

O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DAS ENTORSES DE TORNOZELO E JOELHO EM ATLETAS DE VOLEIBOL

THE ROLE OF PREVENTIVE PHYSIOTHERAPY IN ANKLE AND KNEE SPRAINS IN VOLLEYBALL ATHLETE

Francisco Gabriel de Oliveira Alves ¹
Luciano Braga de Oliveira ²

RESUMO: Introdução: O voleibol é uma modalidade esportiva que envolve movimentos repetitivos de salto, aterrissagem e mudanças rápidas de direção, o que aumenta significativamente o risco de lesões, principalmente entorses de tornozelo e joelho. Nesse contexto, a fisioterapia preventiva tem sido amplamente utilizada como estratégia para redução dessas lesões e melhora do desempenho esportivo. **Objetivo:** Analisar a atuação da fisioterapia na prevenção de entorses de tornozelo e joelho em atletas de voleibol. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa, de abordagem qualitativa, realizada por meio de buscas nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS, ScienceDirect e Google Acadêmico, no período de março a abril de 2026, utilizando descritores relacionados à fisioterapia preventiva, voleibol e prevenção de lesões, combinados com operadores booleanos. Inicialmente, foram identificados 485 estudos, dos quais, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 19 artigos para análise final. **Resultados:** Os achados evidenciaram que estratégias como treinamento proprioceptivo, fortalecimento muscular, treinamento neuromuscular e avaliação funcional são eficazes na prevenção de entorses, promovendo melhora da estabilidade articular, controle postural e desempenho esportivo. **Conclusão:** Conclui-se que a fisioterapia preventiva desempenha papel fundamental na redução da incidência de lesões em atletas de voleibol, sendo necessária a implementação de programas contínuos e individualizados para melhores resultados.

Palavras-chave: Fisioterapia preventiva. Voleibol. Entorse de tornozelo. Entorse de joelho. Prevenção de lesões.

ABSTRACT: Introduction: Volleyball is a sport characterized by repetitive movements such as jumping, landing, and rapid changes of direction, which significantly increase the risk of injuries, especially ankle and knee sprains. In this context, preventive physiotherapy has been widely used as a strategy to reduce injuries and improve athletic performance. **Objective:** To analyze the role of physiotherapy in the prevention of ankle and knee sprains in volleyball athletes. **Method:** This is an integrative literature review with a qualitative approach, conducted through searches in the SciELO, PubMed, LILACS, ScienceDirect, and Google Scholar databases, between March and April 2026, using descriptors related to preventive physiotherapy, volleyball, and injury prevention, combined with Boolean operators. Initially, 485 studies were identified, of which, after applying the inclusion and exclusion criteria, 19 articles remained for final analysis. **Results:** The findings showed that strategies such as proprioceptive training, muscle strengthening, neuromuscular training, and functional assessment are effective in preventing sprains, promoting improved joint stability, postural control, and athletic performance. **Conclusion:** It is concluded that preventive physiotherapy plays a fundamental role in reducing the incidence of injuries in volleyball athletes, and the implementation of continuous and individualized programs is essential for better outcomes.

Keywords: Preventive physiotherapy. Volleyball. Ankle sprain. Knee sprain. Injury prevention.

¹ Acadêmico do 8º período do Curso de Bacharelado em Fisioterapia do UNIFSM, Cajazeiras-PB.

² Orientador: Docente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia do UNIFSM, Cajazeiras-PB, Mestre em Saúde Coletiva pela UNISANTOS-SP.

INTRODUÇÃO

O voleibol é um dos esportes coletivos mais populares e praticados mundialmente, envolvendo atletas de diferentes faixas etárias e níveis de desempenho. A modalidade exige elevada demanda física e execução de habilidades motoras complexas, como saltos verticais, aterrissagens repetitivas, deslocamentos rápidos em múltiplas direções e mudanças bruscas de ritmo, além de movimentos explosivos durante ações de ataque e bloqueio. Essas características tornam o voleibol uma prática altamente dinâmica, porém associada a maior risco de lesões musculoesqueléticas, principalmente nos membros inferiores (Borato et al., 2024).

