

Atuação fisioterapêutica nas lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores: uma revisão integrativa

Physiotherapeutic intervention in musculoskeletal injuries in amateur street runners: an integrative review

Angela Maria Abreu de Sousa¹
Elizângela Bastos Silva Pereira²
Francisco Thales Leite de Almeida³
Jordiane Maria da Conceição⁴
Roberta Renata De Carvalho Silva⁵
Emanuel Osvaldo De Sousa⁶

RESUMO

A prática da corrida de rua tem se expandido significativamente, trazendo benefícios à saúde, mas também aumentando a incidência de lesões musculoesqueléticas, especialmente entre corredores amadores. Este estudo teve como finalidade analisar a atuação fisioterapêutica na prevenção, tratamento e reabilitação dessas lesões, considerando os fatores associados à sua ocorrência. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e exploratória, realizada nas bases SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico, incluindo estudos publicados entre 2016 e 2026. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionados 28 estudos para análise. Os resultados evidenciaram que as lesões acometem

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia pelo Instituto de Ensino Superior de Teresina – IEST. Teresina, Piauí, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3363-0677>

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia pelo Ensino Superior do Piauí – AESPI. Teresina, Piauí, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4254-1143>

³ Acadêmico do Curso de Fisioterapia pelo Instituto de Ensino Superior de Teresina – IEST. Teresina, Piauí, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3293-0655>

⁴ Acadêmica do Curso de Fisioterapia pelo Ensino Superior do Piauí – AESPI. Teresina, Piauí, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8359-635X>

⁵ Acadêmico do Curso de Fisioterapia pelo Instituto de Ensino Superior de Teresina – IEST. Teresina, Piauí, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5522-9392>

⁶ Mestre em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Piauí – UFPI. Docente do curso de Fisioterapia pelo Instituto de Ensino Superior de Teresina – IEST e pelo Ensino Superior do Piauí – AESPI. Teresina, Piauí, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2825-4275>

principalmente os membros inferiores, com destaque para o joelho, sendo influenciadas por fatores como sobrecarga, erros de treinamento, alterações biomecânicas e histórico prévio de lesões. A fisioterapia mostrou-se essencial na avaliação funcional, correção de padrões de movimento, fortalecimento muscular, controle da dor e reeducação biomecânica, contribuindo para a recuperação funcional e prevenção de recidivas. Além disso, intervenções baseadas em exercícios demonstraram eficácia tanto na reabilitação quanto na prevenção. Conclui-se que a atuação fisioterapêutica é fundamental para promover uma prática segura da corrida, reduzir o risco de lesões e favorecer o retorno adequado às atividades esportivas.

Palavras-CHAVE: Reabilitação funcional; Lesões esportivas; Corredores amadores; Prevenção de lesões; Fisioterapia esportiva.

ABSTRACT

Street running has grown significantly in recent years, providing health benefits but also increasing the incidence of musculoskeletal injuries, especially among amateur runners. This study aimed to analyze the role of physiotherapy in the prevention, treatment, and rehabilitation of these injuries, considering the factors associated with their occurrence. This is an integrative literature review with a qualitative and exploratory approach, conducted in the SciELO, PubMed, and LILACS databases, with complementary searches in Google Scholar databases, including studies published between 2016 and 2026. After applying the eligibility criteria, 28 studies were selected for analysis. The results showed that injuries mainly affect the lower limbs, particularly the knee, and are influenced by factors such as overload, training errors, biomechanical alterations, and previous injury history. Physiotherapy proved to be essential in functional assessment, correction of movement patterns, muscle strengthening, pain management, and biomechanical reeducation, contributing to functional recovery and prevention of recurrence. In addition, exercise-based interventions demonstrated effectiveness in both rehabilitation and prevention. It is concluded that physiotherapeutic intervention is fundamental to promote safe running practice, reduce injury risk, and ensure a proper return to sports activities.

KEYWORDS: Functional rehabilitation; Sports injuries; Amateur runners; Injury prevention; Sports physiotherapy.

INTRODUÇÃO

A corrida de rua tem se consolidado como uma das práticas esportivas mais populares no Brasil e no mundo, atraindo pessoas de diferentes idades, condições físicas e objetivos pessoais. Seja pela busca de qualidade de vida, melhora do condicionamento físico ou mesmo pela superação de limites pessoais, a modalidade ganhou espaço nas últimas décadas e tornou-se uma atividade acessível a diferentes perfis de praticantes. Essa democratização do esporte permitiu que muitos indivíduos, até então sedentários, passassem a adotar a corrida como parte de sua rotina de cuidados com a saúde (Ramos et al., 2022).

No entanto, ao mesmo tempo em que a corrida de rua traz benefícios para a saúde cardiovascular, respiratória e psicológica, ela também está associada a um risco elevado de lesões musculoesqueléticas, especialmente quando praticada de forma intensa ou sem acompanhamento adequado. A ausência de orientação profissional, somada a fatores como excesso de treinamento, uso de calçados inadequados e falta de preparo físico, contribui diretamente para o aumento da incidência de lesões nesse público. Dessa forma, torna-se evidente a necessidade de cuidados específicos na prática do esporte (Silva; Oliveira, 2011).

As lesões mais comuns entre corredores amadores incluem tendinites, fasciite plantar, síndrome da banda iliotibial, fraturas por estresse, entorses e lesões musculares de diferentes graus. Essas condições, além de comprometerem a performance esportiva, podem gerar dores persistentes, limitações funcionais e até afastamento temporário das atividades cotidianas e laborais. Nesse sentido, a intervenção fisioterapêutica surge como uma ferramenta fundamental para a reabilitação, prevenção de recidivas e promoção da saúde dos praticantes (Lopes et al., 2021).

A fisioterapia tem como um de seus pilares a avaliação detalhada do movimento humano, permitindo identificar desequilíbrios musculares, alterações posturais e padrões de sobrecarga que predisõem o atleta amador ao surgimento de lesões. A partir dessa análise, é possível elaborar protocolos individualizados de tratamento que contemplam recursos manuais, exercícios terapêuticos, tecnologias e orientações educativas. Essa abordagem integral não apenas promove a recuperação mais rápida, mas também melhora o desempenho do corredor (Rodrigues, 2019).

Outro aspecto importante é que, ao contrário de atletas profissionais, os corredores amadores muitas vezes conciliam a prática esportiva com rotinas de trabalho, estudo e responsabilidades familiares, o que pode limitar o tempo disponível para o descanso e a recuperação. Esse fator eleva o risco de lesões e torna a presença do fisioterapeuta ainda mais relevante, já que o tratamento precisa ser adaptado às particularidades e ao cotidiano do praticante. Assim, a fisioterapia se mostra não apenas curativa, mas também preventiva e educativa (Teles; Pereira; Ferreira, 2023).

Nos últimos anos, diversos estudos têm evidenciado a relação direta entre o aumento da prática da corrida de rua e a maior prevalência de lesões esportivas entre amadores. Essa realidade impulsiona a busca por estratégias terapêuticas mais eficazes, que considerem as especificidades do corpo humano em movimento e as exigências próprias da modalidade. O

fisioterapeuta, nesse contexto, atua como um mediador entre o desejo do corredor de continuar treinando e a necessidade de preservar sua integridade física (Assis, 2010).

Além da reabilitação de lesões já instaladas, a fisioterapia esportiva também tem se consolidado como aliada na prevenção, com a realização de avaliações periódicas e programas de fortalecimento muscular. Intervenções direcionadas para grupos musculares específicos, associados ao gesto da corrida, reduzem significativamente o risco de sobrecarga e melhoram a mecânica corporal. Essa atuação preventiva contribui para a prática mais segura e sustentável do esporte, reduzindo afastamentos e frustrações entre os praticantes (Araújo et al., 2024).

