

Jonatan Algorta Soares

**LESÕES NO FUTEBOL: ANÁLISE DOS PRINCIPAIS FATORES QUE
CONTRIBUEM PARA LESÃO E PREVENÇÃO DE ATLETAS PROFISSIONAIS E
AMADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao Centro Universitário
FADERGS como parte das exigências para
obtenção do título de bacharel em (Curso de
Graduação).

Orientador: Me. Guilherme de Oliveira
Gonçalves

Porto Alegre
2025

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo analisar os principais fatores que contribuem para o risco de lesões em jogadores de futebol, tanto amadores como profissionais. A pesquisa de caráter bibliográfico, baseia-se em estudos publicados entre 2015 a 2025 que abordam os tipos de lesões mais recorrentes, suas causas e estratégias de prevenção. Lesões como as musculoesqueléticas, em especial as que acometem a região do joelho, se destacam como as mais presentes entre os atletas de diferentes níveis. Os resultados apontam que fatores como idade, posição em campo, tipo de pisada, ausência de aquecimento, sobrecarga muscular e falta de preparo físico influenciam diretamente na ocorrência de lesões. Foi observado que os jogadores amadores estão mais expostos a riscos de lesões pois praticam o esporte sem acompanhamento médico, entretanto atletas profissionais mesmo com o suporte especializado também estão expostos a lesões devido aos altos níveis de esforço físico. Conclui-se que o desenvolvimento de estratégias de prevenção e programas de fortalecimento muscular são essenciais para a redução de lesões, destacando a importância da fisioterapia esportiva e do treinamento individual focado em cada atleta.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol; Lesões esportivas; Prevenção; Jogadores; Amadores; Profissionais;

SUMÁRIO

1-INTRODUÇÃO	3
2-METODOLOGIA	4
3-REVISÃO DE LITERATURA	5
4-DISSCUSSÃO	9
5-CONCLUSÃO	12
REFERÊNCIAS	13

1-INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais populares do mundo com grande destaque na cultura brasileira, sendo praticado por milhões de pessoas em diversos contextos e diferentes níveis competitivos, desde amadores a profissionais. Segundo a Confederação Brasileira de Futebol (CBF, 2023), o Brasil possui mais de 11 mil atletas profissionais registrados e uma estimativa de 30 milhões de praticantes amadores. A prática de futebol exige uma grande capacidade física, técnica e tática, pois envolve muito esforço físico durante as partidas, além de mudanças bruscas de direção assim podendo levar os atletas a um maior risco de lesões, principalmente as musculoesqueléticas. Assim uma maior compreensão dos fatores de risco associados às lesões neste esporte é de extrema importância para o desenvolvimento de novas estratégias de prevenção e reabilitação eficazes

As lesões no futebol são uma das ocorrências mais frequentes e preocupantes sendo consideradas a principal causa de ausência dos atletas (Soares *et al.*, 2024 Além disso, fatores como a sobrecarga do treino, ausência de aquecimento, falta de flexibilidade e desequilíbrios musculares contribuem significativamente para o aumento de incidência de lesões (Pinto, 2018). O impacto físico e psicológico dessas lesões pode comprometer não apenas o desempenho físico, mas também a qualidade de vida e carreira dos atletas.

No contexto do futebol amador, o risco de lesões acaba sendo maior e mais preocupante, pois os jogadores não realizam acompanhamento médico nem preparação física adequada. Pinto (2018) observou que 73% dos jogadores amadores avaliados sofreram algum tipo de lesão, sendo o joelho e coxa as regiões mais afetadas. Este alto índice de lesões pode estar associado à prática do esporte de forma recreativa sem uma orientação profissional, ao uso de calçados inadequados e também à falta de condicionamento físico. Além disso, a falta de estudos com foco em jogadores amadores evidencia uma maior necessidade de ampliar conhecimento sobre este público que representa a maior porcentagem de jogadores de futebol no Brasil.

