

SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO EM ATLETAS DE BEACH TENNIS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Bruna Vitória Brito da Silva¹

Amanda Kaline Brito Barroso¹

Francisco Cauã Galdino Fontenele¹

Pâmela Munick de Sousa Cardoso¹

Kênia Mendes Rodrigues Castro²

RESUMO

Introdução: O ombro pode ser definido com um conjunto de ossos e articulações que trabalham em conjunto, sendo a glenoumeral sua principal articulação, formada pela cavidade glenoide e a cabeça do úmero. Ela é considerada a mais móvel instável, suscetível a lesões. A prática de atividade física, apesar de importante para saúde, pode contribuir para essas lesões. **Objetivos:** Identificar as principais causas sintomas da síndrome do impacto do ombro em atletas de beach tennis. **Metodologia:** trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo e qualitativo, visando analisar a síndrome do impacto do ombro em atletas de beach tennis. **Resultados e Discussão:** A síndrome do impacto do ombro é uma das lesões de ombro mais frequentes e acontece principalmente devido ao uso repetitivo do ombro, sendo comum em atletas. Esses atletas podem relatar dor, incapacidade funcional e medo de realizar movimentos. **Conclusão:** Concluiu-se que a síndrome do impacto do ombro é bastante comum em atletas de beach tennis devido a realização frequente de movimentos repetitivos do ombro. A fisioterapia é uma aliada de extrema importância no tratamento desses atletas.

Palavras-chave: Dor no ombro. Beach Tennis. Síndrome do Impacto do Ombro.

1 INTRODUÇÃO

Anatomicamente, o ombro consiste em um conjunto de ossos e articulações que trabalham em conjunto na sua formação e movimentos. Dentre as articulações temos a glenoumeral, acromioclavicular, esternoclavicular e escapulotorácica. A principal articulação do é a glenoumeral, formada pela união entre a cavidade glenoide e a cabeça do úmero, e é considerada a articulação mais móvel do corpo e também a mais instável. Os músculos e

¹ Graduando em Fisioterapia – Centro Universitário Chrisfapi.

² Docente do curso de Fisioterapia – Centro Universitário Chrisfapi



tendões localizados nessa região – como o deltóide, o bíceps braquial, o tríceps braquial e o manguito rotador – são responsáveis por auxiliar no movimento da articulação e também por proteger de possíveis lesões (Yang, et al., 2021).

A prática de esportes ou exercícios físicos traz benefícios em vários aspectos como: melhora da força, mobilidade, flexibilidade e condicionamento cardiovascular. Porém, o esportista que pratica com muita frequência o *Beach Tennis*, por exemplo, está mais suscetível às lesões no ombro, pois são esportes que contêm movimentos com mudanças de direção repentinas, força de direção, aceleração, atrito e princípios de alavanca (Silva, 2022).

Segundo Rodrigues, *et al.*, 2024, através de um estudo epidemiológico realizado com a participação de jogadores ativos de *beach tennis*, foi observado que os 67% dos participantes que praticam por mais de três horas e mais de cinco vezes por semana têm uma maior tendência apresentar lesões. Em relação as regiões que esses jogadores apresentaram lesão, percebeu-se que a coluna, os ombros e os cotovelos são os locais mais suscetíveis.

A síndrome de colisão do impacto do ombro é uma alteração que pode causar dor, perda de força e dificuldade para movimentar o braço, principalmente durante a elevação. Ela está relacionada à compressão e irritação de estruturas do ombro, como os tendões do manguito rotador e a bursa subacromial. Por ser uma articulação com grande mobilidade, o ombro depende do equilíbrio entre músculos, tendões e outras estruturas para funcionar corretamente. Movimentos repetitivos, sobrecarga e alterações na força muscular podem contribuir para o surgimento dos sintomas (Silva *et al.*, 2021).

