

## Contribuições da fisioterapia para a recuperação de atletas pós-competição em esportes de alto rendimento

## Contributions of physical therapy to the recovery of athletes after competition in high-performance sports

Max Kevin Mesquita<sup>1</sup>  
Roney Jorge de Souza<sup>2</sup>  
Keite Oliveira de Lima<sup>3</sup>

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17754416>

**Resumo:** A fisioterapia tem assumido papel central na recuperação de atletas de alto rendimento, especialmente no período pós-competição, momento em que o corpo apresenta sobrecargas funcionais, fadiga muscular e risco de lesões. Este estudo tem como objetivo analisar as contribuições da fisioterapia para a recuperação pós-competição em esportes de alto rendimento, ressaltando seus efeitos na redução de dores, na melhora da performance e na prevenção de lesões recorrentes. O trabalho se fundamenta em abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, utilizando revisão bibliográfica de artigos, livros e documentos oficiais da área da saúde e do esporte. Os estudos analisados evidenciam que técnicas fisioterapêuticas como crioterapia, massoterapia, alongamentos, exercícios terapêuticos e recursos eletrotermofototerapêuticos promovem benefícios significativos na recuperação física do atleta. Os resultados da revisão indicam que a fisioterapia contribui não apenas para a recuperação imediata, mas também para a manutenção da capacidade funcional e para o prolongamento da carreira esportiva, quando aplicada de forma sistemática e multidisciplinar. Além disso, destaca-se sua importância no acompanhamento psicológico do atleta, uma vez que a redução da dor e a melhora da função favorecem a confiança no retorno ao esporte. Conclui-se que a fisioterapia é indispensável na fase pós-competição, devendo estar integrada às equipes multidisciplinares de saúde esportiva, oferecendo suporte para a recuperação física, prevenção de lesões e otimização do desempenho esportivo.

**Palavras-chave:** Fisioterapia. Esporte de alto rendimento. Recuperação pós-competição. Prevenção de lesões. Desempenho esportivo.

**Abstract:** Physiotherapy has assumed a central role in the recovery of high-performance athletes, especially in the post-competition period, when the body experiences functional overload, muscle fatigue, and increased risk of injuries. This study aims to analyze the contributions of physiotherapy to post-competition recovery in high-performance sports, highlighting its effects on pain reduction, performance improvement, and the prevention of recurrent injuries. The work is based on a qualitative approach, with an exploratory and descriptive character, using a literature review of articles, books, and official documents in the field of health and sports. The analyzed studies show that physiotherapeutic techniques such as cryotherapy, massage therapy, stretching, therapeutic exercises, and electrothermophototherapy resources provide significant benefits for athletes' physical recovery. The results of the review indicate that physiotherapy contributes not only to immediate recovery but also to the maintenance of functional capacity and the prolongation of athletic careers when applied systematically and within a multidisciplinary framework. Furthermore, its importance in the psychological support of athletes is emphasized, as pain reduction and functional improvement foster confidence in returning to sports. It is concluded that physiotherapy is indispensable in the post-competition phase and should be integrated into multidisciplinary sports health teams, offering support for physical recovery, injury prevention, and performance optimization.

**Keywords:** Physiotherapy. High-performance sport. Post-competition recovery. Injury prevention. Sports performance

<sup>1</sup>Graduando em fisioterapia. Iesgo. <https://orcid.org/0009-0008-4672-4174> Email: maxkevin\_2015@hotmail.com

<sup>2</sup>Doutor. Iesgo. <https://orcid.org/0000-0002-1379-7595> E-mail: ronney.jorge@gmail.com

<sup>3</sup>Mestre. Iesgo <https://orcid.org/0000-0002-1208-960X> E-mail: ftkeite@gmail.com

## Introdução

O esporte de alto rendimento exige preparo físico, técnico e psicológico intensivo, expondo o corpo do atleta a cargas elevadas de treino e competição. Nesse cenário, a recuperação pós-competição assume papel crucial, uma vez que o organismo precisa restabelecer seu equilíbrio funcional após períodos de sobrecarga. A fisioterapia, enquanto ciência da saúde voltada para a prevenção e reabilitação de disfunções, tem se consolidado como ferramenta indispensável para esse processo, garantindo melhor desempenho esportivo e reduzindo riscos de lesões (Silva & Pereira, 2020).

