



QUALIS
A2



O IMPACTO DO ESPORTE RECREATIVO (MUSCULAÇÃO, FUTEBOL E CORRIDA) EM LESÕES ORTOPÉDICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA¹

THE IMPACT OF RECREATIONAL SPORTS (WEIGHT TRAINING, SOCCER, AND RUNNING) ON ORTHOPEDIC INJURIES: AN INTEGRATIVE REVIEW

Ilmar NETO

Universidade CET

E-mail: ilmar2-neto@outlook.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0006-1059-799X>

Pedro Augusto Ferraz GUIMARÃES

Universidade CET

E-mail: ferrazpedroaugusto02@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0001-5867-6324>

235

RESUMO

A prática de esportes recreativos tem se expandido significativamente, estando associada tanto a benefícios à saúde quanto ao risco de lesões ortopédicas. Desse modo, o presente estudo teve como objetivo analisar o impacto da prática de musculação, futebol e corrida no desenvolvimento de lesões ortopédicas em praticantes adultos não profissionais. Trata-se de uma revisão integrativa, de abordagem qualitativa, conduzida conforme as recomendações do protocolo PRISMA. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e Periódicos CAPES, considerando publicações entre 2021 e 2025, por meio de descritores relacionados a lesões ortopédicas e esportes recreativos. Foram incluídos 8 estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade. Os resultados evidenciaram elevada ocorrência de lesões, principalmente em membros inferiores, com destaque para o joelho. No futebol, observaram-se altas taxas de incidência e impacto na continuidade da prática. Na corrida, identificaram-se altas prevalências de lesões, além da influência de fatores biomecânicos, antropométricos e comportamentais. Não foram encontrados estudos elegíveis sobre musculação, evidenciando uma lacuna na literatura. Conclui-se que as lesões ortopédicas em esportes recreativos são multifatoriais e reforça-se a necessidade de estratégias preventivas, acompanhamento profissional e ampliação das pesquisas sobre o tema.

¹ COMO CITAR: (ABNT): NETO, I.; GUIMARÃES, P. A. F. O Impacto do Esporte Recreativo (Musculação, Futebol e Corrida) em Lesões Ortopédicas: Uma Revisão Integrativa. **JNT Facit Business and Technology Journal**. Qualis A2. ISSN: 2526-4281, Mês de Maio de 2026 - Ed. 74. VOL. 02. Págs. 235-246. Disponível: <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. Acesso em: __/__/__.

Palavras-chave: Lesões esportivas. Atividade física. Futebol. Corrida. Prevenção de lesões.

ABSTRACT

The practice of recreational sports has expanded significantly and is associated with both health benefits and the risk of orthopedic injuries. Thus, this study aimed to analyze the impact of weight training, soccer, and running on the development of orthopedic injuries in non-professional adult practitioners. This is an integrative review with a qualitative approach, conducted in accordance with the PRISMA protocol recommendations. The search was carried out in the PubMed, SciELO, LILACS, and CAPES Periodicals databases, considering publications from 2021 to 2025, using descriptors related to orthopedic injuries and recreational sports. A total of 8 studies that met the eligibility criteria were included. The results showed a high occurrence of injuries, mainly affecting the lower limbs, with emphasis on the knee. In soccer, high incidence rates and impacts on the continuity of practice were observed. In running, high prevalence of injuries was identified, as well as the influence of biomechanical, anthropometric, and behavioral factors. No eligible studies on weight training were found, highlighting a gap in the literature. It is concluded that orthopedic injuries in recreational sports are multifactorial, reinforcing the need for preventive strategies, professional supervision, and further research on the topic.

Keywords: Sports injuries. Physical activity. Soccer. Running. Injury prevention.

INTRODUÇÃO

O esporte recreativo tem papel fundamental na promoção da saúde e qualidade de vida da população, proporcionando benefícios físicos, sociais e psicológicos (Ramos *et al*, 2025). Modalidades como musculação, futebol e corrida são amplamente praticadas por pessoas de diversas faixas etárias e perfis, sendo reconhecidas pela capacidade de melhorar a resistência muscular, exercendo cardiovascular e bem-estar geral (Pereira *et al*, 2025).