A síndrome do impacto do ombro (SIO) é uma doença degenerativa e inflamatória, tendo a dor no ombro, como seu sintoma mais comum, devido a compressão das estruturas durante a elevação de ombro, principalmente em faixa entre 60° e 120° graus. A SIO representa 44% a 65% dos casos entre as condições dolorosas do ombro. O tratamento pode ser feito com anti-inflamatórios para diminuir a disfunção do ombro, infiltrações e fisioterapia (Dalmolin *et al.*, 2021).

A fisioterapia tem um papel importante no tratamento, buscando diminuir a dor e melhorar a mobilidade, força e função do ombro. Entre os recursos utilizados estão os exercícios terapêuticos, fortalecimento do manguito rotador e dos músculos responsáveis pela estabilidade da escápula. Assim, o tratamento adequado pode ajudar na recuperação dos movimentos e na melhora das atividades do dia a dia (Singh, *et al.*, 2022).

O ombro em sua totalidade é reconhecidamente uma região que pode sofrer lesões com facilidade e a prática de atividade física, apesar de ser extremamente importante para a saúde no geral, é uma das suas principais causas. Esportes como vôlei, handebol, *beach tennis* e natação são um dos esportes em que ocorrem lesões no ombro com mais frequência. Neste artigo, foram utilizados estudos que relacionam a prática de *beach tennis* a lesões no ombro como a Síndrome do Impacto do Ombro (Liaghat, *et al.*, 2023).

2 OBJETIVOS

O objetivo principal deste estudo é identificar os principais sintomas de impacto de ombro, fatores de risco com o tempo de prática em atletas de Beach Tênis, que comprometem o desempenho dos treinos. Buscar compreender quais lesões mais afetam, suas principais causas e fatores de riscos. Investigar os principais sinais e sintomas, tais como: perda de amplitude, força muscular e limitação funcional.

3 MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão de literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com o intuito de reunir e analisar os conhecimentos científicos sobre a síndrome do impacto do ombro (SIO), também chamada como síndrome do ombro impactado. A busca das pesquisas foram realizadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), e US National Library of Medicine (PubMed).

Foram selecionados artigos publicados entre 2018 e 2026, para garantir atualizações científicas, artigos que são completos e com abordagens dentro do tema. Logo de início, foram descartados resumos, dissertações, artigos com data inferior a 2018 e artigos que fugiam do tema em questão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1 – Artigos incluídos na revisão de acordo com autor/ano, objetivo, base de dados e achados. Brasil, 2026.

Autor	Objetivo	Base de Dados	Achados
Cairú, <i>et al.</i> , 2026	Identificar a fisiopatologia da Síndrome do	PubMed	A síndrome do impacto do ombro acontece



	Impacto do Ombro e sua relação com atletas.		principalmente devido a passagens múltiplas dos tendões do manguito rotador sob o arco coracoacromial, causando alterações degenerativas nessas estruturas, portanto, é comum em atletas que necessitam movimentar o ombro com frequência.
Fonseca; Ramos; Okubo, 2024	Analisar um estudo realizado através da participação atletas de <i>beach tennis</i> a fim de avaliar a mobilidade e integridade ortopédica desses atletas	SciELO	A partir desse estudo, foi possível observar que lesões crônicas em tecidos moles têm mais incidência em jogadores de <i>beach tennis</i> , e a maioria se encontram em membros superiores, principalmente ombros e cotovelos.
Sharma <i>et al.</i> , 2021	Influência da utilização contínua do ombro em atletas, como os de <i>beach tennis</i> , na síndrome do impacto do ombro	PubMed	Um atleta <i>overhead</i> é aquele que utiliza o braço com frequência e acima de 90°. Esses atletas têm uma maior tendência a desenvolver a síndrome do impacto do ombro, podendo apresentar dor, redução de amplitude de movimento e força.
Dalmolin <i>et al.</i> , 2021	Avaliar os efeitos da terapia com cluster Laser+LED na síndrome do impacto do ombro, visando modulação da dor e funcionalidade	SciELO	A descompressão subacromial tem sido a terapia de escolha para casos de pior evolução, mas há evidências de que essa técnica não é mais vantajosa que o



