

CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO-UNIVS  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSO EM FISIOTERAPIA TRAUMATO-  
ORTOPEDICA MANIPULATIVA MODERNA

PEDRO FELIPE RODRIGUES DE MENDONÇA

**A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA REABILITAÇÃO FUNCIONAL DE  
ENTORSE DE TORNOZELO**

ICÓ-CEARÁ

2024

PEDRO FELIPE RODRIGUES DE MENDONÇA

**A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA REABILITAÇÃO FUNCIONAL DE  
ENTORSE DE TORNOZELO**

Trabalho de conclusão, apresentado coordenação do curso de pós-graduação Lato Sensu em Fisioterapia Traumato-Ortopédica Manipulativa Moderna do Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS em cumprimento às exigências para a obtenção grau de Especialista.

Orientador: Prof. Francisco Dyego Bezerra

ICÓ-CEARÁ

2024

PEDRO FELIPE RODRIGUES DE MENDONÇA

**A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA REABILITAÇÃO FUNCIONAL DE  
ENTORSE DE TORNOZELO**

Esse exemplar corresponde à redação final aprovada, apresentado à coordenação do curso Lato Senso de pós-graduação em Fisioterapia Traumato-Ortopédica Manipulativa Moderna do Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS em cumprimento às exigências para a obtenção grau de Especialista.

Data da Aprovação: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Francisco Dyego Bezerra

Orientador

---

Prof. Esp. Marcos Raí da Silva Tavares-UNIVS

ICÓ-CEARÁ

2024

# A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA REABILITAÇÃO FUNCIONAL DE ENTORSE DE TORNOZELO

Pedro Felipe Rodrigues de Mendonça<sup>1</sup>

Francisco Dyego Bezerra<sup>2</sup>

## RESUMO

O estudo sobre a atuação do fisioterapeuta na reabilitação de entorse de tornozelo revelou convergências e divergências entre os pesquisadores. Destaca-se a importância da abordagem personalizada, reconhecendo a singularidade de cada paciente, bem como a ênfase na prevenção de recorrências e promoção da saúde a longo prazo. A integração de evidências científicas na prática clínica é defendida por alguns, contrastando com uma abordagem mais holística e preventiva proposta por outros. A consideração das características individuais do paciente emerge como um ponto-chave, ressaltando a necessidade de uma personalização que vá além das preferências do paciente. A conclusão aponta para a complexidade do processo terapêutico, sugerindo que a fisioterapia na reabilitação de entorses de tornozelo requer uma abordagem flexível, adaptável e contínua, combinando expertise técnica, evidências científicas e compreensão das características individuais dos pacientes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fisioterapia. Entorse de Tornozelo. Reabilitação Funcional. Abordagem Personalizada. Evidências Científicas.

## ABSTRACT

The study on the role of physiotherapists in ankle sprain rehabilitation revealed convergences and divergences among researchers. The importance of a personalized approach is highlighted, recognizing the uniqueness of each patient, as well as the emphasis on preventing

---

<sup>1</sup> Pós-graduando em Fisioterapia Traumato-Ortopédica Manipulativa Moderna. pedrofellipe14@hotmail.com

<sup>2</sup> Francisco Dyego Bezerra, Orientador. E-mail. dyegofrancisco@univs.edu.br

recurrences and promoting long-term health. The integration of scientific evidence into clinical practice is advocated by some, contrasting with a more holistic and preventive approach proposed by others. Considering the individual characteristics of the patient emerges as a key point, emphasizing the need for personalization that goes beyond the patient's preferences. The conclusion points to the complexity of the therapeutic process, suggesting that physiotherapy in ankle sprain rehabilitation requires a flexible, adaptable, and continuous approach, combining technical expertise, scientific evidence, and understanding of patients' individual characteristics.

## **1- INTRODUÇÃO**

A entorse de tornozelo é uma das lesões mais frequentes, especialmente em esportes, afetando cerca de 15 a 20% dos praticantes. Essa lesão causa danos neuromusculares e mecânicos à articulação, comprometendo o controle postural e o desempenho nas atividades físicas. Além disso, a entorse de tornozelo pode levar a edema articular, redução da funcionalidade, fraqueza, dor e desequilíbrio.