No entanto, embora os efeitos positivos dessas atividades sejam indiscutíveis, a prática esportiva está associada ao risco de lesões, especialmente lesões ortopédicas que podem comprometer a funcionalidade e a continuidade da prática

(Drummond *et al*, 2021; Martins; Saramago; Carvalho, 2021; Monte; Rocha; Santos, 2024).

Assim, as lesões ortopédicas decorrentes da atividade física recreativa envolvem um conjunto diversificado de danos que podem atingir músculos, articulações, tendões e ligamentos, sendo influenciadas por fatores intrínsecos e extrínsecos, como o tipo de esporte, intensidade do treinamento, técnicas empregadas e condições pessoais dos praticantes (Amorim; Eustáquio, 2021).

No futebol, as lesões nos membros inferiores são predominantes, especialmente lesões musculares na coxa, entorses de tornozelo e lesões ligamentares no joelho (Drummond *et al*, 2021). Programas de prevenção baseados em exercícios específicos mostram eficácia na redução da incidência e gravidade dessas lesões (Passos *et al*, 2022).

Na musculação e na corrida, os principais problemas ortopédicos envolvem lesões por sobrecarga e esforço repetitivo, como tendinites, distensões musculares e fraturas por estresse (Ramos *et al*, 2025; Passos *et al*, 2023). O treinamento de força e a execução correta dos movimentos são estratégias essenciais para prevenir esses danos (Chaves; Reis, 2024). A compreensão dos padrões dessas lesões e dos seus fatores associados é essencial para a formulação de estratégias preventivas eficazes (Faria *et al*, 2022; Passos *et al*, 2021).

Assim, realizar uma revisão integrativa que sintetiza a produção científica recente sobre o impacto das lesões ortopédicas nas modalidades de musculação, futebol e corrida se torna fundamental para orientar práticas preventivas e tratamentos eficazes. Isso contribui para a segurança dos praticantes recreativos e para a atuação dos profissionais de saúde envolvidos.

Desse modo objetivo da presente pesquisa foi analisar o impacto da prática dos esportes recreativos musculação, futebol e corrida no desenvolvimento de lesões ortopédicas por meio de uma revisão integrativa da literatura. Com essa finalidade, foram identificados os tipos mais comuns de lesões ortopédicas associadas à musculação, futebol e corrida em praticantes recreativos. Em seguida, investigou-se os fatores de risco relacionados à ocorrência dessas lesões nas modalidades científicas. Por fim, ocorreu a avaliação das estratégias preventivas e de reabilitação indicadas para minimizar o impacto das lesões ortopédicas nesses esportes recreativos.

MÉTODOS

O presente trabalho classificou-se como uma revisão integrativa do tipo qualitativo, cuja finalidade foi reunir, analisar e sintetizar as evidências científicas disponíveis sobre o impacto dos esportes recreativos musculação, futebol e corrida em lesões ortopédicas. Para garantir o rigor metodológico, bem como a transparência e padronização na condução e relato da pesquisa, foi adotado o protocolo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), amplamente reconhecido para revisões sistemáticas e integrativas, mesmo aquelas de natureza qualitativa.

Assim, esse artigo foi norteado pela seguinte inquirição: “Qual é o impacto da prática dos esportes recreativos musculação, futebol e corrida no desenvolvimento de lesões ortopédicas em praticantes adultos não profissionais?”

Nesse contexto, a coleta de dados bibliográficos foi realizada por meio de pesquisa eletrônica nas bases de dados *LILACS*, *SciELO*, *PubMed* e Periódicos CAPES, contemplando publicações disponíveis no período de janeiro de 2021 até dezembro de 2025. A estratégia de busca envolveu descritores relacionados à temática “lesões ortopédicas” combinadas aos esportes recreativos musculação, futebol e corrida, utilizando operadores booleanos, conforme a seguinte estrutura: (“lesões ortopédicas” OR “lesões musculoesqueléticas”) AND (“futebol” OR “corrida” OR “musculação”). No inglês (“orthopedic injuries” OR “musculoskeletal injuries”) AND (“soccer” OR “running” OR “weight training”).

Foram selecionados artigos científicos originais disponíveis gratuitamente e na íntegra nas bases de dados mencionadas, publicados nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola. Como critérios de inclusão, consideraram-se estudos que abordassem lesões ortopédicas em praticantes recreativos de musculação, futebol e corrida, publicados no período previamente estabelecido, com texto completo disponível gratuitamente nas bases pesquisadas de 2021 a 2025. Foram incluídos estudos de delineamento observacional e experimental, tais como estudos transversais, de coorte, caso-controle e ensaios clínicos.