			tratamento conservador.
Almeida <i>et al.</i> 2020	Comparar a força muscular isométrica entre ombro doloroso e não doloroso e verificar a relação entre dor e incapacidade no ombro	SciELO	A SIS é considerada a mais frequente dentre as disfunções do ombro, podendo gerar dor, incapacidade funcional, dependência e baixa qualidade de vida.
Biondi <i>et al.</i> , 2024	Verificar se há correlação das respostas de medo e evitação do movimento com o Índice de dor e Incapacidade do Ombro (SPADI)	SciELO	Foram encontradas associações entre medo e evitação do movimento e altos níveis de incapacidade no ombro.

Os resultados relatam que a alta frequência de movimentos acima da cabeça, como saques e golpes, podem provocar dor e sinais de lesões do músculo supraespinhoso. Os atletas da pesquisa, apresentaram resultados positivos nos testes de Hawkins Kennedy, teste de Neer, Jobe e Yocum, mostrando possíveis alterações compatíveis com a síndrome do impacto do ombro. Além disso, a maioria dos atletas não realizavam treinamento específicos para os lances, que podem aumentar a sobrecarga muscular e execuções inapropriadas de movimentos. (Santos, *et al.*, 2026).

Segundo a literatura, os atletas de beach tênis, possuem mais frequências a lesões crônicas e maior acometimento em musculatura de membros superiores, principalmente ombro e cotovelo, que podem estar associados a golpes específicos da modalidade, como o smash, saque e outros, que demandam muita sobrecarga nas articulações. O estudo aponta que esportistas com menos tempo de experiência, tem maior ocorrência de lesões, mostrando que a adaptação ao esporte e a preparação física, influenciam em riscos de lesões. O tratamento mais procurado pelo os participantes lesionados foi a fisioterapia, mostrando a sua importância de atuação no tratamento e prevenção (Fonseca; Ramos; Okubo, 2024).

Segundo Sharma *et al.* (2021), o estudo mostra que os exercícios de controle motor e os exercícios resistidos associados a terapia manual foram qualificados para gerar mais força isométrica dos músculos do complexo do ombro em atletas que possuem a síndrome do impacto

do ombro. Contudo, um grupo que realizou exercícios resistidos progressivos associados a terapia manual mostrou resultados superiores. Os resultados podem ser explicados pelo fortalecimento da musculatura, que favorece melhora da mobilidade articular.

A dor no ombro é um problema bastante comum e pode acabar atrapalhando muito a vida das pessoas, principalmente quando começa a limitar atividades simples do dia a dia. A síndrome do impacto subacromial, por exemplo, está relacionada com dor, diminuição da capacidade funcional e redução da qualidade de vida. Além disso, quando a pessoa sente dor por muito tempo, ela pode começar a evitar determinados movimentos por medo de piorar a situação. Dessa forma, percebe-se que o problema não envolve somente a estrutura física do ombro, mas também fatores relacionados ao comportamento e à percepção que o paciente tem sobre a própria dor (Almeida, *et al.*, 2020; Biondi, *et al.*, 2024).

De acordo com Almeida, *et al.* (2020), pessoas com sintomas de síndrome do impacto subacromial apresentam uma redução significativa da força muscular isométrica no ombro doloroso quando comparado ao lado não doloroso. No estudo, foram avaliados 20 indivíduos e foram observadas diferenças importantes nos movimentos do ombro, como flexão, abdução e rotações. Isso mostra que a dor pode estar diretamente ligada à perda de força muscular e, conseqüentemente, à dificuldade para realizar algumas atividades. Na prática, isso é importante porque o paciente pode começar evitando usar o braço por causa da dor e, com o passar do tempo, essa falta de movimento pode contribuir ainda mais para a perda de força.