Estudos recentes apontam elevada prevalência de lesões em atletas de voleibol, mesmo em equipes com preparação física estruturada. Pesquisa realizada com atletas profissionais da Superliga A masculina identificou a ocorrência de 67 lesões osteomusculares entre os jogadores avaliados, sendo os estiramentos musculares os mais frequentes (19,4%), seguidos por entorses (17,9%), tendinopatias (14,9%) e luxações (14,9%). As regiões anatômicas mais acometidas foram o joelho (25,4%) e o tornozelo (19,4%), evidenciando maior vulnerabilidade dessas articulações às demandas da modalidade. Observou-se ainda que 73,1% das lesões ocorreram durante os treinamentos, demonstrando que o risco não está restrito às competições, mas também às cargas repetitivas impostas pela rotina esportiva (Nascimento, 2025).

Entre as lesões mais frequentes no voleibol, as entorses de tornozelo e joelho destacam-se pela elevada incidência e impacto funcional sobre o desempenho esportivo. A entorse caracteriza-se pelo estiramento ou ruptura ligamentar decorrente de movimentos articulares além do limite fisiológico, podendo resultar em dor, instabilidade articular e afastamento temporário das atividades esportivas (Borato et al., 2024; Zucolotto et al., 2023).

Do ponto de vista anatômico, a articulação do tornozelo é formada pela interação entre tibia, fíbula e tálus, estabilizada por complexos ligamentares laterais e mediais que atuam no controle dos movimentos do pé. A maioria das entorses ocorre por mecanismo de inversão associado à adução do pé em flexão plantar, provocando sobrecarga principalmente nos ligamentos laterais, especialmente o ligamento talofibular anterior. Esse tipo de lesão representa cerca de 15% a 20% das lesões esportivas e está diretamente relacionado a atividades que envolvem saltos e aterrissagens, comuns no voleibol (Teobaldi et al., 2024).

Já as entorses de joelho, sobretudo aquelas que envolvem o ligamento cruzado anterior (LCA), apresentam maior gravidade clínica e frequentemente demandam longos períodos de reabilitação, podendo inclusive requerer intervenção cirúrgica. Evidências indicam que essas

lesões ocorrem predominantemente em mecanismos sem contato direto, durante aterrissagens, desacelerações rápidas e mudanças bruscas de direção. Nessas situações, observa-se apoio unipodal associado ao aumento do valgo dinâmico do joelho, rotação tibial e desalinhamento do tronco, fatores que elevam significativamente a carga sobre as estruturas ligamentares (Dischiavi et al., 2022).

Alterações no controle neuromuscular do tronco e do quadril também desempenham papel importante na ocorrência das entorses, uma vez que déficits no controle proximal modificam a distribuição das forças ao longo da cadeia cinética, favorecendo aterrissagens mais rígidas e maior sobrecarga articular. Assim, compreende-se que as lesões ligamentares resultam da interação entre fatores anatômicos, biomecânicos e neuromusculares, e não apenas de um evento isolado (Dischiavi et al., 2022).

Além do impacto físico, tais lesões podem gerar consequências psicológicas, como insegurança no retorno à prática esportiva e receio de recorrência, comprometendo a confiança e o desempenho do atleta. Nesse contexto, a fisioterapia preventiva assume papel fundamental na redução do risco de lesões e na promoção da estabilidade articular.

Estratégias como treinamento proprioceptivo, exercícios neuromusculares e programas de fortalecimento muscular demonstram eficácia significativa na prevenção de entorses, promovendo melhora do controle motor, equilíbrio dinâmico e estabilidade articular. O treinamento proprioceptivo estimula mecanorreceptores articulares e musculares, aprimorando o senso de posicionamento corporal, enquanto o treinamento neuromuscular favorece respostas motoras mais eficientes diante de desequilíbrios inesperados (Souza; Rodrigues; Castro, 2021; Sá, 2024).