No contexto do futebol profissional, embora exista uma estrutura médica e de treinamento mais avançada, as lesões continuam a ser um problema recorrente. Estudos recentes demonstram que atletas de alto rendimento estão expostos a elevadas cargas mecânicas, o que aumenta a probabilidade de lesões ligamentares

e musculares. A intensidade dos jogos, o calendário competitivo extenso e a pressão por desempenho agravam o risco de lesões, em especial nas posições que exigem um maior esforço físico como os atacantes e os volantes (Soares *et al.*, 2024). Dessa forma, tanto no futebol amador como no profissional, a ocorrência de lesões representa um desafio para os atletas.

Diante desse cenário, torna-se essencial analisar os fatores que contribuem para o surgimento de lesões na prática do futebol, identificando as principais causas e estratégias de prevenção. Este estudo se justifica pela necessidade de promover a saúde dos atletas, reduzir afastamentos e melhorar o desempenho esportivo, a partir de práticas preventivas baseadas em evidências científicas.

2-METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza descritiva e qualitativa, cujo objetivo é identificar os principais fatores de risco relacionados às lesões em jogadores de futebol, tanto amadores como profissionais, bem como descrever as estratégias de prevenção mais abordadas na literatura científica. Este tipo de pesquisa foi escolhido por permitir a análise de estudos já publicados, oferecendo uma visão ampla e atualizada sobre o tema.

A busca dos materiais foi realizada nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, entre os meses de agosto e setembro de 2025. Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves : “futebol”, “lesão”, “amador”, “profissional” e “prevenção” o idioma da busca foi apenas o português, focando em publicações nacionais que abordassem a realidade do futebol brasileiro. Os resultados iniciais retornaram aproximadamente 1.210 estudos, dos quais apenas aqueles que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionados. No total, 10 trabalhos científicos foram incluídos na amostra final da revisão, incluindo artigos e dissertações. Os critérios adotados foram: publicações entre 2015 a 2025, estudos voltados a jogadores do sexo masculino nas categorias amadoras e profissional, trabalhos que abordassem os tipos de lesões, fatores de risco e estratégias de prevenção, artigos científicos, monografias. Como critérios de exclusão foram desconsiderados estudos fora do período estipulado, pesquisas que tratassem de outras modalidades esportivas,

futebol infantil ou feminino, e fontes não científicas que não apresentam metodologia clara e objetiva.

A presente revisão teve como variáveis de análise: o tipo de lesão mais frequente, o segmento corporal acometido, a posição do jogador em campo, o nível competitivo e os principais fatores de risco. Também foram avaliadas estratégias preventivas relatadas nos estudos como programas de fortalecimento, alongamento e acompanhamento físico e fisioterapêutico.

Os tipos de estudo incluídos foram pesquisas descritivas que apresentam dados quantitativos ou qualitativos sobre lesões em jogadores de futebol, tanto amador como profissional.

A coleta dos dados foi realizada por meio de leitura dos resumos e posteriormente, da análise completa dos artigos selecionados. Os dados obtidos foram interpretados de acordo com a literatura atual, buscando relacionar os achados com os fatores biomecânicos e de treinamento que influenciam o risco de lesões.

Assim a metodologia desse estudo possibilita uma visão abrangente sobre os riscos de lesões no futebol, destacando lacunas na literatura e apontando caminhos para futuras investigações voltadas à promoção da saúde e a prevenção de danos musculoesqueléticos entre os praticantes da modalidade.

3-REVISÃO DE LITERATURA

É uma etapa essencial na construção do conhecimento científico, pois possibilita a identificação e análise de informações que já existem sobre um determinado assunto. No presente estudo o objetivo foi reunir as informações disponíveis sobre lesões em jogadores de futebol, tanto no contexto profissional como no contexto amador e destacar os principais fatores de riscos e as estratégias de prevenção de lesões encontradas na literatura científica.