Como critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos de revisão, resumos de eventos científicos, editoriais, cartas ao editor, opiniões, relatos de caso, bem como estudos cujo foco não estivesse relacionado aos esportes recreativos investigados nesta pesquisa.

Os dados extraídos dos estudos selecionados foram organizados de forma sistematizada em um quadro síntese, contendo informações como autoria, ano de

publicação, modalidade esportiva analisada, tipo de estudo, objetivos e principais achados. Essa organização permitiu a comparação entre os estudos e a identificação de padrões e lacunas relacionadas às lesões ortopédicas em praticantes de esportes recreativos. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foi apresentado por meio de um fluxograma elaborado conforme as diretrizes do protocolo PRISMA.

A primeira base de dados analisada foi a *PubMed*, na qual foram identificados inicialmente 47 estudos a partir da estratégia de busca estabelecida. Para a realização da busca, utilizou-se a combinação dos seguintes descritores em inglês: ("orthopedic injuries" OR "musculoskeletal injuries" OR "sports injuries") AND ("soccer" OR "running" OR "weight training").

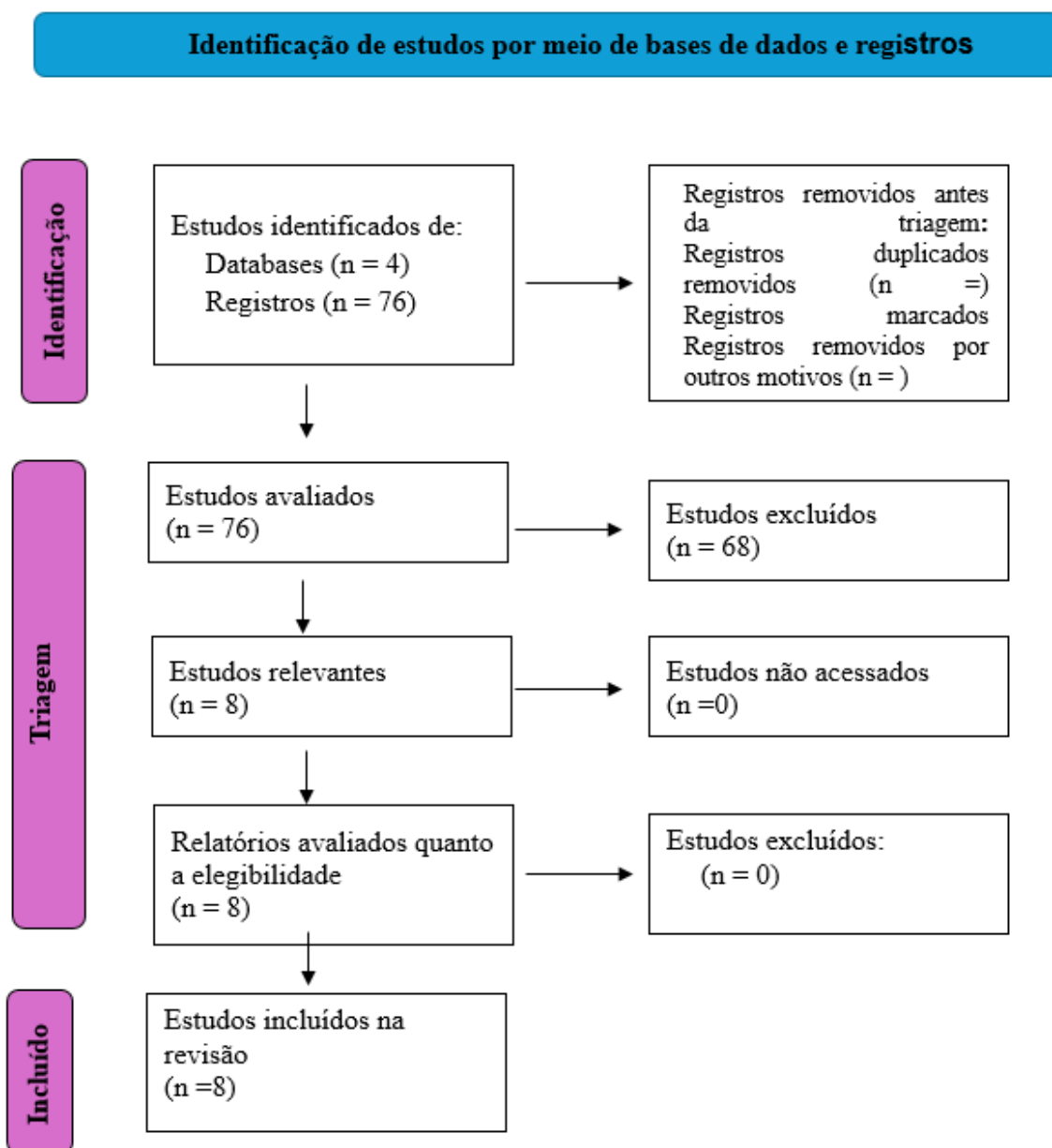
Após a etapa de identificação, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, seguida da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Nesse processo, foram excluídos estudos duplicados, artigos de revisão, bem como aqueles que não abordavam diretamente a população-alvo ou os esportes de interesse desta pesquisa. Ao final da triagem, foram selecionados 6 artigos para compor a amostra desta revisão integrativa.