Além da prevenção, a reabilitação funcional integrada desempenha papel essencial na recuperação segura após lesões, envolvendo exercícios terapêuticos, mobilizações articulares e tecnologias de análise do movimento, contribuindo para redução de recidivas e retorno esportivo adequado. A avaliação física e funcional contínua permite identificar déficits individuais e orientar intervenções personalizadas, favorecendo a segurança articular e a longevidade esportiva dos atletas (Carvalho et al., 2024; Macedo, 2025).

Dessa forma, a inserção da fisioterapia preventiva na rotina de treinamento do voleibol torna-se indispensável, atuando não apenas na reabilitação, mas também na promoção da saúde, prevenção de lesões e otimização do desempenho esportivo.

A prática esportiva de alto rendimento, como a do voleibol, exige a adoção de estratégias

eficazes para a prevenção de lesões, considerando-se os altos índices de entorses de tornozelo e ou de joelho nessa modalidade. Essas lesões comprometem não apenas a saúde física do atleta, mais também sua performance, sua autoconfiança e sua permanência no esporte.

Nesse sentido, a fisioterapia preventiva se mostra essencial ao oferecer protocolos de intervenção baseados em evidências científicas, como o treino proprioceptivo e neuromuscular, aliados a programas de fortalecimento e avaliação funcional contínua. Além disso, sua aplicação prática representa não apenas a diminuição da incidência de lesões, mas também uma forma de otimizar o desempenho esportivo, garantindo maior segurança na execução dos movimentos característicos do voleibol.

A relevância deste estudo se apoiou na necessidade de ampliar a compreensão sobre a importância da fisioterapia preventiva, não apenas como recurso complementar, mas como parte importante e indispensável da rotina de treinamento de atletas de voleibol. Ao destacar as evidências disponíveis, buscou-se fornecer estratégias para que os profissionais da área da saúde que possam estruturar programas mais eficazes, que contribuam para a preservação da saúde e para a longevidade esportiva.

O presente estudo tem como objetivo analisar a importância da fisioterapia na prevenção é redução das entorses de tornozelo e joelho em atletas de voleibol, destacando o aprimoramento do desempenho esportivo.

MÉTODO

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão de literatura integrativa, de abordagem descritiva e qualitativa, realizada por meio da seleção de artigos científicos publicados em periódicos indexados nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Google Acadêmico, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e ScienceDirect. A revisão integrativa é um método de pesquisa que permite a síntese do conhecimento científico por meio da análise sistemática de estudos já publicados, possibilitando uma compreensão ampla sobre determinado tema e contribuindo para a aplicação dos achados na prática (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A busca foi realizada entre os meses de março e abril de 2026, utilizando descritores controlados extraídos dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), tais como: “fisioterapia preventiva”, “voleibol”, “entorse de tornozelo”, “entorse de joelho”, “prevenção de lesões

esportivas”, “treinamento proprioceptivo” e “treinamento neuromuscular”, combinados entre si por meio dos operadores booleanos (AND e OR).

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos publicados entre os anos de 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem a atuação da fisioterapia na prevenção de entorses de tornozelo e joelho em atletas de voleibol ou esportes similares. Foram excluídos estudos duplicados, artigos em formato de resumo, literatura cinzenta (monografias, dissertações e teses) e aqueles que não apresentavam relação direta com o tema proposto.

Desse modo, foram contabilizados 19 artigos na base SciELO, 18 na BVS (LILACS), 11 na PubMed, 17 na ScienceDirect e 420 no Google Acadêmico, totalizando 485 artigos, conforme apresentado na Tabela 1.

O processo de seleção dos estudos foi realizado em etapas, incluindo: identificação dos artigos nas bases de dados, leitura dos títulos e resumos, exclusão de estudos duplicados, aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, leitura na íntegra dos estudos elegíveis e análise crítica dos artigos selecionados.

Para a organização e sistematização dos dados, os artigos selecionados foram dispostos em tabelas contendo informações como autor, ano de publicação, objetivo, metodologia e principais resultados, possibilitando uma análise comparativa entre os estudos.