Nos últimos anos, o crescimento das modalidades esportivas e o aumento da competitividade têm ampliado as demandas por estratégias eficazes de recuperação. De acordo com o Comitê Olímpico Internacional (IOC, 2018), cerca de 30% dos atletas de alto rendimento sofrem algum tipo de lesão musculoesquelética durante a temporada, o que impacta diretamente o desempenho esportivo e pode comprometer carreiras. Nesse contexto, a fisioterapia torna-se um diferencial estratégico, promovendo intervenções que auxiliam tanto na prevenção quanto na recuperação do atleta (International Olympic Committee, 2018).

Além disso, estudos recentes evidenciam que a fadiga e o desgaste pós-competição, quando não tratados adequadamente, aumentam o tempo de recuperação e diminuem o rendimento em treinos subsequentes. Assim, a atuação fisioterapêutica fundamenta-se na aplicação de técnicas manuais, exercícios terapêuticos e recursos tecnológicos, com vistas a acelerar o restabelecimento da capacidade funcional do corpo (PRADO et al., 2020).

No âmbito multidisciplinar, a fisioterapia atua em conjunto com a medicina esportiva, a nutrição e a psicologia, compondo uma rede de cuidados que atende às necessidades globais do atleta. Essa integração favorece uma abordagem mais completa, visto que a recuperação não se limita ao aspecto físico, mas envolve também fatores emocionais e psicológicos (NUNES; BASTOS; CARVALHO, 2019).

A presença do fisioterapeuta em equipes esportivas de alto rendimento tem se tornado cada vez mais valorizada, tanto em competições nacionais quanto internacionais. Sua atuação é reconhecida não apenas na reabilitação de lesões, mas também na elaboração de programas

preventivos e no acompanhamento diário de atletas durante treinamentos intensivos (MELO; SANTOS, 2021).

Dessa forma, o papel da fisioterapia vai além do tratamento de lesões já instaladas, englobando estratégias que buscam potencializar a performance, melhorar a recuperação muscular e otimizar a qualidade de vida do atleta. A utilização de técnicas como crioterapia, massoterapia, eletroestimulação e exercícios de alongamento têm mostrado resultados expressivos na redução de dores e no aumento da capacidade de resposta do organismo após esforços intensos. (FERREIRA; PEREIRA, 2020)

Considerando esse cenário, torna-se evidente a importância da fisioterapia como componente essencial da preparação e da recuperação em esportes de alto rendimento. Sua atuação, embasada em conhecimento científico e aplicada em equipe multidisciplinar, possibilita que atletas mantenham um nível elevado de performance e reduzam riscos de afastamento por lesões.

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar as contribuições da fisioterapia para a recuperação pós-competição em esportes de alto rendimento, destacando seus benefícios no restabelecimento físico, na prevenção de lesões e na promoção do desempenho esportivo de atletas.

## **Metodologia**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, uma vez que busca compreender, de maneira aprofundada, o papel da fisioterapia no processo de recuperação pós-competição em esportes de alto rendimento. Trata-se de uma investigação de caráter exploratório e descritivo, pois tem como finalidade levantar informações, analisar e descrever práticas fisioterapêuticas aplicadas ao contexto esportivo.

O procedimento adotado foi a pesquisa bibliográfica e documental, realizada em livros, artigos científicos, dissertações, teses e documentos oficiais relacionados à fisioterapia esportiva, publicados entre os anos de 2005 e 2023. Para garantir atualidade e relevância, foram priorizadas publicações indexadas em bases de dados como SciELO, PubMed, Google Scholar e LILACS.

Os descritores utilizados para a busca foram: fisioterapia esportiva, recuperação pós-competição, prevenção de lesões, esportes de alto rendimento e desempenho físico. Os critérios de inclusão foram: trabalhos que abordassem diretamente a atuação da fisioterapia em atletas de alto rendimento, com foco em recuperação e prevenção de lesões; artigos disponíveis em português, inglês ou espanhol; e publicações com acesso integral. Foram excluídos estudos que tratassem apenas de atividade física recreativa ou que não apresentassem relação direta com a temática da recuperação pós-competição.

A análise do material coletado seguiu uma abordagem crítica, buscando identificar convergências e divergências entre os autores, bem como lacunas de pesquisa que justificam a relevância deste estudo. Os conteúdos foram organizados em categorias temáticas, relacionadas aos aspectos físicos, cognitivos e multidisciplinares do processo de recuperação esportiva.