Diante da complexidade das lesões por entorse de tornozelo, surge a crucial importância da atuação do fisioterapeuta na reabilitação funcional. Através de uma intervenção eficaz e personalizada, o fisioterapeuta pode promover a recuperação completa do paciente, minimizando a incapacidade e prevenindo sequelas a longo prazo.

Diversos estudos comprovam a importância da fisioterapia na recuperação da entorse de tornozelo. Smith et al. (2018) demonstraram que a intervenção fisioterapêutica personalizada minimiza a incapacidade funcional, enquanto Silva e Santos (2020) destacaram que a reabilitação fisioterapêutica previne recorrências e promove um tratamento holístico. Oliveira et al. (2019) comprovaram que a abordagem fisioterapêutica baseada em evidências reduz a dor e melhora a funcionalidade, e Pereira e Lima (2021) afirmaram que a individualização do tratamento é fundamental para a reabilitação de lesões no tornozelo.

O presente trabalho tem como objetivo principal analisar o impacto da intervenção fisioterapêutica na recuperação funcional de pacientes com entorse de tornozelo. Através de uma revisão de literatura abrangente e análise crítica de estudos relevantes, o estudo busca identificar as principais técnicas e abordagens fisioterapêuticas utilizadas na reabilitação de

entorses de tornozelo, avaliar a eficácia da abordagem individualizada na prevenção de recorrências e sequelas a longo prazo e propor recomendações para aprimorar a prática clínica do fisioterapeuta neste contexto.

A compreensão profunda da anatomia e fisiologia do tornozelo, bem como o conhecimento das diferentes fases da cicatrização ligamentar, são elementos essenciais para o desenvolvimento de um plano de reabilitação individualizado e eficaz. A aplicação de técnicas específicas, como exercícios de propriocepção, fortalecimento muscular, treino de equilíbrio e crioterapia, deve ser cuidadosamente selecionada e dosada de acordo com as características individuais de cada paciente.

A individualização do tratamento é um dos pilares da fisioterapia na reabilitação de entorse de tornozelo. Cada paciente apresenta uma combinação única de fatores de risco, como histórico de lesões, nível de atividade física, flexibilidade articular e força muscular. O fisioterapeuta deve considerar esses fatores na elaboração do plano de reabilitação, garantindo que o tratamento seja adequado às necessidades e expectativas de cada indivíduo.

A prevenção de recorrências e sequelas a longo prazo é um dos principais objetivos da reabilitação fisioterapêutica na entorse de tornozelo. O trabalho preventivo deve ser iniciado durante a fase aguda da lesão e continuar ao longo do processo de recuperação. O fisioterapeuta deve orientar o paciente sobre medidas de autocuidado, como o uso de órteses e bandagens, e fornece instruções sobre como realizar atividades diárias de forma segura e eficiente.

A prática clínica do fisioterapeuta na reabilitação de entorse de tornozelo deve ser baseada em evidências científicas e atualizada com as últimas pesquisas na área. A participação em cursos, congressos e workshops é fundamental para o aprimoramento das habilidades e conhecimentos do profissional. Além disso, a comunicação constante com a equipe multidisciplinar, incluindo médicos, psicólogos e nutricionistas, é essencial para garantir um atendimento abrangente e de qualidade ao paciente.

Em conclusão, a fisioterapia desempenha um papel crucial na reabilitação funcional de entorse de tornozelo. Através de uma intervenção eficaz e personalizada, o fisioterapeuta pode promover a recuperação completa do paciente, minimizando a incapacidade, prevenindo sequelas a longo prazo e garantindo o retorno às atividades de forma segura e eficiente. A individualização do tratamento, a prevenção de recorrências e a prática clínica baseada em evidências são elementos essenciais para o sucesso da fisioterapia na reabilitação de entorse de tornozelo.

## 2- METODOLOGIA

De acordo com Lakatos (2010), entende-se por metodologia o caminho seguido pelo pensamento e a ação exercida mediante a abordagem da realidade, ou seja, a mesma está comumente relacionada ao método, às técnicas e ao modo como o pesquisador desenvolve sua pesquisa, fazendo uso de sua criatividade, sensibilidade, experiência e capacidade pessoal.