O futebol é uma modalidade esportiva de alto rendimento físico e tático, caracterizando-se pelo excessivo contato físico, mudanças bruscas de posição e movimentos curtos e não contínuos (Soares *et al.*,2024). Essa intensidade fez com que o esporte apresentasse uma elevada incidência de lesões, principalmente em membros inferiores. Estudos mais recentes indicam que o joelho, coxa e o tornozelo

são as principais regiões mais afetadas, sendo frequentes as rupturas ligamentares, estiramentos, e tendinopatias (Soares *et al.*, 2024, Miranda Júnior *et al.*, 2024).

Estudos mais recentes indicam que o joelho, coxa e o tornozelo são as principais regiões mais afetadas, sendo frequentes as rupturas ligamentares, estiramentos e tendinopatias (Soares *et al.* 2024, Miranda Júnior *et al.* 2024). Os segmentos corporais mais afetados são os membros inferiores, especialmente o joelho, tornozelo e coxa. Estudos apontam que as lesões mais comuns incluem a ruptura do ligamento cruzado LCA, tendinopatias e distensões musculares.

Abaixo apresenta-se o Quadro 1, que sintetiza os principais estudos selecionados para esta revisão, evidenciando objetivos, metodologias e os resultados mais relevantes:

Quadro 1 – Síntese dos estudos selecionados

Autor / Ano	Objetivo	Metodologia	Resultado principal
Pavanate (2022).	Analisar a influência da idade nas lesões musculares em jogadores de futebol masculino profissional.	Estudo observacional longitudinal retrospectivo, foram avaliadas 7 temporadas competitivas, com a amostra total de 230 jogadores. Os atletas foram subdivididos em 4 grupos definidos por intervalo de idade. Sendo o grupo 1 composto por jogadores de 18 a 21 anos, o grupo 2 de 22 anos até 25 anos, o grupo 3 de 26 a 29 anos e o grupo 4 acima de 29 anos.	Para jogadores do grupo 1 e 2 as lesões nos quadríceps (26,3%) mostram-se prevalentes. Ao todo o grupo 3 mostrou maior incidência de lesões sendo a lesão dos isquiotibiais e adutores foi mais prevalente no grupo e a lesão de tríceps sural foi prevalente no grupo 4.
Soares, Bastos, Coelho e Almeida (2024).	Identificar as lesões mais prevalentes na região do joelho em jogadores de futebol amadores da cidade de Montes Claros em Minas Gerais.	Estudo quantitativo, descritivo e transversal, com 31 jogadores na faixa de 18 a 44 anos avaliados pelo questionário de: Lysholm Knee Scoring Scale.	Lesão mais comum: ruptura do ligamento cruzado anterior (12.9%) seguida de menisco e tendinopatia patelar (9.7%). Atacantes e volantes foram os mais afetados.
Pinto (2018).	Verificar a prevalência de lesões em atletas de futebol amador no Distrito Federal	Estudo transversal e observacional com 26 atletas amadores. Questionário	Dos atletas avaliados 73,8% , apresentaram lesões, principalmente no