Os resultados foram apresentados de forma clara e objetiva, destacando os achados mais relevantes, sendo os estudos organizados de acordo com suas características e contribuições para a temática.

Com o objetivo de representar de forma sistemática o processo de seleção dos estudos, foi elaborada a Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos, que demonstra as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos, contribuindo para a transparência e organização metodológica da pesquisa.

Tabela 1 – Número de artigos encontrados após busca utilizando os cruzamentos por base de dados

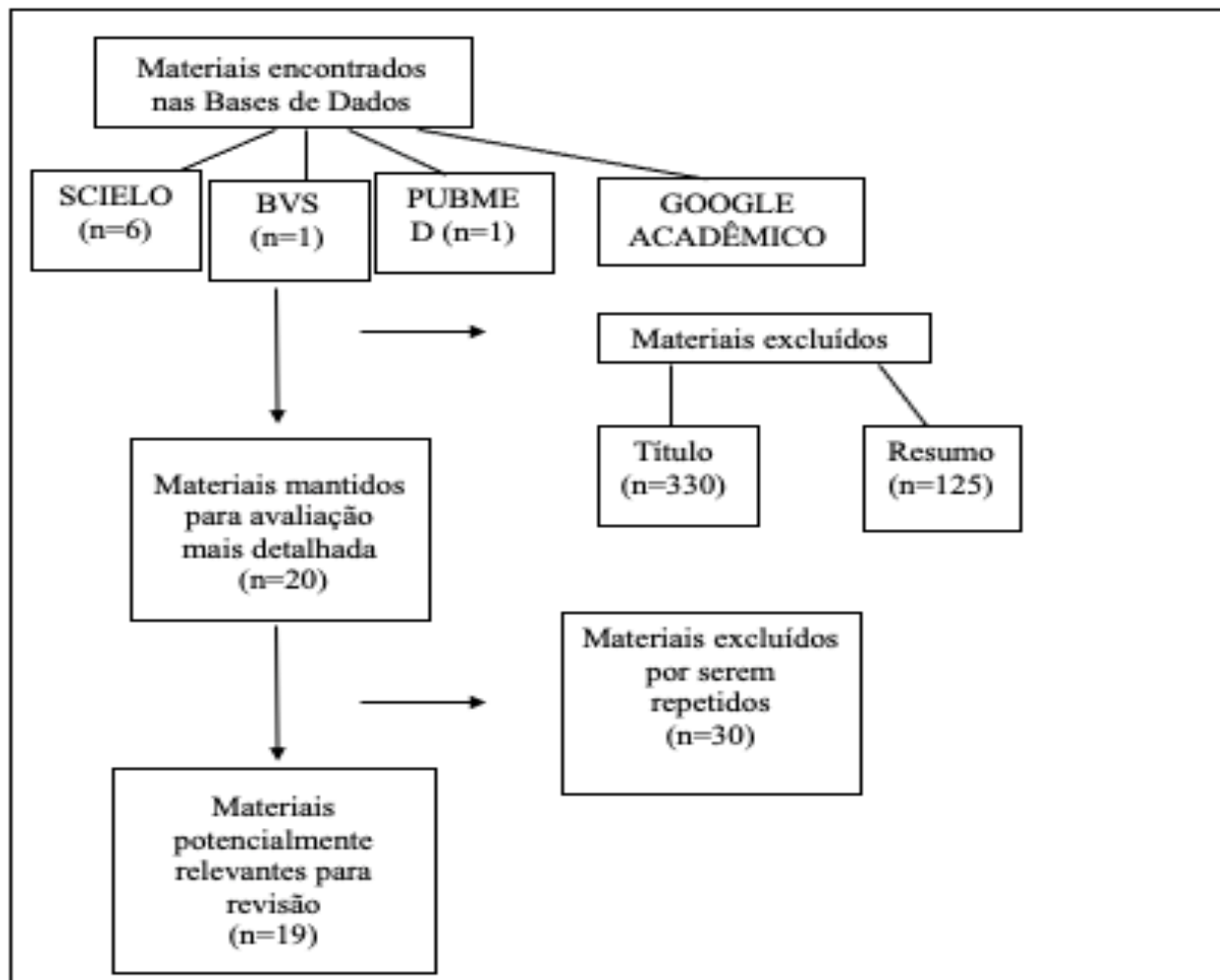
BASES DE DADOS	DESCRITORES	Nº DE ARTIGOS
SCIELO	Fisioterapia AND prevenção	8
	Traumatismo AND atletas	6
	Entorse AND joelho OR tornozelo	5
BVS (LILACS)	Fisioterapia AND voleibol	7
	Traumatismo AND atletas	6
	Entorse AND joelho OR tornozelo	5
PUBMED	Fisioterapia AND prevenção	6
	Traumatismo AND atletas	5
SCIENCEDIRECT	Fisioterapia AND voleibo	8
	Entorse AND joelho OR tornozelo	9
GOOGLE ACADÊMICO	Fisioterapia AND prevenção	235
	Fisioterapia AND voleibol	185
TOTAL		485