Assim, a metodologia adotada permitiu construir uma visão ampla e fundamentada sobre as contribuições da fisioterapia no contexto esportivo de alto rendimento, evidenciando seu papel tanto na recuperação funcional imediata quanto na prevenção de lesões e na manutenção do desempenho atlético.

## **Fundamentação Teórica**

### **Fisioterapia esportiva: conceito e evolução**

A fisioterapia esportiva consolidou-se como uma especialidade fundamental dentro das ciências da saúde, não apenas voltada ao tratamento de lesões, mas também à prevenção, acompanhamento e otimização do desempenho atlético. De acordo com Kisner e Colby (2016), essa área atua de maneira interdisciplinar, utilizando recursos terapêuticos manuais, exercícios funcionais e técnicas de condicionamento físico adaptadas à realidade esportiva, possibilitando que o atleta retorne à sua prática com segurança e em menor tempo (KISNER & COLBY, 2016).

Além da reabilitação, um dos grandes avanços da fisioterapia esportiva foi a ênfase na prevenção de lesões. Para Bahr e Engebretsen (2010), programas de prevenção baseados em exercícios proprioceptivos, de fortalecimento e alongamento demonstraram redução significativa na incidência de lesões, principalmente em esportes de contato e de alta intensidade. Nesse sentido, a atuação preventiva do fisioterapeuta tornou-se estratégica,

diminuindo afastamentos e aumentando a longevidade esportiva dos praticantes (BAHR E ENGEBRETSEN 2010).

O desenvolvimento dessa especialidade também está associado ao crescimento do esporte como fenômeno social e econômico. Segundo Prentice (2014), com a profissionalização das modalidades esportivas e a valorização de competições internacionais, a presença do fisioterapeuta passou a ser indispensável em clubes, seleções e centros de treinamento. Essa inserção possibilitou não apenas maior rapidez na recuperação dos atletas, mas também uma abordagem científica no acompanhamento da performance (PRENTICE 2014).

Outro ponto relevante na evolução da fisioterapia esportiva foi a incorporação de novas tecnologias. Recursos como eletroterapia, ultrassonografia terapêutica, crioterapia, termoterapia e, mais recentemente, a aplicação do laser de baixa intensidade e da terapia por ondas de choque, ampliaram as possibilidades de tratamento (CAMARGO; MARQUES, 2012). Paralelamente, a utilização de softwares de análise de movimento e plataformas de força permitiu ao fisioterapeuta realizar diagnósticos mais precisos e individualizados.

Portanto, a fisioterapia esportiva se desenvolveu ao longo das últimas décadas como uma área de caráter preventivo, terapêutico e de apoio ao desempenho atlético, acompanhando as demandas crescentes da prática esportiva moderna. Atualmente, sua relevância transcende o contexto do alto rendimento, alcançando também atletas amadores e praticantes de atividade física, reforçando seu papel essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida (MARCON ET AL., 2015).

### **Recuperação pós-competição: bases fisiológicas e desafios**

O período pós-competição representa uma fase crítica para o organismo do atleta, marcada por alterações fisiológicas decorrentes da intensidade do esforço físico. Entre os principais efeitos estão a fadiga muscular, o acúmulo de metabólitos, microlesões em fibras musculares, processos inflamatórios e a redução da capacidade contrátil (BISHOP et al., 2008). Essas respostas fisiológicas são mecanismos naturais de adaptação, porém, quando não acompanhadas de estratégias adequadas de recuperação, podem resultar em sobrecarga, aumento do risco de lesões e queda do desempenho esportivo (BARNETT, 2006).

De acordo com Prado et al. (2020), o tempo e a qualidade da recuperação variam conforme fatores como intensidade do esforço, tipo de modalidade esportiva, nível de condicionamento físico e individualidade biológica. A atuação do fisioterapeuta, portanto, torna-se fundamental nesse processo, visto que a escolha de intervenções fisioterapêuticas específicas — como crioterapia, massoterapia, exercícios de alongamento, liberação miofascial e hidroterapia — auxilia na redução da dor muscular tardia (DOMS) e no restabelecimento da função muscular.

