na década de 60, este desporto apresentou seu melhor momento até então. A paulista Maria Esther Bueno consagrou-se tricampeã de Wimbledon, um dos principais torneios do mundo até hoje (CARTA; MARCHER, 2004).

Fatos como esse vêm fazendo com que haja uma popularização e aceitação cada vez maior do esporte no país. O tênis de campo brasileiro tem atingido um número considerável de praticantes tanto em nível de lazer quanto competitivo. Percebe-se que, após o surgimento do fenômeno “Guga”, crianças e adolescentes desejam se tornar atletas de alto rendimento (MIRANDA, 2011).

Com tanta desenvoltura do esporte, começaram a ser feitos investimentos para torná-lo cada vez mais dinâmico e disputado. Por isso, o desempenho do atleta de tênis de campo em uma partida exige habilidades físicas que lhe permita paradas bruscas, partidas rápidas e inúmeras mudanças de direção, em decorrência das constantes trocas de bola, implicando em treinamento de resistência e de força explosiva (MAHN; GAVIÃO, 2010).

Consequências dos treinamentos

As grandes premiações para os tenistas profissionais e bem sucedidos são um excelente atrativo e por isso há um interesse competitivo nesse esporte, principalmente dentre os jovens, que tendem a almejar um grande futuro dentro do desporto. No entanto, mesmo com todo este sucesso que o tênis vem proporcionando aos seus praticantes mais habilidosos, muitos atletas deixam de alcançar um alto nível devido a problemas ortopédicos e traumatológicos trazidos em decorrência da prática exagerada ou inadequada do esporte. Quando se leva em consideração a prática de forma amadora, a incidência das lesões é ainda mais preocupante (MORÉ, 2006).

Euclides *et al.* (2005), afirmam em seu estudo que o tênis de campo é um esporte que representa uma combinação heterogênea de solicitações de resistência local e geral de coordenação, de técnica, de força de impulsão e velocidade básica e flexibilidade, somada a altas solicitações de concentração de nervos uma vez que este esporte inclui movimentos instantâneos de duração muito rápida que são mesclados com alguns curtos períodos de recuperação entre uma batida e outra na bola. E com longos períodos de esforço físico, intercalados a consideráveis períodos de recuperação entre as disputas de ponto e quando há a troca de lados, tempo este que o jogador passa em torno de um minuto descansando.

Portanto em uma partida, devido a toda variação de jogo que ocorre, os participantes podem fazer dezenas ou centenas de tiros curtos e outros explosivos para conseguir alcançar a bola e dar andamento à disputa em busca do ponto (KOVACS, 2006; MIRANDA, 2011).

Isso significa dizer que há uma variação muito grande das fontes de energias utilizadas, sendo em dados momentos anaeróbica e em outros aeróbica. Portanto, o treinamento deve refletir essa realidade em termos de grupo muscular envolvido e sistema energético utilizado (EUCLYDES *et al.*, 2005).

A respeito de tais fontes energéticas, é considerado também que a resistência específica que o tênis de campo requer, não é exatamente aeróbica ou anaeróbica de forma heterogênea, mas, no entanto, uma associação de ambas, com apenas certa predominância da parte aeróbica, em uma proporção de 70% contra 30% de anaeróbica (OCHOA; CHAVERRA; CASTAÑO, 2004; NUNES, 2005).

Porém, a constante exposição do corpo como um todo a novos traumas e esforços gera agressões ao organismo, provocando, dessa maneira, diversos tipos de lesões e uma maior frequência de acometimento, tanto em atletas competitivos, que apresentam melhor nível técnico, como em atletas recreativos (COHEN; ABDALLA, 2003; GUEDES; BARBIERI; FIABANE, 2010).

Isso pelo fato de que uma repetição de determinados tipos de movimento com posições habituais, que é a essência do tênis de campo, somado ao período e a sobrecarga de treinamento, provocam um processo de adaptação ao organismo que resulta em efeitos nocivos para o corpo, com alto potencial de desequilíbrio muscular e de lesão (JÚNIOR NETO *et al.*, 2004; GUEDES; BARBIERI; FIABANE, 2010).

E o tênis de campo, assim também como a maioria de outros esportes, exige grande solicitação do aparelho locomotor principalmente no que envolve ossos e ligamentos. Esforços estes que evidenciam lesões que se

manifestam de forma muito variável no que se refere ao local nas estruturas anatômicas e a maioria sendo consequência, exatamente, destes microtraumatismos repetitivos ocorridos nos treinamentos e nas competições (COTORRO, 1996; SILVA, 2000; FORTI; PEREIRA, 2007).