Na base de dados *SCIELO*, a busca foi realizada utilizando a seguinte combinação de descritores com operadores booleanos: ("lesões esportivas" OR "lesões musculoesqueléticas") AND ("futebol" OR "corrida" OR "musculação"). A partir dessa estratégia, foram identificados 28 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, bem como a leitura dos títulos, resumos e, quando necessário, do texto completo, apenas 2 artigos foram considerados elegíveis e incluídos na amostra final desta revisão.

Na base de dados *LILACS*, a busca foi realizada utilizando a seguinte combinação de descritores com operadores booleanos: ("lesões ortopédicas" OR "lesões musculoesqueléticas") AND ("futebol" OR "corrida" OR "musculação"). A partir dessa estratégia, foi identificado apenas 1 estudo. No entanto, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos e análise do conteúdo, o referido estudo não atendeu aos objetivos desta pesquisa, sendo, portanto, excluído da amostra final.

Por último, foi consultada o Periódico *CaPES*, onde usou-se a mesma combinação de descritores e booleanos: ("lesões esportivas" OR "lesões musculoesqueléticas") AND ("futebol" OR "corrida" OR "musculação"). Contudo, nenhum resultado apareceu.

Fluxograma 1: Identificação de estudos por meio de bases de dados e registros.



Fonte: Autores (2026).

RESULTADOS

Com o intuito de organizar e sintetizar as principais informações dos estudos incluídos, elaborou-se o Quadro 1, no qual são apresentadas características como autoria, modalidade esportiva, tipo de estudo, objetivo e principais achados.

Quadro 1: Síntese dos estudos incluídos.

Autor/Ano.	Modalidade esportiva	Tipo de estudo	Objetivo	Principais achados
Medeiros <i>et al</i> , 2025.	Futebol recreativo (jogadores amadores).	Estudo observacional transversal, retrospectivo e epidemiológico, de abordagem quantitativa.	Analisar a incidência de lesões em jogadores amadores de futebol, bem como investigar crenças relacionadas à prevenção e estratégias preventivas adotadas.	Incidência de 11,46 lesões por 1.000 horas de jogo. As regiões mais afetadas foram joelho (21,8%) e tornozelo (20,9%), seguidas por coxa (10,9%), quadril/virilha (9,1%) e região lombar (9,1%). As lesões levaram ao afastamento da prática em 86% dos casos. Embora 90,9% reconheçam a importância da prevenção, muitos atletas relataram ausência de orientação e programas estruturados de prevenção.
Moreira <i>et al</i> , 2024.	Corrida recreativa.	Estudo prospectivo observacional (24 semanas).	Examinar a incidência de lesões relacionadas à corrida e identificar fatores de risco biomecânicos associados.	Incidência de 8,1 lesões por 1.000 horas de corrida, com 41 corredores lesionados. O joelho foi a região mais afetada (28,4%). Maior força dos rotadores externos do quadril foi identificada como fator protetor contra lesões relacionadas à corrida.
Rizzo; Vallio; Hespanhol, 2024.	Corrida (trail running).	Estudo observacional transversal	Investigar a prevalência de lesões relacionadas à corrida e câibras, além de descrever características pessoais e de treinamento de corredores de trilha brasileiros.	Prevalência pontual de lesões de 39,2%. A prevalência em 12 meses foi de 69,2%. O joelho e a perna inferior foram as regiões mais afetadas. Câibras foram relatadas por 19,5% dos corredores no último mês e por 36% nos últimos 12 meses, sendo o tríceps sural o músculo mais afetado.
Gajardo-Burgos <i>et al</i> , 2021.	Corrida (trail running)	Estudo observacional transversal retrospectivo	Determinar a frequência de lesões e doenças em corredores de trilha nas quatro semanas anteriores à competição e descrever características das lesões, como mecanismo, região anatômica afetada e impacto no treinamento e desempenho.	A frequência de lesões foi de 31,3% entre os corredores. O joelho foi a região anatômica mais acometida (33,2%), sendo as lesões de início gradual as mais frequentes. A maioria dos atletas (85,4%) modificou o treinamento após a lesão e 79% relataram impacto no desempenho competitivo.