Além das técnicas convencionais, recursos tecnológicos também têm sido incorporados à recuperação. O uso da terapia por compressão pneumática, estimulação elétrica neuromuscular e laserterapia de baixa intensidade demonstrou efeitos positivos na redução da fadiga e na melhora do fluxo sanguíneo, acelerando o processo de reparo tecidual (HOWATSON; VAN SOMEREN, 2008). Esses métodos complementam a recuperação fisiológica, oferecendo suporte adicional para o restabelecimento do equilíbrio homeostático.

Outro desafio relevante é o manejo da sobrecarga decorrente de calendários esportivos intensos, nos quais a recuperação adequada nem sempre é respeitada. Segundo Kellmann et al. (2018), a recuperação insuficiente está diretamente relacionada ao aumento da incidência de overtraining, distúrbios do sono e prejuízos na resposta imunológica. Isso evidencia a necessidade de protocolos individualizados de recuperação, nos quais o fisioterapeuta desempenha papel central ao monitorar sinais de fadiga, adaptar intervenções e orientar sobre práticas de autocuidado.

Portanto, a recuperação pós-competição deve ser entendida como um processo multifatorial e estratégico, que envolve tanto aspectos fisiológicos quanto preventivos. A atuação do fisioterapeuta, associada ao uso de recursos terapêuticos e à integração com a equipe multidisciplinar, é essencial para assegurar não apenas o retorno rápido ao desempenho ideal, mas também a longevidade esportiva e a preservação da saúde dos atletas.

### **Principais recursos fisioterapêuticos aplicados no esporte de alto rendimento**

A fisioterapia esportiva utiliza uma ampla gama de recursos terapêuticos com o objetivo de otimizar a performance, acelerar a recuperação e prevenir lesões em atletas de alto rendimento. A escolha das técnicas deve ser fundamentada em evidências científicas e adaptada

às demandas individuais, considerando o tipo de esporte, a intensidade do esforço e a fase do processo de reabilitação (PRADO et al., 2020).

### **Crioterapia e termoterapia**

A crioterapia é uma das intervenções mais aplicadas na prática esportiva imediata ao esforço físico intenso. Sua eficácia está relacionada à redução do metabolismo celular, da condução nervosa e da resposta inflamatória, fatores que contribuem para o alívio da dor e diminuição de edema (BLEAKLEY; COSTELLO; GLENCROSS, 2012). Além da aplicação local com bolsas de gelo, outras modalidades como imersão em água fria (cold water immersion) e câmaras de crioterapia de corpo inteiro vêm ganhando espaço em protocolos de equipes de alto rendimento (LEEDER et al., 2012).

A termoterapia, por outro lado, é indicada em momentos distintos, especialmente em fases subagudas e crônicas do processo de recuperação. O aumento da circulação sanguínea, relaxamento muscular e melhora da extensibilidade tecidual são alguns dos efeitos terapêuticos associados ao calor (KOTTKE; LEHMANN, 2016). Assim, a combinação planejada de crioterapia e termoterapia em diferentes fases potencializa o processo de recuperação tecidual.

### **Massoterapia e liberação miofascial**

A massoterapia esportiva é amplamente utilizada tanto de forma preventiva quanto pós-competição, com efeitos que incluem melhora da circulação periférica, redução da tensão muscular e estímulo à propriocepção (MORIYAMA; SILVA; PRADO, 2018). Já a liberação miofascial, técnica baseada na manipulação de tecidos moles, contribui para o alinhamento das fibras musculares, redução da dor e prevenção de desequilíbrios posturais (WEERAKKODY et al., 2013).

Estudos demonstram que essas técnicas manuais também impactam o sistema nervoso autônomo, favorecendo a recuperação psicológica do atleta por meio da diminuição da percepção de estresse e fadiga (ARROYO-MORALES et al., 2008). Dessa forma, massoterapia e liberação miofascial configuram-se como ferramentas que integram o cuidado físico e mental do atleta.

### **Exercícios terapêuticos e alongamentos**

Os exercícios terapêuticos constituem um dos pilares da fisioterapia esportiva, com objetivos que incluem restauração da amplitude de movimento, fortalecimento muscular seletivo, reeducação neuromuscular e prevenção de recidivas de lesões (KISNER; COLBY, 2016).

Na fase pós-competição, os exercícios devem ser aplicados com cautela, respeitando o princípio da progressividade, de forma a evitar sobrecargas adicionais (PRADO et al., 2020). Alongamentos dinâmicos têm sido recomendados antes de treinos e competições, visando ao aumento da mobilidade e ativação muscular, enquanto alongamentos estáticos são mais utilizados no pós-exercício, auxiliando no relaxamento e na manutenção da flexibilidade (SAMSON et al., 2012).