Devem-se distinguir diferentes manifestações de força na hora da prática do tênis de campo. Um jogador de tênis, basicamente, sente a necessidade da força muscular para se deslocar de forma bem rápida para rebater a bola. Ter força explosiva nas pernas é um fato notoriamente indispensável para ter uma boa capacidade de aceleração e frenagem, enquanto que a força rápida dos membros superiores é necessária para conseguir acelerar a bola (MAHN; GAVIÃO, 2010).

Os atletas praticantes de tênis estão sempre sujeitos aos mais variados tipos de lesões, que podem ser atribuídas a uma quantidade de fatores como uma biomecânica incorreta do gesto motor, o uso excessivo de movimentos repetitivos e ao uso de equipamentos esportivos não apropriados para tal modalidade (VRETAROS, 2002; FORTI; PEREIRA, 2007).

As ocorrências de lesões

Pode-se definir uma lesão como sendo a decorrência de uma soma de fatores em uma determinada ocasião e se torna difícil estabelecer a linha divisória entre a causa e o efeito em virtude da multiplicidade de fatores interagindo em cada atleta, os quais incluem o tipo de esporte de que cada um pratica o nível de competição, o tipo de equipamento que é utilizado, a experiência, as técnicas do treinador e as condições de jogo (MORAES; BASSEDONE, 2007; GUEDES; BARBIERI; FIABANE, 2010).

É fato que a ocorrência de lesões é algo intrínseco e típico do esporte, sendo um tanto comum em todo programa de treinamento esportivo e está também relacionado à combinação de diferentes fatores, como a organização esportiva, o treinamento técnico, o sistema de competições e até a carência de uma estrutura médica adequada, fatores estes que podem favorecer riscos para a saúde dos jovens envolvidos fazendo estes se comprometerem em sua vida desportiva (ARENA; CARAZZATO, 2007).

Com tudo isso, o bom conhecimento a respeito das possíveis lesões que são pertinentes aos atletas praticantes de um esporte pode ser bastante útil na medida em que tais informações irão contribuir na sua prevenção, com base na prescrição de um treinamento apropriado (MORAES; BASSEDONE, 2007; GUEDES; BARBIERI; FIABANE, 2010).

A prática sistemática e diária, comum dentre os profissionais, exige treinamentos com exercícios que vão desde uma fácil execução até

chegar à grande intensidade com gestos específicos, coordenados e globais, exigindo qualidades físicas como o condicionamento cardiorrespiratório, flexibilidade, agilidade e coordenação motora, entre outros (MAHN, 2004).

As lesões do tipo cutâneas, como bolhas e queimaduras de sol são as que mais afetam os praticantes de tênis de campo com números que chegam a 65,5% de casos, seguidas das câimbras ocorrem em cerca de 51,8%, as luxações com 35,5% e as entorses com 25,5% vem logo em seguida nas frequências de maior ocorrência nos atletas (KUNHE, 2006; FORTI; PEREIRA, 2007).

No ano de 2007, Forti e Pereira publicaram uma pesquisa feita com trinta tenistas amadores do município do Rio de Janeiro, na qual o mesmo verificou que o local de maior ocorrência de lesões dentre estes jogadores foi o tornozelo, com cerca de 30% de ocorrências, seguido do cotovelo (26%), ombro (23%), punho (19%) e das mãos (14%).

Isso chama a atenção também pelo fato de serem todas articulações importantes do corpo humano às quais se deve ter zelo para o mantimento do bom funcionamento das mesmas, uma vez dos trinta participantes do estudo de Forti e Pereira (2007), apenas seis relataram não sofrerem de lesão decorrente da prática de tênis.

DISCUSSÃO

O tênis de quadra é um esporte composto de uma dinamicidade que é crescente de forma contínua desde os seus primórdios históricos. A forma de disputa e treinamento reúne elementos que fazem o atleta, ou praticante amador deste esporte, ter seu físico muito cobrador para a obtenção de um bom desempenho. Moré (2006), afirma que, no século XIV, os italianos inventaram a raquete, que passou a ser usada como instrumento para rebater a bola e que serviu para deixar o esporte menos violento e mais acessível. Seguindo essa diretriz evolutiva, os praticantes e os professores deste desporto dinamizam os treinos almejando a possibilidade de cada vez mais estarem melhorando seu nível de jogo. Essa tal dinamicidade na hora de treinar e de jogar exige muito da parte física do atleta fazendo com que estes estejam sempre em uma linha tênue à beira de lesões articulares e musculares.

Em seu trabalho de 2006, Moré chama a atenção para o crescimento da indústria tenística, uma vez que tal desporto proporciona grandes premiações em dinheiros e outros produtos. A questão, ainda segundo Moré, é o fato de que muitos atletas deixam de alcançar um alto nível devido a problemas ortopédicos e traumatológicos trazidos em decorrência da prática exagerada ou inadequada do esporte. É

plausível ainda o fato de a prática de forma amadora traz uma incidência de lesões ainda mais preocupante.