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

A busca foi organizada da seguinte maneira: (1) pesquisa inicial dos artigos nas bases de dados selecionadas; (2) confronto preliminar dos resultados obtidos; (3) exclusão de referências duplicadas e de estudos que não estavam relacionados ao tema; (4) filtragem dos artigos considerando período de publicação, idiomas (português, inglês e espanhol) e disponibilidade do texto completo; (5) seleção dos artigos de acordo com a análise de títulos e resumos; (6) confronto mais aprofundado dos resultados, verificando a pertinência com os objetivos do estudo; (7) leitura completa dos materiais selecionados até o momento; e (8) tabulação e análise detalhada dos conteúdos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram apenas 19 estudos, os quais compuseram a amostra final para análise.

Todo esse processo está sendo apresentado através do fluxograma disponibilizado na figura 1 abaixo.

Figura 1: Fluxograma dos estudos encontrados a partir da busca eletrônica



Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

RESULTADOS

Dos 485 artigos inicialmente encontrados nas bases de dados, 330 foram excluídos por título, 125 por apresentarem apenas formato de resumo e 30 por duplicidade, resultando em 20 artigos para leitura completa, dos quais 19 foram considerados elegíveis para o estudo. Para a apresentação dos resultados, foram selecionados os 10 artigos mais recentes, conforme os critérios de atualidade e relevância.

Os estudos mais recentes evidenciam que a atuação da fisioterapia na prevenção de entorses de tornozelo e joelho em atletas de voleibol está diretamente relacionada à redução do risco de lesões, melhora do controle neuromuscular e aumento da estabilidade articular.

A análise desses estudos permitiu identificar que as principais estratégias utilizadas incluem o treinamento proprioceptivo, exercícios de fortalecimento muscular, programas de treinamento neuromuscular e intervenções voltadas ao equilíbrio e coordenação motora. Tais abordagens demonstraram resultados positivos na diminuição da incidência de entorses, além de contribuírem para a melhora do desempenho esportivo e prevenção de recidivas (SOUZA; RODRIGUES; CASTRO, 2021; SÁ, 2024).

A Tabela 2 apresenta a caracterização dos estudos selecionados quanto ao código, periódico, ano de publicação e base de dados. A Tabela 3 descreve os autores e os objetivos dos estudos incluídos. Por fim, a Tabela 4 apresenta os principais aspectos metodológicos, resultados e conclusões dos artigos analisados.