Outro ponto que chama atenção no estudo de Almeida, *et al.* (2020), é a relação entre dor, incapacidade e cinesiofobia. Os autores encontraram uma relação positiva entre o índice de dor e incapacidade do ombro e o nível de cinesiofobia. Ou seja, quanto maior a dor e a incapacidade, maior pode ser o medo de realizar determinados movimentos. Esse resultado é interessante porque mostra que não adianta olhar somente para a força muscular ou para a articulação. O fisioterapeuta também precisa entender o que o paciente pensa e sente em relação ao movimento, já que o medo pode acabar dificultando o processo de recuperação.

Essa questão do medo de movimentar o ombro também aparece no estudo de Biondi, *et al.* (2024) que avaliou pessoas com dor crônica no ombro. Os autores observaram que os movimentos relacionados à mobilidade foram os que apresentaram maiores respostas de medo e de evitação. Além disso, o medo de movimento apresentou associação com a incapacidade do

ombro. Isso reforça a ideia de que, em alguns casos, o paciente pode entrar em uma espécie de ciclo: sente dor, fica com medo de se movimentar, evita o movimento e, por consequência, pode perder capacidade funcional.

Esse resultado é bastante importante para a fisioterapia, porque mostra que simplesmente falar para o paciente “mexer o braço” pode não ser suficiente. É preciso entender por que ele está evitando aquele movimento. O estudo de Biondi, *et al* (2024) mostra justamente que o medo está relacionado à incapacidade, então trabalhar a confiança do paciente durante a reabilitação pode ser tão importante quanto trabalhar força e mobilidade. A educação do paciente, a explicação sobre a dor e a exposição gradual aos movimentos podem ajudar a diminuir esse medo e fazer com que ele volte a realizar suas atividades normalmente.

Além dos exercícios e do trabalho de fortalecimento, alguns recursos fisioterapêuticos também podem ser utilizados para ajudar no controle da dor. Nesse sentido, Dalmolin, *et al.* (2021) estudaram a fotobioestimulação em pacientes com síndrome do impacto do ombro. O estudo foi realizado com 28 indivíduos, divididos entre grupo controle e grupo de tratamento, buscando analisar os efeitos desse recurso na condição. A fotobioestimulação é uma alternativa que pode ser utilizada dentro da fisioterapia com o objetivo de auxiliar na redução dos sintomas, principalmente da dor.

Os resultados encontrados por Dalmolin, *et al.* (2021) são importantes porque mostram que a utilização de recursos como a fotobioestimulação pode fazer parte do tratamento fisioterapêutico. Porém, é importante deixar claro que esse tipo de recurso não deve ser visto como a única solução para o problema. A fisioterapia precisa trabalhar de maneira mais completa, envolvendo redução da dor, recuperação da mobilidade, fortalecimento muscular e melhora da função do membro. Assim, o recurso pode ser utilizado como um complemento ao tratamento e não como substituto dos exercícios terapêuticos.

Quando comparamos os três estudos, dá para perceber que eles acabam se complementando. Almeida *et al.* mostram a relação entre a síndrome do impacto, a perda de força e a cinesiofobia; Biondi, *et al.* (2024) destacam principalmente o medo e a evitação dos movimentos em pessoas com dor crônica; enquanto Dalmolin, *et al.* (2021) avaliam uma possibilidade de recurso fisioterapêutico para auxiliar no tratamento da síndrome do impacto.



Dessa forma, os estudos mostram que a dor no ombro é um problema que precisa ser analisado de vários lados e não somente pela presença de uma alteração física.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a síndrome do impacto do ombro é muito ocorrente em atletas de beach tênis devido a alta frequência de golpes que demandam muita pressão dos músculos e das articulações. A pesquisa mostrou que os atletas podem sentir dores, redução da amplitude, limitações funcionais e perda da força muscular.