É importante ressaltar que muitos corredores amadores iniciam na modalidade sem qualquer conhecimento sobre a importância do aquecimento, alongamento ou recuperação pós-treino. A falta dessas práticas básicas aumenta a probabilidade de desenvolver lesões e torna a orientação fisioterapêutica uma etapa indispensável do processo. Ao educar o atleta sobre sua própria condição física, o fisioterapeuta promove o autoconhecimento e a adoção de hábitos que favorecem a longevidade esportiva (Chagas, 2024).

A fisioterapia dispõe de recursos variados que vão desde técnicas manuais, como a liberação miofascial, até o uso de equipamentos modernos, como eletroterapia e crioterapia, além de exercícios funcionais específicos para corredores. A escolha das estratégias mais adequadas depende da avaliação clínica e da individualidade do atleta, garantindo que o tratamento seja direcionado para a causa da lesão e não apenas para o alívio dos sintomas. Essa visão global reforça o papel central do fisioterapeuta na recuperação eficiente (Sales et al., 2019).

Outro ponto que merece destaque é o aspecto psicológico relacionado às lesões. Muitos corredores amadores, ao sofrerem uma lesão, experimentam sentimentos de frustração, ansiedade e insegurança quanto ao retorno às atividades. Nesse cenário, o fisioterapeuta desempenha papel fundamental ao oferecer suporte motivacional, orientando de forma realista sobre o tempo de recuperação e a progressão gradual dos treinos. Essa atuação fortalece a confiança do atleta no processo terapêutico e contribui para a adesão ao tratamento (Teixeira, 2019).

A corrida de rua, embora seja um esporte acessível e de baixo custo, exige uma abordagem multidisciplinar quando praticada de forma sistemática. Nesse contexto, o fisioterapeuta atua em parceria com médicos, educadores físicos e nutricionistas, formando uma rede de cuidado que amplia a eficácia do tratamento e a qualidade de vida do atleta amador. Essa

integração entre áreas da saúde garante uma recuperação mais completa e reduz o risco de reincidência de lesões (Barbosa et al., 2025).

Com a expansão dos eventos de corrida de rua, que vão desde pequenas provas locais até grandes maratonas internacionais, cresce também a demanda por acompanhamento especializado. O fisioterapeuta, ao compreender as demandas biomecânicas e fisiológicas da corrida, torna-se um profissional indispensável para assegurar que o atleta amador alcance seus objetivos de forma saudável e sustentável. Esse acompanhamento possibilita não apenas a superação de barreiras físicas, mas também a conquista de metas pessoais com segurança (Areta; Taylor; Koehler, 2020).

É relevante observar ainda que a popularização das corridas atrai um público heterogêneo, incluindo indivíduos com sobrepeso, idosos e pessoas com histórico de doenças crônicas. Essa diversidade amplia os desafios para o fisioterapeuta, que precisa adaptar suas condutas às condições clínicas específicas de cada praticante. A personalização do atendimento é, portanto, um elemento central da fisioterapia no contexto esportivo, garantindo resultados mais eficazes e duradouros (Blauwet et al., 2017).

Diante desse panorama, pode-se afirmar que a atuação da fisioterapia na corrida de rua transcende a simples recuperação de lesões, alcançando dimensões preventivas, educativas e até mesmo de promoção da saúde. Ao oferecer suporte técnico, individualizado e baseado em evidências científicas, o fisioterapeuta contribui não apenas para a integridade física do atleta amador, mas também para sua permanência segura e prazerosa na modalidade esportiva (Brown; Fullagar; Duffield, 2025).

Diante desse cenário, este estudo foi norteado pela seguinte questão de pesquisa: “Como a fisioterapia atua na prevenção, tratamento e reabilitação das lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores, considerando os fatores associados à sua ocorrência?”.

Dessa forma, o objetivo geral deste estudo é analisar a atuação fisioterapêutica nas lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores, abrangendo os principais tipos de lesões, os fatores associados e as estratégias utilizadas na prevenção, tratamento e reabilitação, com base nas evidências científicas disponíveis.

METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e exploratória, cuja finalidade foi reunir, analisar e sintetizar as evidências

científicas acerca da atuação fisioterapêutica nas lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores, contemplando ações de prevenção, tratamento e reabilitação.

A escolha pela abordagem qualitativa e exploratória justificou-se pela necessidade de compreender os diferentes recursos fisioterapêuticos empregados, bem como seus efeitos sobre a recuperação funcional, prevenção de recidivas e promoção da saúde.

A revisão integrativa possibilitou a integração de resultados provenientes de diferentes delineamentos metodológicos, permitindo a identificação de lacunas no conhecimento e a construção de uma compreensão ampla e fundamentada sobre o fenômeno investigado.

Conforme Whittemore e Knafl (2005), esse método tem como propósito central integrar e sintetizar resultados de pesquisas com diferentes abordagens metodológicas. De acordo com Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa constitui estratégia rigorosa e abrangente de análise científica, contribuindo para o fortalecimento teórico e metodológico das pesquisas em saúde.

Foram incluídos estudos originais e de revisão, tais como ensaios clínicos, estudos de coorte, estudos transversais, revisões sistemáticas e revisões integrativas, que apresentaram dados relevantes para a compreensão da atuação fisioterapêutica em lesões musculoesqueléticas decorrentes da corrida de rua. Consideraram-se elegíveis estudos publicados entre 2016 e 2026, disponíveis na íntegra e gratuitamente, nos idiomas português, inglês e espanhol, que respondessem diretamente ao objetivo da pesquisa.

A inclusão de estudos de revisão justifica-se pela escassez de estudos primários específicos sobre corredores amadores, bem como pela relevância dessas produções na síntese de evidências científicas. Embora alguns estudos incluídos não abordem diretamente a atuação fisioterapêutica, sua inclusão justifica-se por contribuírem para a compreensão dos fatores associados à ocorrência das lesões musculoesqueléticas em corredores de rua, fornecendo subsídios importantes para a construção de estratégias preventivas e terapêuticas no contexto da fisioterapia.

Foram excluídos estudos que envolveram atletas profissionais ou de alto rendimento; pesquisas que abordaram exclusivamente outras modalidades esportivas sem referência direta à corrida de rua; estudos que não abordaram a atuação fisioterapêutica relacionada às lesões musculoesqueléticas em corredores de rua; bem como editoriais, cartas ao editor, resumos de congresso, relatos de experiência, dissertações e teses.

A condução desta revisão integrativa foi organizada com o auxílio de planilha eletrônica e software gerenciador de referências, utilizados para armazenamento, controle e remoção de duplicatas, reforçando o rigor e a padronização do processo.

Essa estrutura metodológica garantiu rigor, transparência e reprodutibilidade ao processo de revisão.

As buscas foram realizadas nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS e BVS, por apresentarem ampla cobertura de periódicos nacionais e internacionais na área da saúde e da fisioterapia esportiva. Adicionalmente, o Google Acadêmico foi utilizado como ferramenta complementar para ampliação da sensibilidade da busca, não sendo considerado como base de dados principal. A busca contemplou estudos publicados entre 2016 e 2026.

Foram utilizados descritores controlados extraídos dos vocabulários DeCS e MeSH, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Os principais descritores empregados foram: Fisioterapia, Lesões Esportivas, Corrida de Rua e Atletas Amadores, bem como seus correspondentes em inglês e espanhol.

A estratégia de busca foi estruturada e adaptada conforme a sintaxe de cada base, buscando maximizar sensibilidade e especificidade dos resultados. As equações de busca utilizadas e o número de estudos identificados encontram-se descritos no Quadro 1.

Quadro 1 – Estratégias de busca utilizadas nas bases de dados e número de artigos encontrados.