E sendo o tênis de campo, um esporte onde o praticante se movimenta constantemente durante a partida, Guimarães (2000) afirma que quando caminhamos ou corremos e, conseqüentemente, acontece uma repetição do mesmo exercício por longos períodos, há uma exigência de que o sistema de amortecimento seja eficiente para diminuir os danos causados pelo constante impacto nas articulações.

É um esporte unilateral e, por consequência, assimétrico, significando dizer que há predominância de um membro superior sobre o outro o que poderá produzir certas assimetrias e desequilíbrios nas estruturas mio articulares e dos tendões (VASCO, 2006).

E é exatamente essa decorrência de lesões que requer merecido resguardo por parte dos treinadores e dos próprios atletas uma vez que, como já dito, acontecem de maneira não tão rarefeitas, pois o tênis de campo é um esporte que apresenta uma combinação heterogênea de solicitações de resistência local e geral ao mesmo tempo exigindo do jogador coordenação de técnica, de força de impulsão e velocidade básica, além de flexibilidade, somada a altas solicitações de concentração de nervos e músculos (EUCLIDES *et al.*, 2005). Dessa forma, durante uma partida, devido a toda variação de jogo, os participantes estão sujeitos a dezenas ou centenas de tiros curtos e outros explosivos para conseguir alcançar a bola (KOVACS, 2006; MIRANDA, 2011).

Em pequena contradição de pensamento, Euclides (2005) afirma que a força dinâmica da prática do tênis de campo será participante como forma auxiliar no desenvolvimento da força explosiva, que também tem papel de destaque neste esporte, e isso melhorará a resistência muscular localizada e que tal fato servirá na prevenção das possíveis lesões.

Teles (2004) corrobora acrescentando que um bom trabalho de condicionamento físico, os praticantes de tênis de quadra podem obter vantagens na melhora da técnica como os golpes mais potentes, aumento do tempo de prática, diminuição da fadiga pós-partida e conseqüentemente diminuição dos riscos de lesões. Complementa ainda chamando a atenção para a melhora da qualidade nas atividades diárias consequentes desse treinamento.

Ao nos referirmos ao termo lesão, podemos definir esta como sendo uma soma de fatores interagindo em cada atleta numa determinada ocasião, se tornando difícil estabelecer a linha divisória entre a causa e o efeito. Essa gama de fatores inclui o nível de competição, o tipo de equipamento que é utilizado, a experiência, as técnicas do treinador e as condições de

jogo (MORAES; BASSEDONE, 2007; GUEDES; BARBIERI; FIABANE, 2010).

Manh (2004) já considera ser o tênis uma perfeita interação de todo o corpo, e que pode ser considerada uma atividade perigosa pelo significativo risco de lesões, em concordância com a citação acima. Afirma ainda ser muito comum a queixa de dor durante os treinos dos praticantes, mas ressalta também a visão de que pequenas lesões são normais, como se fizessem parte do treinamento destes jogadores.

Geraldino (2006) aponta como sendo mais comum dentre os praticantes de tênis de quadra as lesões no punho/mão, no ombro e no cotovelo.

A *epicondilite lateral do úmero*, lesão conhecida como tennis elbow (cotovelo de tenista), por seu local de ocorrência, é uma patologia extremamente comum entre os praticantes de tênis de campo. Ela ocorre devido aos esforços repetitivos que todo tenista faz para treinar e jogar, e principalmente, a execução errônea da técnica de alguns golpes. (SILVA, 2002; GERALDINO, 2006).

Silva (2009) aponta que o fato de hoje em dia os tenistas estarem sempre procurando executar uma batida forte para a qual seu adversário não consiga devolver a bola, tem provocado lesões em membros superiores e inferiores, seguindo a mesma linha de pensamento de alguns outros autores, e inovam ao citar a ocorrência de lesões na região do quadril.

Já o estudo realizado por Forti e Pereira (2007) apontou que as lesões no quadril correspondem a apenas três por cento daqueles praticantes entrevistados na elaboração do estudo e que a ocorrência maior destas lesões está no tornozelo com cerca de trinta por cento dos casos, seguida pelas ocorridas no cotovelo com vinte e seis por cento dos relatos. Na sequência dos destaques vêm as lesões de ombro com vinte e três por cento das ocorrências e de punho com dezenove por cento.