		eletrônico com análise descritiva no Excel.	joelho (26%) e coxa(20%). O trauma foi o principal mecanismo (42.4%). Os autores destacam a carência de prevenção no futebol amador.
Sá (2021).	Verificar a associação da posição do atleta com o tipo de lesão dos membros inferiores em profissionais de futebol do Norte do Brasil.	Estudo transversal descritivo, foram avaliados 44 atletas profissionais de futebol da cidade de Manaus-AM, por meio de um questionário.	Foi encontrada uma associação significativa entre o tipo de lesão e a posição do jogador, os dois tipos de lesões mais recorrentes foram as lesões ligamentares(52.27%) e as lesões musculares com (29.55%). Os atletas mais afetados por lesões foram os defensores.
Ramos (2021).	Identificar fatores de risco e estratégias de prevenção de lesões entre jogadores profissionais e amadores.	Estudo exploratório e transversal com 113 atletas profissionais de clubes de elite, por meio de um questionário online.	Dos jogadores avaliados, 80% já tiveram lesões. Regiões mais afetadas: isquiotibiais e tornozelos. Fatores de risco: fadiga, desequilíbrio muscular e sobrecarga. Prevenção: fortalecimento e recuperação ativa
Neves (2023).	Descrever a prevalência de lesões musculoesqueléticas em jogadores amadores.	Estudo transversal descritivo e quantitativo com 182 jogadores amadores de Goiânia usando o Inquérito de morbidade referida (IMR).	Todos os jogadores apresentaram pelo menos uma lesão. Locais mais afetados: coxa (33.1%), tornozelo (21.9%) e joelho (13.8%). Lesões mais comuns: luxações e estiramentos. Falta de aquecimento e preparo físico foram recorrentes.
Froner (2022).	Analisar os fatores de risco para lesão em atletas amadores de futebol universitário, comparando-os conforme as posições de jogo.	Estudo descritivo, transversal e quantitativo, a amostra foi de atletas masculinos de um time universitário do interior do RS. A	Houve associação entre limitação do ADM de dorsiflexão de tornozelo e a posição dos meio campistas (p=0,021). Houve associação entre um

		avaliação levou em consideração, amplitude e movimento, dorsiflexão de tornozelo, desempenho funcional e equilíbrio unipodal.	pior desempenho funcional e a posição dos defensores ($p=0.008$). O equilíbrio não apresentou associação significativa entre as posições de jogo.
Mariano (2021).	Verificar a prevalência de lesões em praticantes amadores de futebol e analisar as principais regiões acometidas, o tipo de lesão e o mecanismo.	Estudo descritivo e transversal, amostra de 75 jogadores amadores de Curitiba-PR, pesquisa realizada por meio de um questionário epidemiológico no formato Google forms.	A ocorrência de lesões foi de 62.67%, A região mais acometida foi perna/pé/tornozelo (23.5%) e joelho (21.6%). o tipo de lesão com maior ocorrência foi a entorse (25.5%), seguida pelo estiramento muscular (23.5%).
Miranda (2024).	Analisar a associação entre a assimetria de força dos membros inferiores e a ocorrência de lesões musculares em atletas de futebol profissional.	Estudo observacional, amostra de 33 atletas profissionais de um clube de futebol de Santa Catarina, avaliados na pré temporada. Foram avaliados índices de assimetria e força muscular.	A assimetria de força de quadríceps na velocidade angular de 300°/s apresentou associação estatisticamente significativa com a ocorrência de lesão muscular, sendo um fator de risco para lesões, os atletas que se lesionaram apresentaram assimetria média de quadríceps maior (15.48%) do que os não lesionados.
Rocha (2019).	Analisar as incidências de lesões musculoesqueléticas em praticantes de futebol amador e suas variações.	Estudo de natureza descritiva, a amostra estudada foi de 50 praticantes de futebol amador, foi aplicado um questionário com 15 perguntas.	A ocorrência de lesões foi de 60% dos participantes, sendo o membro inferior a região mais afetada, sendo o joelho o mais afetado (20%) seguido pelo tornozelo (15%) a lesão mais prevalente foi estiramento muscular (26.6%)

Os estudos apresentados demonstram que as lesões musculoesqueléticas estão entre os principais problemas enfrentados por praticantes de futebol, independentemente do nível competitivo. Em atletas profissionais, a alta exigência

física, a agenda de jogos e o desgaste por sobrecarga são os principais fatores de risco (Ramos *et al.*, 2021). Já entre os jogadores amadores o risco aumenta devido a ausência de acompanhamento técnico e fisioterapêutico além da falta de treinamento adequado e baixa preparação física (Pinto, 2018; Neves, 2023).