Tabela 2 - Descrição dos resultados dos artigos selecionados quanto o periódico do artigo, descrição do código e ano do artigo na base de dados

Código	Periódico	Ano	Base de dados
A1	Revista FT	2026	Google Acadêmico
A2	Revista Multidisciplinar Integrada (REMI)	2025	Google Acadêmico
A3	Revista Brasileira de Fisioterapia	2025	SciELO
A4	Journal of Sports Science	2024	ScienceDirect
A5	Revista de Ciências da Saúde	2024	LILACS
A6	Journal of Athletic Training	2023	PubMed
A7	Revista de Fisioterapia e Movimento	2023	SciELO
A8	Revista Saúde em Foco	2022	LILACS
A9	Journal of Sports Medicine	2022	PubMed
A10	Revista Brasileira de Ciências do Esporte	2022	SciELO

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Tabela 3- Descrição dos estudos que foram incluídos de acordo com autores, ano e seus objetivos

Cód.	Autores	Objetivo
A1	Reis et al. (2026)	Analisar os efeitos do banho de contraste na recuperação de lesões
A2	Lima et al. (2025)	Avaliar a influência do treinamento de força na prevenção de lesões
A3	Nascimento (2025)	Identificar a prevalência de lesões em atletas de voleibol
A4	Sá (2024)	Investigar os efeitos do treinamento proprioceptivo
A5	Borato et al. (2024)	Analisar programas preventivos em atletas
A6	Dischiavi et al. (2023)	Avaliar padrões biomecânicos de aterrissagem
A7	Souza; Rodrigues; Castro (2023)	Investigar o treinamento neuromuscular na prevenção
A8	Haas; Silva (2022)	Avaliar o alongamento na prevenção de lesões
A9	Silva Filho et al. (2022)	Analisar o treinamento de alta intensidade
A10	Macedo (2022)	Avaliar a importância da avaliação funcional

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Tabela 4 - Descrição da metodologia, principais resultados e conclusão dos artigos selecionados

Cód.	Descrição dos estudos
A1	Estudo de revisão de literatura que analisou os efeitos do banho de contraste na recuperação de lesões em atletas. Os resultados evidenciaram melhora na recuperação muscular e redução da dor, sendo considerado um recurso complementar eficaz no processo de reabilitação.
A2	Estudo experimental que avaliou a influência do treinamento de força na prevenção de lesões. Observou-se redução significativa da incidência de lesões, além de melhora do desempenho físico. Conclui-se que o fortalecimento muscular é essencial na prevenção.
A3	Estudo observacional que investigou a prevalência de lesões em atletas de voleibol. Os resultados demonstraram alta incidência de entorses, principalmente em membros inferiores, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas.
A4	Estudo experimental voltado ao treinamento proprioceptivo. Os achados indicaram melhora do equilíbrio e da estabilidade articular, reduzindo o risco de entorses e prevenindo recidivas.
A5	Revisão sistemática que analisou programas preventivos em atletas. Os resultados evidenciaram redução significativa de lesões, reforçando a eficácia da fisioterapia na prevenção.

A6	Estudo biomecânico que avaliou padrões de aterrissagem. Foi identificado que erros no controle neuromuscular aumentam o risco de lesões, sendo necessária a correção desses padrões.
A7	Estudo experimental sobre treinamento neuromuscular. Observou-se melhora do controle postural e redução de recidivas, destacando sua importância na prevenção de entorses.
A8	Revisão bibliográfica sobre o alongamento na prevenção de lesões. Os resultados indicaram benefícios na flexibilidade, sendo considerado um recurso complementar.
A9	Estudo experimental sobre treinamento de alta intensidade. Evidenciou melhora do desempenho físico, contribuindo indiretamente para a prevenção de lesões.
A10	Estudo descritivo sobre avaliação funcional. Demonstrou que a identificação precoce de fatores de risco contribui para a elaboração de estratégias preventivas mais eficazes.

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão evidenciam que o voleibol apresenta elevada incidência de lesões, especialmente entorses de tornozelo e joelho, devido às características da modalidade, que envolvem saltos, aterrissagens e mudanças rápidas de direção. Esses achados corroboram os estudos de Araújo (2025) e Nascimento (2025), que identificaram alta prevalência de alterações osteomusculares em atletas dessa modalidade.

Nesse contexto, a fisioterapia na prevenção se destaca como uma estratégia fundamental na redução da incidência de lesões. Estudos como os de Borato et al. (2024) e Lima et al. (2025) demonstram que a implementação de programas preventivos contribui significativamente para a diminuição de lesões e melhora do desempenho esportivo, reforçando a importância da atuação fisioterapêutica no ambiente esportivo.