E para uma amenização de tudo isso se deve ter a consciência de que uma boa elaboração dos programas modernos de preparação física especial e dinâmica, é dependente do conhecimento fisiológico e biomecânico específicos da modalidade desportiva, uma vez que para acompanhar tal dinamicidade do esporte, os atletas, mais comumente os referidos do tênis de campo, devem estar bem preparados fisicamente. (DANTAS, 2003; EUCLYDES *et al.*, 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos, assim, que o tênis de campo é um esporte com muitas peculiaridades no que se refere à maneira de ser treinado e praticado e as

(83) 3322.3222

contato@joinbr.com.br

www.joinbr.com.br

fontes de energia que variam de aeróbica para anaeróbica durante toda uma partida, cobram do corpo preparo físico adequado a fim de evitar fadigas, exaustões e consequente falta de vontade em continuar na prática do esporte. Fora tudo isso, vem-se as lesões que são presentes de forma constante na vida dos praticantes consequentes da dinamicidade do esporte e de outros fatores envolvidos no treinamento, como a incidência do sol, por exemplo. Diante disso se faz necessário que haja uma constante atenção por parte dos praticante e principalmente dos treinadores, uma vez que as lesões mais graves deste esporte são as musculares e articulares e uma preparação física feita de forma adequada é primordial para o fortalecimento de músculos, tendões e calcificação óssea, melhorando a vida ativa de um praticante. Cuidados com a pele também são plausíveis uma vez que já houve comprovação de que as queimaduras em virtude do sol acometem bastante os praticantes de tênis de quadra.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANDERSON, Annemarie; O Prazer de Jogar Tênis- A Motivação Pela Psicomotricidade; **Monografia**; Universidade Cândido Mendes; 2001.
2. ARENA, Simone Sagres; CARAZZATO, João Gilberto; A relação Entre o Acompanhamento Médico e a Incidência de Lesões Esportivas em Atletas Jovens de São Paulo; **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**; Vol. 13; Nº 4; Jul/Ago; 2007.
3. CARTA, Gianni; MARCHER, Roberto; **O Tênis no Brasil: de Maria Esther Bueno a Gustavo Kuerten**; editora Cordex; São Paulo; 2004.
4. EUCLYDES, Paulo de Tarso *et al*; Qualidades Físicas Intervenientes e Seu Grau de Importância no Tênis de Campo; **Revista Mineira de Educação Física**; v. 13; num. 1; pág. 7-27; Viçosa; 2005.
5. FORTI, Debora; PEREIRA, João Santos; Aspectos Lesionais do Comprometimento Osteomioarticular em Praticantes Amadores de Tênis: estudo preliminar; **Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte**; Vol. 6; Núm. 1; Jan/Fev; 2007.
6. GERALDINO, Neivan; As Lesões Mais Frequentes nos Praticantes de Tênis de Criciúma; Monografia; **Universidade Do Extremo Sul Catarinense – Unesc** Curso De Especialização Em Treinamento Esportivo; 2006.
7. GUEDES, Janesca Mansur; BARBIERI, Dechristian França; FIABANE, Fernanda Lesões em Tenistas Competitivos; **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**; vol. 31, número 3, páginas 217-229; Campinas; maio 2010.

8. GUIMARÃES, Guilherme Veiga; et al; Pés: Devemos Avaliá-los Ao Praticar Atividade Físico-Esportiva?; **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**; Vol. 6; Núm. 2; Mar/Abr; 2000.
9. MAHN, Paulo Angelo; Uma Visão do Tênis de Campo e Suas Lesões; **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**; nº II; Ano 4; jul / dez; 2004.
10. MAHN, Paulo Ângelo e GAVIÃO, Maria Beatriz Duarte; A Influência do Treinamento Resistido em Atletas de Tênis de Campo; **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**; ano 8; nº 24; abr/jun 2010.
11. MIRANDA, João Marcelo de Queiroz; O Jogo de Tênis de Campo e Suas Implicações Energéticas; São Paulo • **Science in Health**; pág 177-80; set-dez; 2(3); 2011.
12. MORÉ, Ari Ojeda Ocampo; Lesões em Atletas Amadores na Prática do Tênis de Campo; **Universidade Federal de Santa Catarina**; Florianópolis; 2006.
13. NUNES, Tatiana Fagundes; Análise Dietética de Vitaminas Antioxidantes em Atletas de Tênis na Cidade de São Leopoldo e Sua Importância na Proteção Contra ERO's; **Centro Universitário Feevale Instituto de Ciências da Saúde Curso de Nutrição**; Trabalho de Conclusão de Curso II; Novo Hamburgo; 2005.
14. TELES, Wander Almeida; SALVE, Mariângela Gagliardi Caro; Qualidade de Vida Através do Tênis; **Movimento & Percepção**; Espírito Santo de Pinhal; SP; Volume 4; núm. 4/5; Jan./Dez; 2004.
15. VASCO, João Soares; SOARES, José; Estudo da Dominância Lateral no Tênis, Monografia; **Faculdade de Desportos da Universidade de Porto**, Porto, 2006.
16. SILVA, Humberto Luís Moura da; As Lesões no Tênis de Alto Rendimento. Etiologia e Prevenção; Dissertação de mestrado; **Faculdade de Desporto da Universidade de Porto**; Porto; 2009.