<i>BASE DE DADOS</i>	<i>EQUAÇÃO DE BUSCA</i>	<i>Nº DE ARTIGOS</i>
<i>PubMed</i>	("physiotherapy" OR "physical therapy") AND ("sports injuries") AND ("street running" OR "running") AND ("amateur athletes")	350
<i>LILACS</i>	("fisioterapia") AND ("lesões esportivas") AND ("corrida de rua") AND ("atletas amadores")	120
<i>SciELO</i>	("fisioterapia") AND ("lesões esportivas") AND ("corrida")	136
<i>Google Acadêmico</i>	fisioterapia AND lesões esportivas AND corrida de rua	120

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

A formulação da questão de pesquisa foi estruturada com base na estratégia PICO (População, Intervenção, Comparação e Desfecho), amplamente recomendada para revisões integrativas, por permitir a organização sistemática dos elementos essenciais da investigação (Whittemore & Knafl, 2005; Souza, Silva & Carvalho, 2010). A questão norteadora foi: "Como a fisioterapia atua na prevenção e reabilitação das lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores, considerando os fatores associados à sua ocorrência?".

Quadro 2 – Estratégia PICO.

<i>ACRÔNIMO</i>	<i>DESCRIÇÃO</i>
<i>P (População)</i>	Atletas amadores de corrida de rua
<i>I (Intervenção)</i>	Atuação fisioterapêutica na prevenção, tratamento e reabilitação das lesões musculoesqueléticas
<i>C (Comparação)</i>	Não aplicável
<i>O (Desfecho)</i>	Recuperação funcional, prevenção de recidivas e promoção da saúde

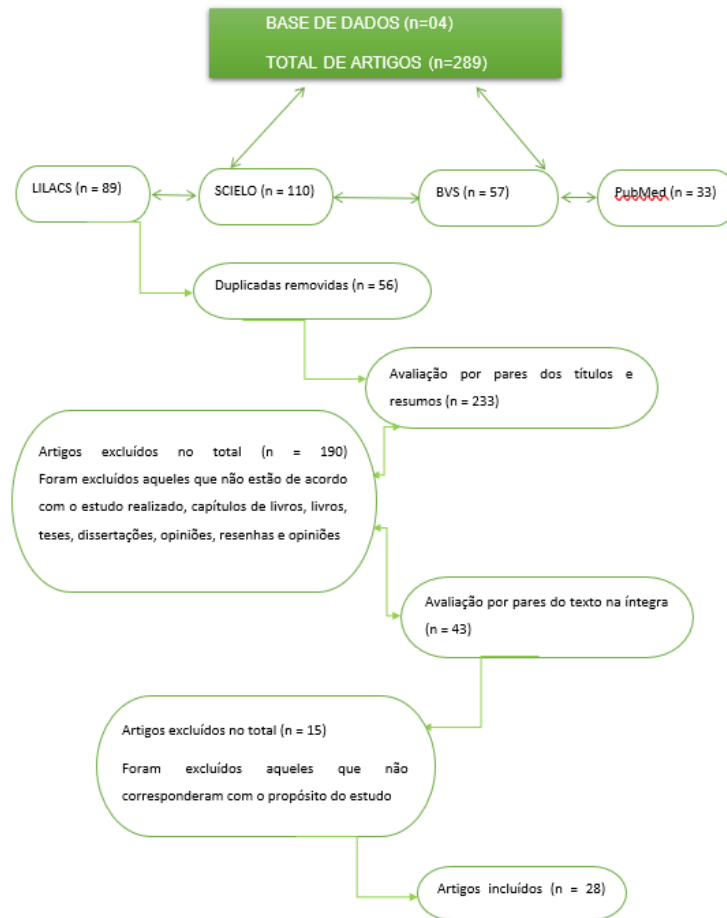
Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Considerando a heterogeneidade dos estudos incluídos, predominantemente observacionais e descritivos, o componente de comparação (C) foi considerado não aplicável.

A triagem dos estudos ocorreu em duas etapas sequenciais: leitura de títulos e resumos e, posteriormente, leitura do texto completo, conduzidas por dois revisores independentes. Em caso de divergência, um terceiro revisor foi consultado para decisão final.

O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foi conduzido conforme as recomendações do PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), conforme ilustrado na Figura 1 (Page *et al.*, 2021).

Figura 1. Fluxograma PRISMA de seleção dos estudos.



Fonte: elaborado pelos autores (2026).

A avaliação metodológica dos estudos selecionados foi realizada com base na classificação de níveis de evidência proposta por Melnyk e Fineout-Overholt (2011), variando do nível I (revisões sistemáticas e metanálises) ao nível VII (opinião de especialistas). Essa abordagem permitiu mensurar a robustez científica das publicações incluídas e fornecer interpretação mais fundamentada dos resultados. Essa classificação contribuiu para a análise crítica dos estudos e para a interpretação dos resultados com base na força das evidências.

A síntese dos achados foi realizada de forma descritiva e temática, permitindo identificar padrões, convergências e lacunas na literatura, tais como: principais lesões em corredores amadores, recursos fisioterapêuticos utilizados, contribuições para recuperação funcional, estratégias de prevenção de recidivas e impactos na promoção da saúde.

Por se tratar de pesquisa baseada exclusivamente em dados secundários, de domínio público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

Foram incluídos 28 estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade previamente estabelecidos, conforme apresentado no fluxograma PRISMA (Figura 1).

Os estudos selecionados estão caracterizados no Quadro 3, que apresenta informações referentes aos autores, ano de publicação, objetivo e delineamento metodológico.

Quadro 3 – Caracterização dos estudos quanto aos autores, ano de publicação, objetivo e metodologia.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA
Campos <i>et al.</i> , 2016	Investigar a prevalência de lesões em corredores de rua amadores.	Estudo observacional do tipo transversal.
Whiteley <i>et al.</i> , 2017	Investigar a associação entre medidas clínicas diárias, a progressão da reabilitação e a percepção do esforço na corrida.	Estudo de coorte.
Perez <i>et al.</i> , 2018	Identificar o perfil cardiopulmonar no teste de esforço máximo de corredores de rua capixabas.	Estudo observacional analítico do tipo transversal.
Silva <i>et al.</i> , 2019	Identificar a motivação para a prática de corrida de rua entre atletas amadores de alta performance e amadores do município de Maringá (PR).	Estudo descritivo.
Nilson <i>et al.</i> , 2019	Contribuir com conhecimento atualizado sobre o perfil sociodemográfico dos participantes em corridas de rua em um novo contexto, comparando o perfil sociodemográfico de uma amostra aleatória de participantes que concluíram a Göteborgsvarvet com o da população sueca em geral.	Estudo observacional analítico do tipo transversal.
Franke; Backx; Huisstede, 2019	Descrever a incidência, prevalência e impacto de lesões relacionadas à corrida (LRCs) e sintomas de doenças em corredores de meia maratona e maratona durante o período de 16 semanas que antecedeu a Maratona de Utrecht.	Estudo de coorte.
Afonso <i>et al.</i> , 2020	Analisar os tipos mais comuns de lesões em atletas de rua, comparar sexo, idade, flexibilidade e força muscular com os seguintes coeficientes e investigar aspectos sociodemográficos dos praticantes.	Estudo quantitativo.
Hsu <i>et al.</i> , 2020	Explorar a incidência de lesões musculoesqueléticas em participantes das Maratonas do Desfiladeiro de Taroko, em Taiwan, entre 2013 e 2018, bem como a distribuição dessas lesões e os fatores que as influenciam.	Estudo transversal e retrospectivo.
Bunn <i>et al.</i> , 2020	Analisar os efeitos dos procedimentos de fisioterapia na redução da dor aguda em	Estudo retrospectivo.