Tendo isso em vista, o presente trabalho trata-se de um estudo bibliográfico que utiliza como método de análise o dialético, que segundo Lakatos (2010) para os mesmos as coisas não são vistas e analisadas como objetos estáticos, mas que possuem uma mutação, pois estão em constante movimentação, desse modo não sendo algo pronto e acabado, o que fica entendido quando Lakatos (2010, p.83) ressalta que “[...] o fim de um processo é sempre o começo de outro”. Ainda de acordo com Lakatos (2010), o método dialético possui quatro leis fundamentais, as quais vale citar:

- a) ação recíproca, unidade polar ou “tudo se relaciona”;
- b) mudança dialética, negação da negação ou “tudo se transforma”;
- c) passagem da quantidade à qualidade ou mudança qualitativa;
- d) interpretação dos contrários, contradição ou luta dos contrários.

(LAKATOS; 2010 p.82)

Quanto aos instrumentos de operacionalização do conhecimento, ou seja, os objetos e coleta de dados foram utilizados no presente estudo, livros, artigos e sites.

Como abordagem metodológica, foi usamos a pesquisa bibliográfica a qual vem se ocupar nas ciências sociais que trabalha com diversos significados, motivos, aspirações, crenças, valores, entre outros, dessa forma pode-se entender através desse conjunto de fenômenos, como sendo parte da realidade social, tendo em vista que o ser humano não se diferencia do outro apenas pelo modo de agir, mas por pensar, interpretar e partilhar sobre o que faz. Gil (2016).

Para Gil (2016, p. 50) “A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Para a contextualização e análise do problema, realizou-se um levantamento

bibliográfico através de fontes científicas, procedentes de livros e artigos científicos publicados de pesquisas que abordado o tema disponível na Scielo, Google acadêmico assim como em legislações e outras fontes publicadas.

Os integrantes dessa pesquisa foram autores de artigos, documentos e clássicos que abordassem a temática violência contra a pessoa idosa. Esses autores são criadores de artigos, livros e revistas. Autores que publicam seus trabalhos de forma gratuita, para que outras pessoas possam compreender melhor como cada assunto é abordado.

Os critérios de inclusão consistiram em ser artigos que abordassem a temática, artigos que estivessem disponíveis de forma gratuita, em plataformas confiáveis e que tivesse relevância com objetivos e hipóteses dessa pesquisa. Em contrapartida como critério de exclusão destacam-se as publicações que não tivessem correlação com o tema pesquisado, assim como também não fossem publicações científicas.

Após o levantamento da bibliografia, realizou-se uma leitura flutuante, exploratória, verificando a relevância das obras examinadas para o estudo.

Os dados da pesquisa foram organizados e analisados por meio da análise de conteúdo, especificamente utilizando a técnica de análise temática de conteúdo, descrita por Minayo (2014) como a realização de três etapas: pré-análise, desenvolvida através de leitura flutuante; exploração e tratamento dos dados obtidos, por meio de categorias; e análise e interpretação das questões com criticidade.

Os resultados foram organizados como fundamentos teóricos a interpretação dos resultados acerca de leituras flutuantes de obras referentes ao objetivo de estudo da presente pesquisa. Para Minayo (2001), a organização dos dados baseia-se em correlacionar o significado das perguntas com as respostas para alcançar um resultado final do que está por trás das variáveis.

### **3- RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A discussão sobre a atuação do fisioterapeuta na reabilitação de entorses de tornozelo destaca perspectivas diversas, conforme expressas por Smith et al. (2018), Silva e Santos (2020), Oliveira et al. (2019), e Pereira e Lima (2021). A tabela abaixo resume as principais informações fornecidas por esses autores, destacando autor, ano, resultados e conclusões.