Contudo, a fisioterapia mostrou ser muito importante na recuperação e nas prevenção desses casos, com várias maneiras de tratamentos para controle motor, fortalecimento, melhora da mobilidade e da estabilidade do complexo do ombro. Por fim, uma preparação física adequada, pode reduzir fatores de riscos, assim ajudando em um melhor desempenho e prevenir lesões em atletas de beach tênis.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Elias Pereira de, *et al.* Comparação da força da musculatura isométrica entre ombro doloroso e não doloroso em pacientes com sintomas de impacto subacromial.

Brazilian Journal of Pain, v. 3, n. 4, p. 305-309, 2020. Acesso em: 14 ago. 2026.

BIONDI, Wellington Fernando de Paes et al. Medo e evitação de movimento do ombro segundo o Código Internacional de Funcionalidade: estudo transversal. **Brazilian Journal of Pain**, v. 7, e20240016, 2024.

CAIRÚ, Laryssa de Oliveira, *et al.* Lesão do músculo supraespinhoso na síndrome do impacto do ombro no desempenho de atletas amadores de beach tennis em São Mateus - ES. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 14, n. 1, p. 7077-7092, 2026.

DALMOLIN, E. B, *et al.* (2021). Photobiostimulation in patients with shoulder impact syndrome. Randomized clinical trial. **Brazilian Journal of Pain**, 4, 113–118.

FERREIRA, Rhaony Pedro da Graça. **Revisão sistemática sobre os tipos de lesões mais frequentes na articulação do ombro e a prática esportiva: uma análise da literatura nacional e internacional**. 2015. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2015.

FONSECA, Guilherme Borges da; RAMOS, Ana Paula Silveira; OKUBO, Rodrigo. Epidemiological profile of beach tennis practitioners in Florianopolis region – Santa Catarina/Brazil. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 31, 2024



**XVII Semana
Científica do
Unichrisfapi**

RESILÊNCIA E SAÚDE MENTAL NA FORMAÇÃO ACADÊMICA E PROFISSIONAL



Unichrisfapi
CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISFAPI

LIAGHAT, Behnam et al. Diagnosis, prevention and treatment of common shoulder injuries in sport: grading the evidence – a statement paper commissioned by the Danish Society of Sports Physical Therapy (DSSF). **British Journal of Sports Medicine**, v. 57, n. 7, p. 408-416, 2023. DOI: 10.1136/bjsports-2022

RODRIGUES, Fabio Lucas; BARONE, Paulo Sergio; PENHA, Ramylla Saldanha; FRANCO, Isabela Pagliaro. **Injury epidemiology in beach tennis: incidence and risk factors**. Acta Ortopédica Brasileira, São Paulo, v. 32, n. 1, e268301, 2024.

SHARMA, Saurabh et al. Progressive resistance exercises plus manual therapy is effective in improving isometric strength in overhead athletes with shoulder impingement syndrome: a randomized controlled trial. **BioMed Research International**, v. 2021

SILVA, D. A.; LIMA, K. S.; SILVA, F. M. et al. **Fotobioestimulação em pacientes com síndrome do impacto do ombro: ensaio clínico randomizado**. BrJP, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 119-124, abr./jun. 2021.

SILVA, Victor Hugo Miranda de Oliveira. **Prevalência e fatores associados de lesões de ombro em jogadores do Vila Nova Voleibol**. Orientador: Renato Alves Sandoval. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2022.

SINGH, Harman; THIND, Aaronvir; MOHAMED, Nequesha S. **Síndrome do Impacto Subacromial: Uma Revisão Sistemática das Modalidades de Tratamento Existentes às Novas Estratégias Baseadas na Propriocepção**. Cureus, [S. l.], v. 14, n. 8, e28405, 25 ago. 2022.

YANG, Seoyon; KIM, Tae Uk; KIM, Du Hwan; CHANG, Min Cheol. **Understanding the physical examination of the shoulder: a narrative review**. Annals of Palliative Medicine, v. 10, n. 2, p. 2293-2303, 2021