Hurtado <i>et al</i> , 2025.	Futebol (amador)	Ensaio clínico randomizado	Investigar o efeito da suplementação de creatina na incidência de lesões musculoesqueléticas e no desempenho físico em jogadores de futebol amadores	A suplementação de creatina apresentou menor incidência de lesões (8,3%) em comparação ao grupo placebo (36,4%), além de reduzir o número de sessões perdidas. Também houve melhora significativa na força muscular e no desempenho de salto, indicando potencial efeito na prevenção de lesões, embora sem significância estatística para incidência
Hespanhol <i>et al</i> , 2021.	Corrida	Estudo de coorte prospectivo	Investigar o potencial da Teoria do Comportamento Planejado na explicação de comportamentos preventivos relacionados a lesões em corredores	A Teoria do Comportamento Planejado explicou cerca de 49% da variância dos comportamentos preventivos. Fatores como intenção, atitude e controle comportamental percebido influenciaram significativamente a adoção de medidas preventivas, indicando que aspectos comportamentais têm papel relevante na prevenção de lesões em corredores
Andrade; Santos, 2022	Corrida (amadores)	Estudo observacional	Investigar a associação entre características do calçado e a ocorrência de lesões em corredores amadores	Não foi observada associação significativa entre características do calçado e a presença ou recorrência de lesões, apesar de os corredores considerarem aspectos técnicos na escolha
Ribeiro; Berni, 2021	Corrida (recreativa)	Estudo observacional transversal	Avaliar a relação entre sintomas de dor no joelho e variáveis antropométricas em corredores recreativos	Corredores com maior índice de massa corporal apresentaram maior probabilidade de dor no joelho, indicando associação entre fatores antropométricos e lesões musculoesqueléticas

Fonte: Autores (2026).

DISCUSSÃO

O artigo em questão, evidenciou que os esportes recreativos, como futebol e corrida, estão correlacionados a um fato significativo de lesões ortopédicas, predominantemente em membros inferiores, especificamente na região do joelho. Entretanto, observou-se uma limitação importante na literatura quanto à ausência de estudos elegíveis que abordassem especificamente a musculação recreativa dentro dos critérios estabelecidos. Essa dificuldade pode estar relacionada à especificidade

dos descritores utilizados e à escassez de investigações que analisem simultaneamente diferentes modalidades recreativas, evidenciando uma lacuna científica relevante.

No contexto do futebol recreativo, Medeiros *et al.* (2025) identificaram incidência significativa de lesões, com maior acometimento das regiões do joelho e tornozelo, além de elevada taxa de afastamento da prática esportiva, evidenciando impacto funcional importante mesmo em atletas amadores. Por mais que os participantes reconhecessem a importância das medidas preventivas, ficou explícito a ausência de orientação bem estruturada, ou seja, regras que contribuem para evitar as altas taxas de lesões.

Complementarmente, Hurtado *et al.* (2025) observaram menor incidência de lesões no grupo submetido à suplementação de creatina, sugerindo possível efeito protetor associado à melhora do desempenho muscular, embora sem significância estatística robusta para incidência. Os resultados dessa pesquisa, revelam que a prática do futebol recreativo sem uma orientação adequada aumenta os riscos de lesões.