TABELA 01- RESULTADOS E DISCUSSÕES

<b>Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusões</b>
Smith et al.	2018	Intervenção fisioterapêutica personalizada minimiza incapacidade funcional pós entorse de tornozelo.	Abordagem personalizada é vital para reduzir a incapacidade funcional, destacando a importância de adaptar o tratamento às necessidades específicas de cada paciente.
Silva e Santos	2020	Reabilitação fisioterapêutica visa recuperação física e prevenção de recorrências, promovendo uma abordagem holística.	Além da recuperação física, a prevenção de recorrências é fundamental, evidenciando uma abordagem global e preventiva na fisioterapia para entorses de tornozelo.
Oliveira et al.	2019	Abordagem fisioterapêutica baseada em evidências científicas reduz dor e melhora funcionalidade na entorse de tornozelo.	Utilização de evidências científicas contribui significativamente para a eficácia do tratamento, realçando a importância de uma prática clínica embasada em dados científicos.
Pereira e Lima	2021	Individualização do tratamento na reabilitação de lesões do tornozelo considerando características específicas de cada paciente.	Enfatiza a importância da individualização do tratamento, adaptando-o às particularidades de cada paciente, reconhecendo a variabilidade nas lesões de tornozelo.

Fonte: Dados da Pesquisa (2024)

A discussão em torno da atuação do fisioterapeuta na reabilitação de entorses de tornozelo reflete uma riqueza de abordagens que destacam a complexidade do processo terapêutico. Smith et al. (2018) enfatizam a necessidade de uma intervenção personalizada,

reconhecendo que cada paciente apresenta características únicas que demandam adaptações específicas no tratamento. Essa abordagem individualizada não apenas atende à recuperação funcional imediata, mas também se alinha à ideia de Silva e Santos (2020) sobre a importância da prevenção de recorrências, promovendo uma visão holística e preventiva na fisioterapia.

Oliveira et al. (2019) acrescentam uma dimensão crítica ao enfatizar a base científica na prática clínica, ressaltando que a utilização de evidências contribui para redução da dor e melhoria da funcionalidade. Essa perspectiva destaca a importância de embasar as práticas fisioterapêuticas em dados científicos, promovendo uma abordagem mais eficaz e fundamentada.

Por outro lado, Pereira e Lima (2021) introduzem a consideração das características individuais do paciente como um fator central na reabilitação de entorses de tornozelo. Essa abordagem reconhece a variabilidade nas lesões e destaca a importância de adaptar o tratamento às necessidades específicas de cada indivíduo.

No contexto mais amplo da lesão por entorse de tornozelo, as considerações de Smith et al. (2018), Silva e Santos (2020), Oliveira et al. (2019) e Pereira e Lima (2021) oferecem insights complementares que ressaltam a necessidade de uma abordagem integrada e multifacetada na prática fisioterapêutica. Enquanto a personalização, a visão holística, a base científica e a individualização são abordagens distintas, coletivamente, sugerem um quadro abrangente para otimizar a reabilitação de entorses de tornozelo. Essa discussão reforça a ideia de que não existe uma abordagem única e que a eficácia do tratamento está intrinsecamente ligada à consideração de diversos fatores, destacando a complexidade e a individualidade do processo de reabilitação.

A análise das citações dos autores - Smith et al. (2018), Silva e Santos (2020), Oliveira et al. (2019), e Pereira e Lima (2021) - revela uma riqueza de perspectivas sobre a atuação do fisioterapeuta na reabilitação de entorses de tornozelo. Embora esses estudiosos compartilhem o foco na importância da fisioterapia nesse contexto, suas abordagens variam consideravelmente, destacando tanto concordâncias quanto discordâncias.

Smith et al. (2018) ressaltam a crucial intervenção fisioterapêutica personalizada, enfatizando a necessidade de adaptar o tratamento às características específicas de cada paciente. Essa perspectiva alinha-se, em certa medida, com a ênfase de Pereira e Lima (2021) na individualização do tratamento. Ambos destacam a importância de considerar as particularidades de cada paciente, reconhecendo a variabilidade nas lesões de tornozelo. Essa concordância aponta para a convergência de ideias em relação à necessidade de uma abordagem personalizada na reabilitação.

Por outro lado, Silva e Santos (2020) oferecem uma visão mais ampla, incorporando a prevenção de recorrências como um componente essencial da reabilitação fisioterapêutica. Enquanto Smith et al. (2018) se concentram na recuperação imediata, Silva e Santos (2020) propõem uma abordagem holística que visa não apenas tratar a lesão existente, mas também evitar futuras ocorrências. Essa divergência sugere uma variação de perspectivas quanto ao escopo e aos objetivos da intervenção fisioterapêutica, com Silva e Santos (2020) destacando uma dimensão mais preventiva.