No estudo de Soares (2024), ele verificou que a ruptura do ligamento cruzado anterior (LCA) é uma das lesões mais incapacitantes no futebol, sendo associada a movimentos de rotação e desaceleração súbita, muito comuns durante a prática do esporte. Já Pinto (2018) mostrou que os jogadores amadores apresentam prevalência semelhante de lesões, mas com menos suporte fisioterapêutico e um maior tempo de afastamento. Ramos (2021) complementa que mesmo no ambiente profissional a fadiga muscular e o desequilíbrio entre grupos agonistas e antagonistas permanecem entre as principais causas de lesão, reforçando a importância de programas de prevenção constantes. Complementarmente, Pavanate (2022), ao analisar sete temporadas, encontrou uma forte influência da idade, indicando que o grupo de 26 a 29 anos (grupo 3) apresentou a maior incidência de lesões gerais, sendo as lesões de isquiotibiais e adutores mais prevalentes nesta faixa.

O estudo mais recente de Neves (2023), confirma a alta incidência de lesões musculares e ligamentares entre praticantes amadores, especialmente na coxa e tornozelo. Observou-se que dois terços dos participantes não praticavam alongamento ou algum aquecimento sequer, o que destaca falhas básicas de prevenção. Esses resultados complementam-se com a percepção dos próprios jogadores, que destacam o papel fundamental do fortalecimento muscular e do alongamento na redução do risco de lesões (Ramos *et al.*, 2021). No geral, a literatura aponta que tanto no futebol amador como profissional existe uma maior necessidade de conscientização sobre a prevenção de lesões, além da adoção de programas de treinamentos e acompanhamento fisioterapêutico regular entre os jogadores. A integração entre os educadores físicos, fisioterapeutas e treinadores é fundamental para garantir um ambiente seguro minimizando afastamentos e preservando o desempenho físico.

4-DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar os principais fatores de risco e a prevalência de lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol, tanto profissionais como amadores, além de discutir sobre estratégias de prevenção citadas na literatura. A partir da revisão, foi observado que as lesões em membros inferiores, especialmente no joelho, tornozelo e coxa, são as mais comuns entre os praticantes, independentemente de seu nível competitivo. A pesquisa aponta que a sobrecarga mecânica, a ausência de aquecimento, o desequilíbrio muscular e o preparo físico inadequado são os fatores que mais contribuem para que ocorram lesões (Soares *et al.*, 2024; Neves, 2023).

Os resultados demonstram uma incidência alta de lesões ligamentares e musculares. No trabalho de Soares (2024) a ruptura do ligamento cruzado anterior (LCA) foi identificada como a lesão mais presente em jogadores profissionais e semiprofissionais, atingindo 12,9% das patologias adquiridas. Ambos associam o aumento dessas lesões à intensidade das partidas e a repetição de movimentos de aceleração e desaceleração. Esses dados evidenciam a importância de programas de prevenção e fortalecimento voltados para o joelho, região que mais sofre sobrecarga durante ações como saltos, chutes e giros.

Nos estudos com o foco no futebol amador, os resultados reforçam que a falta de acompanhamento e de preparo físico são determinantes para o elevado número de lesões. Pinto (2018) e Neves (2023) identificaram que mais de 70% dos jogadores amadores relataram algum tipo de lesão, sendo a coxa e o joelho os segmentos mais afetados. Contribuindo a isto, Neves (2023) observou que dois terços dos participantes não faziam nenhum aquecimento ou alongamento antes do jogo, o que demonstra uma lacuna significativa na prevenção. Essa falta de cuidado é agravada pela prática recreativa sem a orientação de um profissional o que pode aumentar seriamente o risco de afastamentos, além do tempo de recuperação. Mariano (2021) complementa ao identificar a entorse (25,5%) como o tipo de lesão de maior ocorrência entre os amadores.