	corredores. Um segundo objetivo foi investigar o impacto das condições climáticas no número de visitas ao fisioterapeuta durante a ultramaratona Rio24h.	
Thuany <i>et al.</i> , 2021	Identificar a ocorrência da Plataforma de monitoramento e análise da prática de corrida de rua no Brasil (OUTrun), mapeando os principais percursos realizados pelos corredores, bem como os fatores associados a esse comportamento entre as diferentes regiões brasileiras.	Pesquisa transversal.
Bittar <i>et al.</i> , 2021	Analisar a relação entre Índice de Massa Corporal e localização anatômica das lesões em membros inferiores de corredores amadores avaliados em um serviço privado de ortopedia e fisioterapia.	Estudo epidemiológico retrospectivo transversal.
Alves; Oliveira, 2021	Analisar a prevalência de lesões em atletas amadores de corrida de rua e citar suas causas.	Revisão bibliográfica.
Raya-Gonzalez; Castillo; Clemente, 2021	Estudar a eficácia de diferentes programas preventivos baseados em intervenções com exercícios na redução da incidência de lesões nos isquiotibiais em atletas.	Revisão sistemática.
Kakouris; Yener; Fong, 2021	Revisar sistematicamente a literatura e determinar a incidência e a prevalência de Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas à Corrida de Rua em Corredores (LMRRC) por localização anatômica e patologia específica.	Revisão sistemática.
Van Poppel <i>et al.</i> , 2021	Revisar informações sobre fatores de risco para lesões nos membros inferiores em corredores de curta distância (≤ 20 km/semana e ≤ 10 km/sessão) e longa distância (> 20 km/semana e > 10 km/sessão).	Revisão sistemática.
Ramos <i>et al.</i> , 2022	Evidenciar as práticas de prevenção das principais lesões no joelho de atletas amadores de corrida de rua.	Estudo qualitativo.
Souza Júnior <i>et al.</i> , 2022	Avaliar o conhecimento, o interesse e a preferência de corredores de rua acerca de um programa totalmente supervisionado e outro parcialmente supervisionado de retreinamento de corrida e verificar diferenças entre corredores sem e com histórico de lesão.	Estudo transversal.
Willwacher <i>et al.</i> , 2022	Identificar e avaliar as evidências dos <i>Biomechanical Risk Factors</i> (BRFs) mais relevantes para as <i>Running-Related Injuries</i> (ROIs) determinadas durante a corrida e sugerir futuras direções de pesquisa.	Revisão sistemática.
Peterson <i>et al.</i> , 2022	Investigar a relação entre a incidência de Lesões Relacionadas à Corrida (LRC) em corredores não profissionais e variáveis biomecânicas e musculoesqueléticas.	Revisão sistemática e meta-análise.
Jankaew <i>et al.</i> , 2022	Revisar e resumir sistematicamente a eficácia de intervenções baseadas em exercícios, combinadas com modalidades físicas, utilizadas em atletas com lesões agudas nos músculos isquiotibiais.	Revisão sistemática e meta-análise.

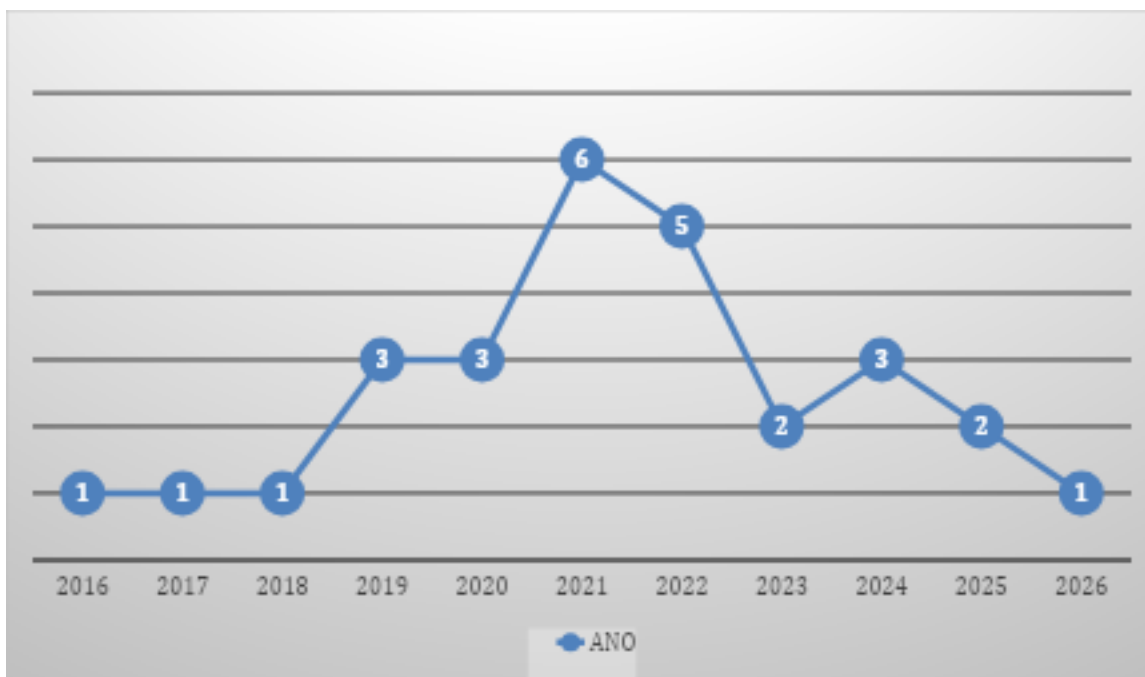
Candiotto <i>et al.</i> , 2023	Descrever a prevalência de morbididades musculoesqueléticas referidas em atletas amadores de corrida de Barra do Garças-MT, identificar locais anatômicos, gravidade, mecanismos e quantificar o número de lesões decorrentes da prática do esporte.	Estudo observacional, transversal e quantitativo.
Bosnina <i>et al.</i> , 2023	Esclarecer a definição e os critérios diagnósticos de nove condições de Diagnóstico de Patologias por Imagem e Exame (DPIE) que ocorrem com frequência.	Revisão de escopo.
Oja <i>et al.</i> , 2024	Avaliar as evidências sobre os benefícios para a saúde física da participação em diferentes esportes recreativos.	Revisão sistemática.
Asiri <i>et al.</i> , 2024	Analisar o papel da fisioterapia na prevenção, reabilitação e melhoria do desempenho em atletas.	Revisão abrangente.
Lacruz, 2024	Investigar a influência da dor lombar nos graus de mobilidade da coluna vertebral em adultos jovens.	Estudo descritivo.
Silva <i>et al.</i> , 2025	Analisar a relação entre a prática da corrida de rua e a ocorrência de lesões, ressaltando o papel da fisioterapia na prevenção e tratamento dessas condições em corredores amadores e profissionais.	Revisão integrativa.
Agostini <i>et al.</i> , 2025	Avaliar as boas práticas de reabilitação no tratamento de pacientes com lesões musculares.	Revisão integrativa.
Garcia <i>et al.</i> , 2026	Descrever a epidemiologia de lesões em corredores de rua brasileiros e explorar os fatores associados.	Estudo transversal retrospectivo.

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Observa-se a presença de diferentes delineamentos metodológicos entre os estudos incluídos, com predominância de estudos observacionais do tipo transversal, além de revisões sistemáticas, revisões integrativas, estudos de coorte e estudos descritivos.

No que se refere à distribuição temporal das publicações, os estudos foram publicados no período de 2016 a 2026, com maior número de publicações a partir de 2020.