Entre as principais estratégias identificadas, o treinamento proprioceptivo e o treinamento neuromuscular mostraram-se altamente eficazes. Souza, Rodrigues e Castro (2021) e Sá (2024) evidenciam que essas intervenções promovem melhora do equilíbrio, controle postural e estabilidade articular, reduzindo o risco de entorses e prevenindo recidivas.

Além disso, o fortalecimento muscular também foi apontado como um componente essencial na prevenção de lesões, conforme destacado por Lima et al. (2025), que observaram relação direta entre o aumento da força muscular e a redução de lesões em atletas de voleibol.

Esse tipo de treinamento contribui para maior suporte articular e melhor absorção de impacto durante os movimentos específicos do esporte.

Outro aspecto relevante refere-se à biomecânica do movimento. Dischiavi et al. (2022) destacam que padrões inadequados de aterrissagem estão diretamente associados ao aumento do risco de lesões, evidenciando a necessidade de intervenções voltadas ao controle neuromuscular e correção desses padrões.

Adicionalmente, a avaliação funcional foi apontada como ferramenta indispensável na identificação de fatores de risco. Macedo (2025) ressalta que a avaliação adequada permite a elaboração de programas preventivos individualizados, aumentando a eficácia das intervenções fisioterapêuticas.

Outras estratégias, como o alongamento (Haas; Silva, 2025), o treinamento intervalado de alta intensidade (Silva Filho et al., 2025) e o uso de recursos terapêuticos como o banho de contraste (Reis et al., 2026), também apresentaram benefícios, sendo consideradas abordagens complementares no processo de prevenção de lesões.

De forma geral, os achados desta revisão indicam que a prevenção de entorses em atletas de voleibol deve ser baseada em uma abordagem multifatorial, envolvendo a combinação de diferentes estratégias fisioterapêuticas. A integração entre treinamento proprioceptivo, fortalecimento muscular, controle neuromuscular e avaliação funcional apresenta melhores resultados na redução da incidência de lesões.

Por fim, destaca-se a importância da continuidade dos programas preventivos, uma vez que sua interrupção pode favorecer o surgimento de novas lesões. Dessa forma, a fisioterapia preventiva se consolida como elemento essencial na promoção da saúde, desempenho e longevidade esportiva dos atletas de voleibol.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos achados desta revisão, chama-se atenção que o voleibol apresenta elevada incidência de entorses de tornozelo e joelho, decorrente das exigências físicas da modalidade, como saltos, aterrissagens e mudanças rápidas de direção. Nesse contexto, a atuação da fisioterapia na prevenção de lesões se mostra essencial na redução do risco de lesões e na promoção da saúde dos atletas.

Os estudos analisados evidenciaram que estratégias como o treinamento proprioceptivo, fortalecimento muscular, treinamento neuromuscular e avaliação funcional são eficazes na

prevenção de entorses, contribuindo para a melhora da estabilidade articular, controle postural e desempenho esportivo. Além disso, a aplicação de programas preventivos de forma contínua e individualizada potencializa os resultados e reduz a ocorrência de recidivas.

Dessa forma, destaca-se a importância da inserção da fisioterapia no contexto esportivo, com ênfase na prevenção de lesões, não apenas como intervenção após a ocorrência de agravos, mas como estratégia fundamental de promoção e manutenção da saúde dos atletas.

Por fim, sugere-se a realização de novos estudos com maior nível de evidência científica, visando aprofundar a análise das intervenções preventivas e fortalecer a atuação da fisioterapia no esporte.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, T. V. L. Prevalência e distribuição de sintomas osteomusculares em atletas de voleibol masculino de alto rendimento. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2025.

BORATO, R. A. et al. Lesões em atletas de voleibol e o impacto da fisioterapia preventiva. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 7, n. 2, p. 11.520–11.533, 2024.