Em relação à corrida recreativa, os estudos analisados demonstraram elevada frequência e prevalência de lesões, com destaque para o joelho e a perna inferior como principais regiões acometidas. Moreira *et al.* (2024) identificaram incidência de lesões e apontaram fatores biomecânicos protetores, como maior força dos rotadores externos do quadril, evidenciando a importância do condicionamento muscular na prevenção.

Corroborando com esse resultado, Rizzo, Vallio e Hespanhol (2024) nos seus estudos, constataram aumento um predomínio de lesões em corredores de trilha, com taxa de 39,2% no momento da coleta e 69,2% durante o período de 12 meses, onde a maior incidência do joelho e da perna inferior. Os autores também relataram ocorrência frequente de câibras, especialmente no tríceps sural, sugerindo relação com sobrecarga muscular e fadiga. Confirmando o presente resultado, Gajardo-Burgos *et al.* (2021) identificaram frequência significativa de lesões, predominantemente de início gradual, com impacto direto no desempenho e na continuidade do treinamento.

Além dos fatores biomecânicos, aspectos individuais e comportamentais também se mostraram relevantes na ocorrência de lesões em corredores. Ribeiro e Berni (2021) apontaram uma associação entre maior índice de massa corporal e maior probabilidade de dor no joelho, evidenciando a influência de fatores antropométricos. Por outro lado, Andrade e Santos (2022) não observaram

associação significativa entre características do calçado e a ocorrência de lesões, sugerindo que variáveis frequentemente valorizadas pelos praticantes podem não exercer influência direta na prevenção.

Ademais, Hespanhol *et al.* (2021) explicaram que alguns elementos demonstraram que fatores comportamentais, como intenção, atitude e percepção de controle, tem influência direta sobre a adoção de medidas preventivas, desse modo, reforçando a importância da educação em saúde e da conscientização dos praticantes.

De modo geral, esta revisão mostra que as lesões ortopédicas em esportes recreativos têm várias causas, ligadas à sobrecarga física, às características individuais e a fatores de comportamento. A falta de orientação profissional e de programas de prevenção estruturados, especialmente no contexto recreativo, aumenta o risco de ocorrência dessas lesões.

Por fim, nota-se que ainda há poucos estudos sobre a musculação recreativa, o que mostra uma lacuna importante na literatura científica e reforça a necessidade de novas pesquisas mais aprofundadas nessa área. Além disso, é essencial criar e aplicar estratégias de prevenção baseadas em evidências, com foco na educação dos praticantes, no acompanhamento profissional e na promoção de uma prática esportiva segura e bem orientada.

CONCLUSÃO

Esta revisão integrativa mostrou que a prática de esportes recreativos, como futebol e corrida, está ligada a uma alta frequência de lesões ortopédicas, principalmente nos membros inferiores, com destaque para o joelho. Essas lesões têm várias causas, envolvendo fatores biomecânicos, individuais e comportamentais. Também foi observado que elas impactam a continuidade da prática esportiva, sendo influenciadas pela sobrecarga física e pela falta de orientação adequada.

Por outro lado, há poucos estudos sobre musculação recreativa, o que revela uma lacuna importante na literatura científica. Assim, fica evidente a necessidade de estratégias de prevenção, acompanhamento profissional e novas pesquisas que ampliem o conhecimento sobre lesões em diferentes modalidades recreativas

REFERÊNCIAS

AMORIM, M. de C.; EUSTAQUIO, J. M. J. Principais lesões ortopédicas no futebol. *Medicina do Esporte no Futebol: Pesquisa e Práticas Contemporâneas*. São Paulo: **Editora Científica Digital**, p. 45-62, 2021. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/210705502.pdf>. Acesso em: 30 maio 2026.

ANDRADE, R. É.; SANTOS, T. R. T.. A escolha do calçado por corredores amadores: caracterização e associação com o histórico de lesão auto reportada. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 29, n. 4, p. 386–396, out. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/4pYSRdj7LCfjDRhzVhsqFS/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 30 maio 2026.

CHAVES, T. de O.; REIS, M. S. A importância do conhecimento anatômico e da técnica de execução para otimização dos resultados do treinamento de força: artigo de opinião. **Fisioterapia Brasil**, v. 25, n. 2, p. 1432-1440, 2024. Disponível em: <https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapia-brasil/article/view/214>. Acesso em: 30 maio 2026.