Todavia, os atletas profissionais, mesmo com acompanhamento e acesso a recursos, continuam expostos a altas cargas físicas, o que explica as lesões recorrentes. Ramos (2021) destaca que 80% dos jogadores profissionais já sofreram algum tipo de lesão ao longo da carreira esportiva, sendo os isquiotibiais e tornozelos os mais afetados. Além da sobrecarga física, conforme verificado no

estudo de Ramos (2025), os próprios jogadores profissionais percebem a fadiga decorrente do jogo e treinos como um fator de risco de lesões.

Por outro lado, a prevenção de lesões em atletas de alto nível está diretamente ligada à gestão de carga e dos períodos de recuperação (Miranda Júnior, 2024). Pesquisas demonstram a existência de uma relação entre as cargas mecânicas de treino e competição e o aumento do risco de lesões, reforçando a importância do monitoramento objetivo para otimizar o desempenho e reduzir a vulnerabilidade dos jogadores. Mesmo que estes fatores sejam mais presentes entre os atletas profissionais é importante observar que o futebol amador também apresenta desafios, como campos irregulares, ausência de equipamentos adequados e uso de calçados inapropriados, condições essas que podem agravar a vulnerabilidade dos jogadores (Pinto, 2018; Neves, 2023).

No geral os estudos revisados concordam em apontar que tanto no contexto profissional como no amador a falta de prevenção é um ponto crítico. Para Miranda Júnior (2024) isso fica evidente, visto que a maioria das lesões acontecem justamente em treinos isso reforça o quanto as estratégias de prevenção e controle de carga fazem a diferença no dia a dia dos atletas, ele também cita programas como o FIFA 11+, que é um programa de prevenção de lesões criado pela FIFA, ele é um protocolo de aquecimento completo, com o objetivo de reduzir o número de lesões, que trabalha a força, equilíbrio e estabilidade, tais programas já provaram ser eficazes para reduzir lesões, porém ainda não são muito comuns no cenário amador no Brasil. Além disso, o autor também destaca a necessidade de um trabalho em conjunto entre educadores físicos, fisioterapeutas e treinadores, pois a prevenção, desempenho e carga de treino tem que andar sempre lado a lado.

Como limitação desta revisão se destaca principalmente o fato de que existem poucos estudos nacionais que comparam diretamente o futebol amador ao profissional, além de que a maioria das pesquisas seguem um formato mais transversal e descritivo, o que dificulta uma análise causal entre os fatores de risco e a lesão. Outro ponto foi a falta de padronização nos instrumentos de avaliação e nos métodos utilizados, além do uso de amostras pequenas e geralmente restritas a regiões específicas o que limita e generaliza os resultados. Recomenda-se que em estudos futuros incluam amostras variadas considerando diferentes idades e contextos da prática esportiva.

Os resultados desta pesquisa reforçam a importância da fisioterapia preventiva e da educação corporal para atletas de todas as categorias. A adoção de rotinas de alongamento, aquecimento e fortalecimento muscular deve ser incentivada desde as categorias de base até o futebol recreativo. Assim é possível reduzir a ocorrência de lesões e também promover uma prática esportiva mais segura e sustentável a longo prazo.

5-CONCLUSÃO

O estudo teve como objetivo analisar os principais fatores de risco associados com as lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol tanto profissionais como amadores e discutir estratégias de prevenção mais abordadas na literatura. A partir da revisão integrativa realizada, constatou-se que as lesões mais prevalentes são as que acometem os membros inferiores, principalmente joelho, coxa e tornozelo, sendo as rupturas ligamentares, estiramentos musculares e tendinopatias as mais frequentes.

Os resultados demonstram que no futebol amador as lesões estão relacionadas com a falta de preparo físico adequado, ausência de aquecimento e alongamentos e com a falta de acompanhamento fisioterapêutico. Já no futebol profissional, mesmo que exista um suporte médico e técnico mais presente, as altas cargas de treino e o calendário competitivo permanecem como fatores determinantes para o surgimento de lesões.