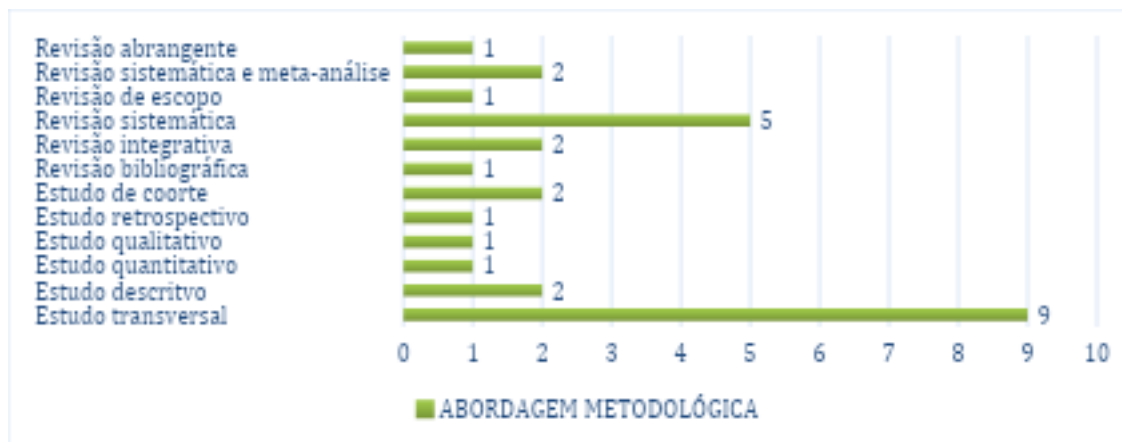
Gráfico 1 – Distribuição dos estudos segundo o ano de publicação.



Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Em relação ao delineamento metodológico dos estudos incluídos, observa-se a predominância de estudos observacionais, seguidos por estudos de revisão e estudos de coorte.

Gráfico 2 – Quantitativo dos estudos segundo a metodologia.



Fonte: elaborado pelos autores (2026)

Os principais resultados dos estudos analisados estão apresentados no Quadro 4, no qual são descritos os achados relacionados às lesões musculoesqueléticas e à atuação fisioterapêutica.

Quadro 4 – Principais resultados.

AUTOR/ANO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Campos <i>et al.</i> , 2016	Os resultados mostram que 37% dos corredores tiveram lesões, mais frequentes no início da prática. Tendinite e canelite foram as principais, com maior acometimento no joelho e na perna.
Whiteley <i>et al.</i> , 2017	Os resultados mostram que a reabilitação não foi linear e variou conforme as medidas. Força, flexibilidade e dor à palpação melhor refletiram a evolução e auxiliaram na progressão do tratamento.
Perez <i>et al.</i> , 2018	Os resultados evidenciaram diferenças no consumo de oxigênio relativo e na velocidade entre os grupos, com homens apresentando desempenho progressivo conforme o nível. Entre as mulheres, elite e amadoras foram semelhantes, diferindo apenas das não atletas. Não houve diferenças no consumo de oxigênio absoluto, frequência cardíaca e razão de troca respiratória.
Silva <i>et al.</i> , 2019	Os resultados indicam média de idade de 34,3 anos, distribuição equilibrada entre os sexos e ampla variação no tempo de prática. Predominou a motivação intrínseca em ambos os grupos, sem diferenças significativas.
Nilson <i>et al.</i> , 2019	Os resultados mostram predominância de homens, maior escolaridade e emprego entre corredores, indicando diferenças sociodemográficas em relação à população geral.
Franke; Backx; Huisstede, 2019	Os resultados mostram alta ocorrência de lesões e doenças, com cerca de 90% dos corredores afetados. Lesões foram mais comuns na perna e no joelho, e sintomas respiratórios também foram frequentes.
Afonso <i>et al.</i> , 2020	Os resultados mostram que as principais lesões foram distensão muscular e tendinopatia, mais frequentes em mulheres. Observou-se melhor flexibilidade e força no sexo feminino, associadas a menor ocorrência de lesões.
Hsu <i>et al.</i> , 2020	Os resultados mostram maior ocorrência de lesões nos membros inferiores, principalmente no joelho, com influência de fatores individuais como sexo e peso.
Bunn <i>et al.</i> , 2020	Os resultados mostram que massoterapia, crioterapia e alongamento reduziram a dor sem diferença entre si, e o clima não influenciou os atendimentos.
Thuany <i>et al.</i> , 2021	Os resultados mostram desigualdade regional nas corridas de rua no Brasil, com maior participação no Sul e Sudeste. Corredores do Norte e Nordeste se deslocam mais para competir, indicando menor oferta local. Além disso, idade, renda e distância preferida influenciam a participação na Plataforma de monitoramento e análise da prática de corrida de rua no Brasil (OUTrun).
Bittar <i>et al.</i> , 2021	Os resultados indicam predominância de peso adequado entre os corredores, seguida de sobrepeso e poucos obesos. O joelho foi a principal região de lesão em todos os grupos, independentemente do Índice de Massa Corporal (IMC).
Alves; Oliveira, 2021	Os resultados indicam que as lesões em corredores amadores são frequentes e associadas ao excesso de treino e à nutrição inadequada, com o joelho como principal região acometida.
Raya-Gonzalez; Castillo; Clemente, 2021	Os resultados mostram que exercícios, especialmente de força excêntrica como o nórdico, são eficazes na prevenção de lesões, com benefícios também para programas de estabilidade e intervenções combinadas.
Kakouris; Yener; Fong, 2021	Os resultados mostram alta ocorrência de lesões, principalmente em joelho, tornozelo e perna, com destaque para tendinopatias, estresse tibial e fascite plantar.
Van Poppel <i>et al.</i> , 2021	Os resultados mostram que lesões prévias são o principal fator de risco, além de Índice de Massa Corporal (IMC), idade, sexo e experiência, indicando origem multifatorial.
Ramos <i>et al.</i> , 2022	Os resultados indicam que o joelho é a região mais acometida, com lesões associadas a sobrepeso, fatores anatômicos e prática inadequada. A prevenção e o acompanhamento profissional são essenciais.

Souza Júnior <i>et al.</i> , 2022	Os resultados mostram baixo conhecimento sobre retreinamento, mas alto interesse após informação. Não houve preferência por tipo de supervisão, e corredores lesionados sabiam mais sobre o tema.
Willwacher <i>et al.</i> , 2022	Os resultados mostram que fatores biomecânicos variam conforme a região, ligados aos movimentos e forças nos membros inferiores, com evidências ainda limitadas.
Peterson <i>et al.</i> , 2022	Os resultados mostram que não há associação consistente entre variáveis biomecânicas e lesões, com diferenças pequenas e impacto clínico limitado.
Jankaew <i>et al.</i> , 2022	Os resultados indicam que exercícios são eficazes na reabilitação de lesões da coxa posterior, auxiliando na recuperação e prevenção de recidivas.
Candiotto <i>et al.</i> , 2023	Os resultados mostram alta incidência de lesões, com acometimento principalmente na perna e coxa posterior. Observou-se relação com o tempo de prática e predominância de lesões crônicas.
Bosnina <i>et al.</i> , 2023	Os resultados mostram que o diagnóstico depende da combinação de sinais clínicos, localização da dor e exames, variando conforme a condição.
Oja <i>et al.</i> , 2024	Os resultados mostram que esportes recreativos melhoram a saúde física e reduzem o risco de mortalidade, com destaque para corrida, ciclismo e natação.
Asiri <i>et al.</i> , 2024	Os resultados mostram que a fisioterapia é essencial na prevenção, reabilitação e desempenho, apesar de desafios como acesso e padronização.
Lacruz, 2024	Os resultados mostram que indivíduos com dor lombar tiveram maior flexão e menor rotação, com impacto na prática esportiva e na qualidade de vida.
Silva <i>et al.</i> , 2025	Os resultados mostram que as lesões mais comuns são estresse tibial, tendinopatia do calcâneo, fascite plantar e síndrome femoropatelar, associadas a erros de treino e fatores biomecânicos. A fisioterapia se destaca na prevenção e reabilitação.
Agostini <i>et al.</i> , 2025	Os resultados mostram que o tratamento conservador é o padrão na reabilitação, com bons resultados, mas sem consenso sobre exercícios e tempo ideal.
Garcia <i>et al.</i> , 2026	Os resultados mostram que 47,2% dos corredores tiveram lesões, principalmente nos membros inferiores e durante os treinos, com incidência de 2,29/1000 horas. Corredores mais velhos e experientes foram mais acometidos.