DRUMMOND, F. A. *et al.* INCIDENCE OF INJURIES IN SOCCER PLAYERS – MAPPINGFOOT: A PROSPECTIVE COHORT STUDY. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n. 2, p. 189–194, abr. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/98VCxwNs5DHfXQXPZHdyKfC/?lang=pt>. Acesso em: 30 maio 2026.

FARIA, A. M. P. *et al.* Prevalência de lesões musculoesqueléticas em lutadores de jiu-jítsu: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p. e17111326345-e17111326345, 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/Positivo/Downloads/dorlivete,+e17111326345.pdf>. Acesso em: 30 maio 2026.

GAJARDO-BURGOS, R. *et al.* Frequency of injury and illness in the final 4 weeks before a trail running competition. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 10, 19 maio 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-34069583>. Acesso em: 1 mar. 2026.

HESPANHOL, L. *et al.* Podemos explicar o comportamento preventivo de lesões relacionadas à corrida? Uma análise de caminhos. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 25, n. 5, p. 601-609, set./out. 2021. DOI: 10.1016/j.bjpt.2021.04.007. Publicado eletronicamente em: 3 maio 2021. PMID: 34001423. PMCID: PMC8536861.

HURTADO, M. S. *et al.* Eficácia de um programa de prevenção de lesões no futebol baseado na suplementação de creatina e monitoramento da carga interna: um estudo piloto randomizado e controlado. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 22, supl. 1, p. 2633251, 30 set. 2025. DOI: 10.1080/15502783.2025.2633251.

MARTINS, R.; SARAMAGO, T.; CARVALHO, N. Lesões músculo-esqueléticas em jovens desportistas: estudo da prevalência e dos fatores associados. **Revista Cuidarte**, v. 12, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte>. Acesso em: 30 maio 2026.

MEDEIROS, P. *et al.* Injury incidence and prevention beliefs in Brazilian amateur soccer: a cross-sectional study. **Physiotherapy Theory and Practice**, v. 41, n. 11, p. 2306-2316, nov. 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40491051/>. Acesso em: 30 maio 2026.

MONTE, B. S.; ROCHA, G. H. S.; SANTOS, S. M. da S. Perfil epidemiológico das lesões ortopédicas entre atletas de esportes de quadra de uma atlética de medicina em Teresina-PI. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. e67814, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n2-039. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/67814>. Acesso em: 12 sep. 2025.

MOREIRA, P. F. *et al.* Incidence and biomechanical risk factors for running-related injuries: a prospective cohort study. **Journal of Clinical Orthopaedics and Trauma**, v. 57, p. 102562, out. 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-39502890>. Acesso em: 10 mar. 2026.

PASSOS, R. P. *et al.* A importância do treinamento de força na prevenção de lesões em corredores de rua: uma revisão integrativa. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 15, n. 2, p. 1-12, 2023. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org>. Acesso em: 30 maio 2026.

PASSOS, R. P. *et al.* Análise das lesões em praticantes de corrida de rua e a relação com o treinamento de força. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 13, n. 3, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org>. Acesso em: 30 maio 2026.

PEREIRA, D. M. *et al.* Efeitos do esporte recreacional associado ao aconselhamento nutricional sobre fatores de risco cardiovascular em adolescentes: estudo de protocolo de um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 30, p. 1-14, 2025. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15465>. Acesso em: 30 maio 2026.

RAMOS, F. A. *et al.* Treinamento de força como prevenção de lesões musculares em atletas de corrida de rua: uma revisão literária. **CUADERNOS DE EDUCACIÓN Y DESARROLLO**, v.17, n.4, p. 01-22, 2025. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/8184>. Acesso em: 30 maio 2026.

RIBEIRO, P. P. A.; BERNI, K. C. DOS S. Relationship between Knee Symptoms and Biological Features in Recreational Runners. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 56, n. 2, p. 168–174, abr. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbort/a/NvtmwCDZWm4ph6qWCJWQ3Gw/?lang=pt>. Acesso em: 30 maio 2026.

RIZZO, F.; VALLIO, C. S.; HESPANHOL, L. HealthyTrailsBR – The prevalence of running-related injuries and cramps, and the description of personal and running characteristics in Brazilian trail runners: a cross-sectional study. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 28, n. 5, p. 101117, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39265388/>. Acesso em: 30 maio 2026.