CARVALHO, M. dos S. et al. Reabilitação funcional de atletas: uma abordagem integrada de medicina do esporte e ortopedia. *Revista Científica São José*, v. 6, n. 4, p. 88–97, 2024.

DISCHIAVI, S. L. et al. Trunk and lower extremity biomechanics during single-leg landing: implications for anterior cruciate ligament injury mechanisms. *Sports Health*, v. 14, n. 1, p. 89–97, 2022.

HAAS, L. M.; SILVA, P. A. A. A eficácia do alongamento na prevenção de lesões esportivas: uma revisão bibliográfica. Natal: Centro Universitário do Rio Grande do Norte, 2025.

LIMA, M. V. D.; SOUZA, G. C.; SOUZA, W. S. Treinamento de força e potência: uma análise sobre sua influência na prevenção de lesões no voleibol. *Revista Multidisciplinar Integrada – REMI*, v. 5, 2025.

LIMA, C. S.; SOUZA, E. C.; ROSA, G. G.; DIAS, G. E.; TEMPEL, K. R.; TORRES, L. M. Projeto prevenção para equipes esportivas: fisioterapia no cuidado com o atleta. *Revista Extensão*, 2025.

MACEDO, C. G. Avaliação física e funcional: fundamentos e aplicações práticas. 1. ed. Curitiba: Appris, 2025.

MEIRA, V. S. Avaliação de desempenho nos testes funcionais de salto e autorrelato de funcionalidade em atletas de voleibol com instabilidade de tornozelo dos sexos masculino e feminino. Universidade Federal de Uberlândia, 2025.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MORAIS, Y. P. P.; ARAÚJO, A. V.; FERNANDES, H. P. R. B.; LIMA, C. S. Estratégias preventivas contra lesões recorrentes em atletas universitários. *CIPEEX*, 2025.

NASCIMENTO, F. F. Lesões osteomusculares em profissionais da Superliga A de voleibol masculino. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2025.

PEIXOTO, K. S. Desenvolvimento e validação de um exergame com realidade virtual para reabilitação em praticantes de vôlei: um estudo piloto. Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2025.

REIS, A. V. S.; NASCIMENTO, A. E. M.; MARIALVA, E. L. T.; SILVA, E. M.; NASCIMENTO, H. R.; SILVA, L. V. S.; LIMA, L. C. Impactos do banho de contraste no tratamento de entorses de tornozelo: uma revisão de literatura. *Revista FT*, v. 30, n. 156, p. 01-07, 2026.

SÁ, J. R. C. Treinamento neuromuscular como conduta preventiva em lesões de esporte de impacto. *Revista de Fisioterapia em Movimento*, v. 37, n. 1, p. 1-12, 2024.

SILVA FILHO, C. C.; SANTOS, E. B.; CARSTEN, L. M.; ALBERTI, A.; CUNHA, N. V. Efeito de um protocolo HIIT no salto vertical de atletas de voleibol amador. *Revista Humanidades e Inovação, Palmas*, v. 12, n. 4, 2025.

SILVA JÚNIOR, F. M.; LAFETÁ, J. C.; MANSUR, F. M.; AMARAL, G. M.; MARINHO, H. V. R. Efeitos dos exercícios físicos na prevenção de entorse de tornozelo em atletas de voleibol: revisão sistemática. *RENEF - Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, Montes Claros*, v. 16, n. 26, p. 12-23, 2025.

SOUZA, T. L.; RODRIGUES, F. A.; CASTRO, A. P. Propriocepção e treinamento neuromuscular na prevenção de entorses. *Revista Brasileira de Fisioterapia Preventiva e Esportiva*, v.15, n. 3, p. 77-85, 2021.

TEOBALDI, P. et al. Abordagem fisioterapêutica na entorse de tornozelo. *REVIVA – Revista do Centro Universitário FAI – UCEFF*, v. 3, n. 1, 2024.

ZUCOLOTTO, L. R. et al. Análise da incidência de entorses de tornozelo e joelho em esportes coletivos. *Revista Brasileira de Ortopedia e Traumatologia do Esporte*, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2023.