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

As lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores acometem predominantemente os membros inferiores, sendo o joelho a região mais frequentemente mencionada, seguido pela perna, tornozelo, pé e coxa.

Entre as condições descritas, destacam-se tendinopatias, síndrome do estresse tibial medial, fascite plantar, síndrome femoropatelar e lesões musculares.

Entre os fatores associados à ocorrência dessas lesões, destacam-se excesso de treinamento, erros na prescrição da carga, histórico prévio de lesões, alterações biomecânicas, idade, índice de massa corporal e nível de experiência.

A atuação fisioterapêutica envolve intervenções voltadas à prevenção, tratamento e reabilitação das lesões musculoesqueléticas. Entre as abordagens descritas, incluem-se avaliação funcional, programas de fortalecimento muscular, reeducação do movimento, exercícios terapêuticos, treinamento de força e estratégias para controle da dor, como crioterapia, massoterapia e alongamento.

DISCUSSÃO

A análise dos estudos incluídos permite compreender que a ocorrência de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores é um fenômeno complexo e multifatorial, envolvendo aspectos individuais, biomecânicos, comportamentais e contextuais. A discussão foi estruturada a partir dos principais achados dos estudos incluídos, priorizando aqueles com maior relação direta com o objetivo da pesquisa.

Embora a prática da corrida esteja amplamente associada a benefícios para a saúde, como melhora da aptidão física e redução do risco de mortalidade, conforme destacado por Oja *et al.* (2024), observa-se que a ausência de orientação adequada pode favorecer o surgimento de lesões.

Adicionalmente, fatores sociodemográficos e de acesso à prática esportiva também influenciam esse cenário, como evidenciado por Thuany *et al.* (2021), ao apontarem desigualdades regionais na participação em corridas no Brasil, e por Nilson *et al.* (2019), que identificaram diferenças no perfil dos praticantes em relação à população geral.

No que se refere às características dos corredores, aspectos relacionados à motivação e ao desempenho também se mostram relevantes. Silva *et al.* (2019) observaram predominância de motivação intrínseca entre corredores amadores, indicando que fatores como prazer e satisfação pessoal sustentam a prática esportiva. Esse comportamento pode favorecer a continuidade da atividade mesmo diante de desconfortos ou limitações físicas.

Nesse sentido, Perez *et al.* (2018) evidenciaram diferenças fisiológicas entre os níveis de desempenho, com destaque para maior capacidade aeróbia em indivíduos mais treinados, o que pode influenciar tanto a adaptação ao exercício quanto a suscetibilidade a lesões.

A literatura apresenta consenso quanto à elevada prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores amadores, com predominância nos membros inferiores. Estudos como os de Bittar *et al.* (2021) e Ramos *et al.* (2022) destacam o joelho como a região mais frequentemente acometida. Esse padrão também foi identificado por Hsu *et al.* (2020), que observaram maior incidência de lesões nessa região, além de acometimentos na panturrilha e coxa.

Corroborando esses achados, Kakouris, Yener e Fong (2021) reforçam a predominância de lesões em joelho, tornozelo e perna, enquanto Franke, Backx e Huisstede (2019) evidenciam alta prevalência de lesões ao longo do período de preparação para provas. Em contrapartida, Candiottto *et al.* (2023) apontam maior acometimento em regiões como perna e coxa posterior,

sugerindo que a distribuição das lesões pode variar conforme características individuais e padrões de treinamento.

Em relação aos tipos de lesões, observa-se predominância de condições relacionadas à sobrecarga, como tendinopatias, síndrome do estresse tibial medial, fascite plantar e síndrome femoropatelar. Esses achados são descritos por Silva *et al.* (2025) e corroborados por Kakouris, Yener e Fong (2021), que identificam essas condições como as mais frequentes na prática da corrida.

De maneira adicional, Campos *et al.* (2016) destacam a ocorrência de tendinites e canelite, especialmente em corredores iniciantes. Afonso *et al.* (2020), por sua vez, ressaltam a presença de distensões musculares e apontam que melhores níveis de força e flexibilidade estão associados a menor ocorrência de lesões, sugerindo um possível efeito protetor dessas variáveis.

A análise dos fatores associados às lesões evidencia um padrão multifatorial, no qual se destacam aspectos relacionados ao treinamento e às características individuais. Alves e Oliveira (2021) apontam o excesso de treino e a nutrição inadequada como fatores relevantes, enquanto Silva *et al.* (2025) e Ramos *et al.* (2022) destacam erros na prescrição da carga e ausência de orientação profissional.

Nesse contexto, Van Poppel *et al.* (2021) identificam as lesões prévias como o principal fator de risco para novas ocorrências, reforçando a importância do acompanhamento contínuo. Por sua vez, Willwacher *et al.* (2022) destacam a influência de fatores biomecânicos, especialmente relacionados às forças aplicadas durante a corrida.

Entretanto, Peterson *et al.* (2022) apresentam resultados divergentes ao indicarem ausência de associação consistente entre variáveis biomecânicas isoladas e lesões, sugerindo que esses fatores devem ser analisados de forma integrada.

Adicionalmente, variáveis como idade, índice de massa corporal e nível de experiência também influenciam a ocorrência de lesões. Garcia *et al.* (2026) observaram maior incidência em corredores mais velhos e experientes, sugerindo influência da sobrecarga acumulada.

Em contrapartida, Campos *et al.* (2016) destacam maior ocorrência em indivíduos com menor tempo de prática, indicando maior vulnerabilidade na fase inicial. Bittar *et al.* (2021) e Hsu *et al.* (2020) também apontam a influência de características individuais, como peso corporal e sexo, evidenciando que diferentes perfis apresentam riscos distintos.

No que diz respeito à prevenção e reabilitação, os estudos evidenciam o papel central da fisioterapia no manejo das lesões musculoesqueléticas. Intervenções baseadas em exercícios têm sido amplamente recomendadas, especialmente aquelas voltadas ao fortalecimento muscular e controle neuromuscular. Raya-Gonzalez, Castillo e Clemente (2021) destacam a eficácia de exercícios excêntricos na prevenção de lesões, enquanto Jankaew *et al.* (2022) evidenciam benefícios dessas intervenções na reabilitação de lesões musculares.

De forma complementar, Agostini *et al.* (2025) apontam o tratamento conservador como padrão na reabilitação, embora ressaltem a ausência de consenso quanto aos protocolos ideais.

Outras estratégias terapêuticas também são descritas na literatura, especialmente no controle da dor. Bunn *et al.* (2020) demonstram que técnicas como crioterapia, massoterapia e alongamento são eficazes na redução da dor aguda, sem diferença significativa entre elas.

Ademais, Whiteley *et al.* (2017) destacam a importância da avaliação clínica contínua durante a reabilitação, evidenciando que variáveis como força, flexibilidade e dor à palpação são fundamentais para orientar a progressão do tratamento.

A atuação fisioterapêutica também se estende à prevenção e ao retorno seguro à prática esportiva. Silva *et al.* (2025) ressaltam sua importância na redução do risco de lesões e na reabilitação funcional, enquanto Asiri *et al.* (2024) destacam sua contribuição para a melhora do desempenho esportivo.