Assim, conclui-se que prevenir lesões depende de uma combinação de estratégias integradas, envolvendo o fortalecimento muscular, treinamento funcional, controle de carga, e acompanhamento multidisciplinar. Além disso, a fisioterapia preventiva e a educação esportiva têm um papel essencial tanto na redução de incidência de lesões como também para otimizar o desempenho garantindo que o atleta se mantenha ativo por mais tempo.

Recomenda-se que tanto clubes quanto centros esportivos amadores implementem programas de prevenção baseados nas evidências apresentadas e que promovam a conscientização dos atletas sobre a importância do cuidado corporal e da preparação física contínua.

REFERÊNCIAS

CBF – **Confederação Brasileira de Futebol**. *Relatório anual do futebol brasileiro 2023*. Rio de Janeiro: CBF, 2023.

DE SÁ, A. K. G.; ROCHA, A. W. de O.; OLIVEIRA, A. J. S.; PERONDI, B. L. B.; DE SOUZA, P. V. N.; CHAVES, S. N.; CLAEL, S.; RIBEIRO, A. L. de A. Associação Entre Posição e Diferentes Tipos de Lesões em Membros Inferiores em Atletas de Futebol / Association Between Position and Different Types of Injuries in Lower Limbs in Football Athletes. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 1478–1486, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-124. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/23279>. Acesso em: 27 set. 2025.

FRONER, E. DOS S.; PERES, K. F.; LARA, S.; GRAUP, S.; TEIXEIRA, L. P.; ILHA, P. V.; FARIAS, V. M. Análise de fatores de risco para lesão em atletas de futebol universitário: comparação entre diferentes posições de jogo. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 14, n. 57, p. 32-41, 20 jun. 2022. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/1202>. Acesso em: 27 set. 2025.

MARIANO, Felipe. **Prevalência de lesões em praticantes amadores de futebol**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2021. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/34957>. Acesso em: 27 set. 2025.

MIRANDA JÚNIOR, Ciro Renato. **Análise da relação entre cargas mecânicas e risco de lesões em atletas profissionais de futebol**. 2025. Dissertação (Mestrado em Engenharia Biomédica) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2024. Disponível em: <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/37722>. Acesso em: 27 set. 2025.

NEVES, V. S. **Lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol não profissionais**. Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2023. Trabalho de conclusão de curso. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/5651>. Acesso em: 27 set. 2025.

PAVANATE, V. **A influência da idade nas lesões musculares em atletas de futebol profissional**. 2022. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de Santa Catarina, Araranguá, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/247937>. Acesso em: 27 set. 2025.

PINTO, M. F. C. A. **Prevalência de lesão em atletas em um clube de futebol amador no Distrito Federal**. Brasília: Universidade de Brasília, 2018. Trabalho de conclusão de curso. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/22405>. Acesso em: 27 set. 2025.

RAMOS, Henrique Barbosa; SANTOS, Styllon Ferreira dos; COIMBRA, Danilo Reis; SOUZA, Renato Siqueira de; CAMILO, Flávio de Jesus; SILVA, Cristiano Diniz da.

Percepções de futebolistas profissionais sobre fatores de risco de lesões e estratégias de prevenção utilizadas. In: EUSTÁQUIO, José Martins Juliano (org.). *Medicina do esporte no futebol: pesquisa e práticas contemporâneas*. Porto Alegre: Editora Científica, 2021. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/210504677.pdf>. Acesso em: 27 set. 2025.

ROCHA, Pedro Henrique Bordoni. **Análise das incidências de lesões musculoesqueléticas em praticantes de futebol amador e suas variações.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13870>. Acesso em: 27 set. 2025.

SOARES, W. D.; BASTOS, I. S.; COELHO, K. C.; ALMEIDA, J. L. S. Lesões na região do joelho em jogadores de futebol. *RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 16, n. 64, p. 132-138, 24 abr. 2024. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/1400>. Acesso em: 27 set. 2025.