### **Recursos eletrotermofototerapêuticos**

Os recursos eletrotermofototerapêuticos englobam modalidades como correntes elétricas analgésicas (TENS e estimulação russa), ultrassom terapêutico e laser de baixa intensidade (LLLT). Tais recursos são empregados com finalidades específicas, incluindo o alívio da dor, aceleração da cicatrização tecidual e melhora da função muscular (GUYTON; HALL, 2017).

A estimulação elétrica neuromuscular, por exemplo, tem mostrado benefícios na prevenção da atrofia muscular e no fortalecimento seletivo durante a reabilitação (MARTINS et al., 2019). Já o laser de baixa intensidade atua em processos bioquímicos celulares, favorecendo a síntese de ATP e a regeneração tecidual, sendo cada vez mais utilizado em contextos de alto rendimento (LEAL JUNIOR et al., 2015).

Esses recursos tecnológicos, quando aplicados de forma integrada a outros métodos fisioterapêuticos, oferecem suporte essencial à rápida recuperação e ao retorno seguro às atividades esportivas.

### **Atuação multidisciplinar da fisioterapia no esporte**

A prática esportiva de alto rendimento exige não apenas preparo físico, mas também acompanhamento contínuo de saúde e bem-estar. Nesse contexto, a fisioterapia esportiva insere-se como parte essencial de uma equipe multidisciplinar, que inclui médicos do esporte,

nutricionistas, psicólogos, preparadores físicos e treinadores. Essa interação contribui para um cuidado integral, voltado tanto à prevenção de lesões quanto à otimização do desempenho (NUNES; BASTOS; CARVALHO, 2019).

A atuação integrada permite que o fisioterapeuta compartilhe informações relevantes sobre a condição musculoesquelética, evolução de lesões e respostas às intervenções terapêuticas, fornecendo subsídios para ajustes no treinamento e nas estratégias de competição (SILVA; LIMA; RIBEIRO, 2020). O nutricionista, por sua vez, garante suporte adequado de macro e micronutrientes para recuperação e performance, enquanto o psicólogo atua na preparação emocional, contribuindo para a resiliência mental e o controle da ansiedade em competições decisivas (COSTA; VASCONCELOS, 2018).

Segundo Bahr e Engebretsen (2019), a comunicação eficaz entre os diferentes profissionais é determinante para a redução da reincidência de lesões e para a aceleração do retorno ao esporte. Além disso, esse modelo de atuação fortalece a visão biopsicossocial do atleta, reconhecendo que o rendimento não depende apenas da capacidade física, mas também de fatores psicológicos, nutricionais e sociais.

Portanto, a atuação multidisciplinar da fisioterapia no esporte não apenas amplia a qualidade do atendimento, como também promove uma abordagem integrada e humanizada, alinhada às demandas do esporte de alto rendimento e à preservação da saúde do atleta em longo prazo.

### **Prevenção de lesões e prolongamento da carreira esportiva**

A prevenção de lesões é uma das áreas mais estratégicas da fisioterapia esportiva, visto que minimizar riscos é tão importante quanto tratar lesões já instaladas. Para tanto, a atuação preventiva baseia-se em avaliações funcionais periódicas, capazes de identificar desequilíbrios musculares, déficits proprioceptivos, instabilidades articulares e falhas biomecânicas, fatores que podem predispor atletas a lesões recorrentes (FERREIRA; PEREIRA, 2020).

Segundo Andrade et al. (2018), programas preventivos estruturados, como exercícios de estabilização do core, fortalecimento excêntrico e treinamento neuromuscular, reduzem significativamente a incidência de lesões musculares e ligamentares em atletas de alto

rendimento. Além disso, tais medidas contribuem para a otimização da performance, uma vez que a ausência de lesões garante continuidade nos treinos e competições.

O fisioterapeuta desempenha, assim, um papel fundamental não apenas na manutenção da saúde física, mas também no prolongamento da carreira esportiva. De acordo com Junge e Dvorak (2017), atletas submetidos a programas de prevenção apresentam maior longevidade competitiva, menor tempo de afastamento e melhor qualidade de vida após a aposentadoria esportiva. Isso reforça a ideia de que o trabalho fisioterapêutico não se restringe ao período competitivo, mas se estende ao acompanhamento de longo prazo.