Nesse cenário, o retreinamento de corrida surge como estratégia promissora, embora ainda pouco difundida, conforme observado por Souza Júnior *et al.* (2022), que identificaram baixo conhecimento, mas alto interesse por parte dos corredores.

Além disso, o diagnóstico adequado das lesões é fundamental para o sucesso do tratamento. Bosnina *et al.* (2023) destacam a importância da avaliação clínica detalhada e da utilização de critérios diagnósticos bem definidos.

Por fim, condições associadas, como a dor lombar, também podem influenciar a biomecânica da corrida e a prática esportiva, conforme demonstrado por Lacruz (2024), evidenciando a necessidade de uma abordagem integral do indivíduo.

Dessa forma, a literatura evidencia que a atuação fisioterapêutica desempenha papel essencial no manejo das lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores, atuando de forma integrada na prevenção, reabilitação e retorno à prática esportiva. No entanto, observa-se a

necessidade de maior padronização das intervenções e de estudos com maior nível de evidência, a fim de fortalecer as recomendações clínicas e otimizar os resultados terapêuticos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados desta revisão integrativa demonstram que a temática proposta foi amplamente contemplada, permitindo uma compreensão consistente acerca das lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores e da atuação fisioterapêutica nesse contexto. A análise dos estudos possibilitou reunir evidências relevantes, abrangendo desde a caracterização das lesões até as principais abordagens utilizadas na prática clínica, evidenciando coerência entre os dados encontrados e a literatura científica disponível.

No que se refere à atuação fisioterapêutica, observa-se que esta se desenvolve de forma abrangente, contemplando ações de prevenção, tratamento e reabilitação. A fisioterapia atua por meio da avaliação funcional, identificação de fatores de risco, correção de padrões biomecânicos, prescrição de exercícios terapêuticos, fortalecimento muscular e controle neuromuscular. Além disso, estratégias como reeducação do movimento, progressão adequada da carga de treinamento e intervenções para controle da dor contribuem diretamente para a redução do risco de lesões e para o retorno seguro à prática esportiva, considerando a natureza multifatorial dessas condições.

A análise da literatura evidencia que as lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores representam um importante problema no contexto da prática esportiva, especialmente devido à sua elevada prevalência e aos impactos na continuidade da atividade física. Nesse sentido, destaca-se a importância da atuação fisioterapêutica não apenas na reabilitação, mas também na promoção da saúde, prevenção de agravos e otimização do desempenho, reforçando seu papel fundamental na assistência a essa população.

Entretanto, este estudo apresenta limitações relacionadas à disponibilidade de pesquisas sobre o tema, especialmente no contexto nacional. Observa-se uma quantidade reduzida de estudos recentes, sobretudo brasileiros, que abordam de forma específica a atuação fisioterapêutica em corredores de rua amadores, o que pode limitar a generalização dos achados e evidenciar lacunas importantes na produção científica.

Por fim, ressalta-se que, embora os estudos analisados contribuam significativamente para a compreensão da temática, há predominância de delineamentos observacionais, o que implica em níveis de evidência moderados. Dessa forma, recomenda-se a realização de novos estudos, especialmente ensaios clínicos e pesquisas longitudinais, que possibilitem maior robustez

científica, padronização das intervenções e fortalecimento das evidências relacionadas à atuação fisioterapêutica na prevenção e reabilitação das lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores.

REFERÊNCIAS

AFONSO, Max dos Santos *et al.* Análise das lesões em atletas amadores praticantes de corridas de rua. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 9, n. 3, p. 1-19, 20 fev. 2020. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i3.2614>.

AGOSTINI, Francesco *et al.* Rehabilitative Good Practices in the Treatment of Patients with Muscle Injuries. **Journal Of Clinical Medicine**, [S.L.], v. 14, n. 15, p. 5355, 29 jul. 2025. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/jcm14155355>.

ALVES, André Jaime de Oliveira; OLIVEIRA, Glauco Fonseca de. Prevalência de lesões em atletas amadores de corrida de rua. **Revista Científica do Ubm**, [S.L.], p. 216-225, 16 maio 2021. Revista Científica do UBM. <http://dx.doi.org/10.52397/rcubm.v19i36.1011>.

ARAÚJO, Philipe de Pina *et al.* A análise do perfil antropométrico e funcional de pacientes atletas amadores de corrida de revezamento: uma revisão abrangente de literatura. **Studies In Health Sciences**, [S.L.], v. 5, n. 3, p. 7329, 2 set. 2024. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.54022/shsv5n3-043>.

ARETA, José L.; TAYLOR, Harry L.; KOEHLER, Karsten. Low energy availability: history, definition and evidence of its endocrine, metabolic and physiological effects in prospective studies in females and males. **European Journal Of Applied Physiology**, [S.L.], v. 121, n. 1, p. 1-21, 23 out. 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s00421-020-04516-0>.

ASIRI, Mohammed Yousef Tale *et al.* The Role of Physiotherapy in Sports Injuries: enhancing prevention, rehabilitation, and athletic performance : a comprehensive review. **Journal Of Posthumanism**, [S.L.], v. 4, n. 3, p. 21-41, 30 dez. 2024. Nobel Press Resources. <http://dx.doi.org/10.63332/joph.v4i3.3441>.

ASSIS, Disraeli Freire de. **O papel dos rastreadores de atividade física na prática de corrida de rua entre atletas amadores**. 2010. 103 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Programa de Pós-Graduação, Universidade Federal Rural do Semi-Árido, [S.L.], 2010.

BARBOSA, Ewerton Henrique *et al.* A SÍNDROME DA DEFICIÊNCIA DE ENERGIA EM MULHERES CORREDORAS DE RUA: uma revisão de literatura. **Revista Contemporânea**, [S.L.], v. 5, n. 6, p. 8465, 25 jun. 2025. Brazilian Journals. <http://dx.doi.org/10.56083/rcv5n6-105>.

BITTAR, Cintia Kelly *et al.* Relação entre Índice de Massa Corporal e localização anatômica das lesões relacionadas à corrida em corredores amadores / Relationship between Body Mass Index

and anatomical location of injuries related to running in amateur runners. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 7, n. 7, p. 73725-73733, 23 jul. 2021. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv7n7-513>.

BLAUWET, Cheri A. *et al.* Low Energy Availability, Menstrual Dysfunction, and Low Bone Mineral Density in Individuals with a Disability: implications for the para athlete population. **Sports Medicine**, [S.L.], v. 47, n. 9, p. 1697-1708, 17 fev. 2017. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-017-0696-0>.

BOSNINA, Fatma *et al.* Developing a diagnostic framework for patients presenting with Exercise Induced Leg Pain (EILP): a scoping review. **Journal Of Foot And Ankle Research**, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 1-22, jan. 2023. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1186/s13047-023-00680-6>.

BROWN, Georgia A.; FULLAGAR, Hugh H.K.; DUFFIELD, Rob. Menstrual Phase and Postmatch Perceptual Recovery Responses for Naturally Menstruating Football Players. **International Journal Of Sports Physiology And Performance**, [S.L.], v. 20, n. 4, p. 540-548, 1 abr. 2025. Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.1123/ijsp.2024-0295>.

BUNN, Priscila dos Santos *et al.* The effect of different physical therapy procedures in ultramarathons. **Motriz: Revista de Educação Física**, [S.L.], v. 26, n. 1, p. 1-21, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-6574202000010153>.

CAMPOS, Alberto Cordeiro *et al.* PREVALÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES DE RUA AMADORES. **Rev. Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde**, [S.L.], v. 3, n. 1, p. 1-19, 2016. 10.6084/m9.figshare.9788855.

CANDIOTTO, Ana Paula Lima *et al.* PERFIL DE LESÕES DESPORTIVAS EM ATLETAS AMADORES DE CORRIDA DE RUA DO MUNICÍPIO DE BARRA DO GARÇAS. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 1-20, 2023. Disponível em: <http://revista.univar.edu.br/rei/article/view/364>. Acesso em: 24 fev. 2026.