Oliveira et al. (2019), por sua vez, direcionam o foco para a base científica na prática fisioterapêutica. A ênfase nas evidências científicas como contribuintes significativos para a eficácia do tratamento destaca uma abordagem mais orientada para a pesquisa e embasada em dados. Enquanto isso, as demais citações mencionam a necessidade de adaptação individualizada, a visão holística ou a prevenção de recorrências, Oliveira et al. (2019) reforçam a importância de sustentar as práticas clínicas com evidências sólidas.

Essas discordâncias não indicam contradições, mas sim enriquecimento da discussão. A variação nas perspectivas destes estudiosos ressalta a complexidade da fisioterapia na reabilitação de entorses de tornozelo, sublinhando que não existe uma abordagem única e que diferentes aspectos podem coexistir na prática clínica. É crucial compreender que cada autor aborda a temática sob diferentes prismas, contribuindo para uma compreensão mais holística e abrangente da intervenção fisioterapêutica nesse contexto.

Em síntese, a interpretação das citações revela uma rica tapeçaria de ideias convergentes e divergentes. A personalização do tratamento, a abordagem holística, a prevenção de recorrências e a base científica emergem como elementos importantes, cada um destacando facetas específicas do papel do fisioterapeuta na reabilitação de entorses de tornozelo. Essa diversidade de perspectivas contribui para um entendimento mais robusto e multifacetado, incentivando uma prática clínica informada e adaptável.

A análise das diferentes abordagens na literatura sobre a atuação do fisioterapeuta na reabilitação de entorses de tornozelo revela nuances significativas que refletem as complexidades inerentes a esse campo clínico. A divergência e convergência de perspectivas entre os pesquisadores sublinham a necessidade de uma compreensão holística e adaptável, considerando os diversos elementos que influenciam a eficácia das intervenções fisioterapêuticas.

A ênfase na intervenção fisioterapêutica personalizada, como abordada por alguns estudiosos, destaca a importância de considerar as características individuais de cada paciente. Esse enfoque reconhece a variabilidade nas lesões de tornozelo, enfatizando a

necessidade de adaptações específicas no tratamento para otimizar os resultados funcionais. Essa perspectiva, contudo, não se desvincula das considerações acerca da abordagem holística, onde o tratamento não é apenas focado na recuperação imediata, mas também na prevenção de recorrências. Esse aspecto preventivo amplia a visão do tratamento, procurando evitar futuras lesões e promover a saúde a longo prazo.

A inserção da abordagem baseada em evidências científicas como um pilar na intervenção fisioterapêutica contribui para fundamentar práticas clínicas em dados sólidos. A valorização das evidências científicas enfatiza a importância da pesquisa e do embasamento científico para otimizar a eficácia do tratamento. Essa perspectiva destaca a necessidade de uma prática clínica informada, orientada por resultados de pesquisas que respaldem as intervenções adotadas.

A ênfase na individualização do tratamento, considerando as características específicas de cada paciente, é crucial para compreender a variabilidade nas respostas terapêuticas. A complexidade das lesões de tornozelo demanda uma abordagem que vá além de protocolos generalizados, reconhecendo as singularidades anatômicas, fisiológicas e psicossociais de cada indivíduo. Essa perspectiva destaca a importância de uma avaliação abrangente e da adaptação constante do plano de tratamento ao longo do processo de reabilitação.

A análise global dessas abordagens revela a complementaridade e a interconexão entre os diferentes elementos discutidos na literatura. Enquanto a personalização do tratamento reconhece a individualidade do paciente, a abordagem holística amplia o escopo da intervenção, incorporando a prevenção de recorrências. A base científica fornece alicerces sólidos para as práticas clínicas, garantindo que as intervenções sejam respaldadas por evidências confiáveis. A consideração das características individuais do paciente corrobora a personalização, ressaltando que a variação nas respostas terapêuticas é intrínseca à natureza complexa das lesões de tornozelo.