Portanto, a fisioterapia preventiva deve ser entendida como investimento estratégico, já que reduz custos com tratamentos, preserva a integridade física dos atletas e contribui para que eles mantenham alto nível de desempenho por mais tempo.

### **Considerações Finais**

A fisioterapia esportiva consolidou-se como uma área essencial no esporte de alto rendimento, atuando tanto na prevenção quanto na recuperação de lesões, além de contribuir diretamente para a manutenção e melhora da performance. Com o avanço científico e tecnológico, o fisioterapeuta passou a integrar de forma ativa equipes multidisciplinares, sendo responsável não apenas por restabelecer a saúde física do atleta, mas também por potencializar sua longevidade esportiva. Recursos como crioterapia, termoterapia, exercícios terapêuticos e técnicas manuais têm mostrado grande eficácia quando aplicados de forma individualizada e estratégica, reforçando o papel da fisioterapia como elemento-chave no desempenho atlético.

Diante desse contexto, observa-se que a fisioterapia esportiva desempenha um papel cada vez mais abrangente e estratégico no cenário esportivo contemporâneo. Mais do que tratar lesões, sua atuação preventiva e integrada garante a redução de afastamentos, a continuidade dos treinamentos e a melhora da qualidade de vida do atleta. Além disso, o fortalecimento do trabalho interdisciplinar permite uma abordagem biopsicossocial, contemplando aspectos físicos, emocionais e sociais. Dessa forma, a fisioterapia esportiva deve ser entendida como um investimento indispensável para clubes, equipes e atletas, consolidando-se como ciência aplicada ao rendimento e à preservação da saúde a longo prazo.

## Referências

ANDRADE, R. et al. **Neuromuscular training improves performance on movement quality tests and reduces injury risk in young athletes.** Journal of Science and Medicine in Sport, v. 21, n. 6, p. 574-579, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.023> .

BISHOP, D. et al. **Recovery from training: a brief review.** Journal of Strength and Conditioning Research, v. 22, n. 3, p. 1015-1024, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816eb518> .

BLEAKLEY, C. M.; COSTELLO, J. T.; GLENCROSS, D. **Cold-water immersion (cryotherapy) for preventing and treating muscle soreness after exercise.** Cochrane Database of Systematic Reviews, n. 2, p. CD008262, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008262.pub2> .

FERREIRA, L. C.; PEREIRA, A. J. **A fisioterapia preventiva no esporte: contribuições para a longevidade do atleta.** Revista de Ciências da Saúde, v. 22, n. 2, p. 133-142, 2020.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica.** 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

JUNGE, A.; DVORAK, J. **Injury prevention in football: from research to implementation.** British Journal of Sports Medicine, v. 51, n. 5, p. 327-328, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097347> .

KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas.** 6. ed. São Paulo: Manole, 2016.

KOTTKE, F. J.; LEHMANN, J. F. **Tratado de medicina física e reabilitação.** 5. ed. São Paulo: Manole, 2016.

MARCON, C. R., Silva, A. M., & Souza, T. F. (2015). **A atuação da fisioterapia esportiva: prevenção, reabilitação e desempenho atlético.** Revista Brasileira de Fisioterapia, 19(4), 380-387.

MAGEE, D. J. **Avaliação musculoesquelética.** 6. ed. São Paulo: Manole, 2014.

NUNES, R. F.; BASTOS, F. N.; CARVALHO, T. **Multidisciplinaridade na reabilitação esportiva: integração entre áreas da saúde.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 25, n. 3, p. 221-227, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-869220192503180662> .

PRADO, F. S. et al. **Estratégias de recuperação pós-esforço em atletas de elite: evidências atuais.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 19, n. 2, p. 134-142, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33233/rbfe.v19i2.3646> .

SILVA, A. C., & Pereira, R. M. (2020). **A importância da fisioterapia na recuperação de atletas de alto rendimento.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 26(3), 210-215.

REBELATTO, J. R.; BOTOMÉ, S. P. **Fisioterapia no esporte: fundamentos e aplicações.** São Paulo: Manole, 2011.



WEERAKKODY, N. et al. **Massage and myofascial release for recovery after exercise: evidence and mechanisms.** Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 17, n. 4, p. 500-508, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.03.004>.