CHAGAS, Thaysa Passos Nery. **Dor e lesões musculoesqueléticas em praticantes de corrida de rua e os mecanismos neurais envolvidos: estudo observacional**. 2024. 165 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Fisiológicas, Universidade Federal de Sergipe, [S.L.], 2024.

FRANKE, Thierry P.C.; BACKX, Frank J.G.; HUISSTEDDE, Bionka M.A.. Running Themselves Into the Ground? Incidence, Prevalence, and Impact of Injury and Illness in Runners Preparing for a Half or Full Marathon. **Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, [S.L.], v. 49, n. 7, p. 518-528, jul. 2019. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (JOSPT). <http://dx.doi.org/10.2519/jospt.2019.8473>.

GARCIA, Michele *et al.* Epidemiology of injuries in road runners: associations with individual characteristics, training, habits and emotional aspects. **Research In Sports Medicine**, [S.L.], p. 1-18, 5 mar. 2026. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/15438627.2026.2641588>.

HSU, Chia-Li *et al.* Common Running Musculoskeletal Injuries and Associated Factors among Recreational Gorge Marathon Runners: an investigation from 2013 to 2018 taroko gorge

marathons. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 17, n. 21, p. 8101, 3 nov. 2020. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17218101>.

JANKAEW, Amornthep *et al.* Therapeutic Exercises and Modalities in Athletes With Acute Hamstring Injuries: a systematic review and meta-analysis. **Sports Health: A Multidisciplinary Approach**, [S.L.], v. 15, n. 4, p. 497-511, 22 ago. 2022. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/19417381221118085>.

KAKOURIS, Nicolas; YENER, Numan; FONG, Daniel T.P. A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners. **Journal Of Sport And Health Science**, [S.L.], v. 10, n. 5, p. 513-522, set. 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2021.04.001>.

LACRUZ, Sagrario Pérez-De. Influence and Relationship of Pain on Lumbar Biomechanics in a Young Adult Population with Non-Specific Low Back Pain. **Sports**, [S.L.], v. 12, n. 7, p. 190, 11 jul. 2024. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/sports12070190>.

LOPES, Iagor dos Santos *et al.* Abordagem fisioterapêutica no tratamento da síndrome do estresse tibial medial –canelite em corredores de rua. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 10, p. 1-17, 15 ago. 2021. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18458>.

NILSON, Finn *et al.* Has the second ‘running boom’ democratized running? A study on the sociodemographic characteristics of finishers at the world’s largest half marathon. **Sport In Society**, [S.L.], v. 24, n. 4, p. 659-669, 19 dez. 2019. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/17430437.2019.1703687>.

OJA, Pekka *et al.* Health Benefits of Different Sports: a systematic review and meta-analysis of longitudinal and intervention studies including 2.6 million adult participants. **Sports Medicine - Open**, [S.L.], v. 10, n. 1, p. 1-14, 24 abr. 2024. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s40798-024-00692-x>.

PEREZ, Anselmo José *et al.* PERFIL CARDIOPULMONAR DE CORREDORES DE RUA ATLETAS E NÃO ATLETAS CARACTERIZADOS POR NÍVEL DE DESEMPENHO ESPORTIVO. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [S.L.], v. 26, n. 1, p. 105, 20 jun. 2018. Universidade Catolica de Brasilia. <http://dx.doi.org/10.31501/rbcm.v26i1.7767>.

PETERSON, Benjamin *et al.* Biomechanical and Musculoskeletal Measurements as Risk Factors for Running-Related Injury in Non-elite Runners: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. **Sports Medicine - Open**, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 1-16, 7 mar. 2022. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s40798-022-00416-z>.

RAMOS, Bruna *et al.* Práticas de prevenção das principais lesões de joelho em atletas amadores de corrida de rua. **Human And Social Development Review**, [S.L.], p. 1-18, 14 jul. 2022. Revista Intercontinental de Gestao Desportiva. <http://dx.doi.org/10.51995/2675-8245.v3i1e10018>.

RAYA-GONZALEZ, Javier; CASTILLO, Daniel; CLEMENTE, Filipe M.. Injury prevention of hamstring injuries through exercise interventions. **The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness**, [S.L.], v. 61, n. 9, p. 1-21, out. 2021. Edizioni Minerva Medica. <http://dx.doi.org/10.23736/s0022-4707.21.11670-6>.

RODRIGUES, Dennis Alves. **Lesões em corredores de rua: análise das possíveis variáveis envolvidas**. 2019. 59 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza - Ce, 2019.

SALES, Rodrigo *et al.* Tratamento das lesões musculares agudas da coxa com ou sem punção do hematoma em atletas. **Revista Brasileira de Ortopedia**, [S.L.], v. 54, n. 01, p. 006-012, fev. 2019. Georg Thieme Verlag KG. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbo.2017.09.002>.

SILVA, Giselly Viana da *et al.* ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DE LESÕES EM CORREDORES AMADORES. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S.L.], v. 11, n. 9, p. 1606-1618, 10 set. 2025. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciencias e Educacao. <http://dx.doi.org/10.51891/rease.v11i9.20992>.

SILVA, Luciana Carrinho Borges; OLIVEIRA, Luciana Caroline S. P. A. de. **A influência do tipo de pisada como fator causador de lesões em atletas amadores de corrida de rua em Brasília-DF**. 2011. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Universidade Uniceub, [S.L.], 2011.

SILVA, Pâmela Norrila da *et al.* Motivação para a prática da corrida de rua: diferença entre atletas de performance e atletas amadores. **Caderno de Educação Física e Esporte**, [S.L.], v. 17, n. 2, p. 21-27, 26 jul. 2019. Caderno de Educacao Fisica e Esporte. <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p21>.

SOUZA JÚNIOR, José Roberto de *et al.* Conhecimento, interesse e preferência por programas de retraining de corrida em corredores de rua: estudo transversal. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S.L.], v. 29, n. 1, p. 68-73, jan. 2022. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-2950/21016929012022pt>.

TEIXEIRA, Jefferson de Decco. **Análise da prevalência de lesões nos atletas amadores da federação de triatlo de Portugal**. 2019. 62 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Universidade de Coimbra, [S.L.], 2019.

TELES, Yonara Julia de Castro; PEREIRA, Deyna Gabriela Liborio; FERREIRA, Maria Carolina dos Santos. FATORES INFLUENCIADORES DAS LESÕES OSTEOMIOARTICULARES DE MMII EM ATLETAS DE CORRIDA DE RUA. **Revista Cathedral** (, [S.L.], v. 4, n. 1, p. 13-23, 2023.

THUANY, Mabliny *et al.* Running around the Country: an analysis of the running phenomenon among brazilian runners. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 18, n. 12, p. 6610, 19 jun. 2021. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18126610>.

VAN POPPEL, Dennis *et al.* Risk factors for overuse injuries in short- and long-distance running: a systematic review. **Journal Of Sport And Health Science**, [S.L.], v. 10, n. 1, p. 14-28, jan. 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.006>.

WHITELEY, Rod *et al.* Clinical implications from daily physiotherapy examination of 131 acute hamstring injuries and their association with running speed and rehabilitation progression. **British Journal Of Sports Medicine**, [S.L.], v. 52, n. 5, p. 303-310, 30 out. 2017. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2017-097616>.

WILLWACHER, Steffen *et al.* Running-Related Biomechanical Risk Factors for Overuse Injuries in Distance Runners: a systematic review considering injury specificity and the potentials for future research. **Sports Medicine**, [S.L.], v. 52, n. 8, p. 1863-1877, 5 mar. 2022. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-022-01666-3>.