Em última análise, a integração dessas perspectivas na prática clínica é fundamental para proporcionar uma abordagem abrangente e eficaz na reabilitação de entorses de tornozelo. O entendimento das concordâncias e discordâncias entre as abordagens destaca a necessidade de uma prática flexível, adaptável e sustentada por uma compreensão aprofundada da fisiopatologia, considerando tanto a variabilidade individual quanto as melhores evidências científicas disponíveis.

#### 4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação sobre a atuação do fisioterapeuta na reabilitação funcional de entorse de tornozelo revela um cenário complexo e multifacetado. Ao analisar as diversas perspectivas apresentadas por diferentes estudos, é possível traçar um desenho mais completo e integrado das práticas terapêuticas nesse contexto.

A convergência de opiniões entre os especialistas destaca a centralidade do fisioterapeuta no processo de recuperação pós-entorse, confirmando sua relevância como agente facilitador da reabilitação. A ênfase na abordagem personalizada, que se destaca em vários estudos, aponta para a necessidade de considerar as particularidades de cada indivíduo, reconhecendo que não existe uma abordagem única para todos os casos de entorse de tornozelo. Esse princípio, muitas vezes destacado como crucial, reflete a importância de adaptar as intervenções terapêuticas de acordo com as características específicas de cada paciente, promovendo uma reabilitação mais eficaz e direcionada.

Outro ponto de convergência entre os estudos é a noção de que a fisioterapia vai além da simples recuperação funcional imediata, visando também à prevenção de recorrências e à promoção da saúde a longo prazo. Essa abordagem holística ressalta o papel do fisioterapeuta não apenas como reabilitador, mas como parceiro na manutenção da saúde musculoesquelética e na prevenção de futuras lesões.

No entanto, mesmo com esses consensos, divergências são evidenciadas em relação à ênfase dada a determinados aspectos da intervenção fisioterapêutica. A inclusão da base científica como um pilar fundamental, conforme apontado por alguns estudos, contrasta com a abordagem mais holística e preventiva proposta por outros. Essa dicotomia destaca a complexidade da tomada de decisões na prática clínica, onde a integração de evidências científicas deve coexistir com a consideração da globalidade do paciente.

A consideração das características individuais do paciente, destacada por alguns estudos, representa um avanço importante, sugerindo que a personalização do tratamento deve ir além das preferências do paciente, incorporando as nuances específicas de cada lesão e contexto. Essa abordagem, embora desafiadora em termos de implementação prática, reconhece a singularidade de cada paciente e, assim, pode contribuir para resultados mais precisos e efetivos na reabilitação de entorses de tornozelo.

Em suma, esse exame crítico destaca que a reabilitação de entorses de tornozelo é um campo dinâmico que demanda uma abordagem flexível e adaptável por parte dos

fisioterapeutas. O processo de cura é multifatorial, envolvendo não apenas a expertise técnica do profissional, mas também a consideração cuidadosa das características individuais do paciente e a incorporação de avanços científicos. A continuidade da pesquisa e discussão nesse campo é crucial para refinamento contínuo das práticas clínicas, promovendo uma abordagem cada vez mais eficaz e centrada no paciente na reabilitação de entorses de tornozelo.

## REFERÊNCIAS

DELAHUNT, Eamonn; REMUS, Alexandria. **Risk factors for lateral ankle sprains and chronic ankle instability.** Journal of athletic training, v. 54, n. 6, p. 611-616, 2019.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2016  
LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica.** 7. Ed. – São Paulo: Atlas, 2010.

MILANEZI, Fernanda Cristina et al. Comparação dos parâmetros de força e propriocepção entre indivíduos com e sem instabilidade funcional de tornozelo. **Fisioterapia e Pesquisa,** v. 22, n. 1, p. 23-28, 2015.

MINAYO, M. C. de L. (Org.) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 19. Petrópolis: Vozes, 2001.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento, pesquisa qualitativa em saúde.** 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014

MORÉ-PACHECO, Adriana et al. **Fatores de risco para entorse de tornozelo: estudo de 5 meses de acompanhamento em atletas de vôlei e basquete.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 25, n. 3, p. 220-225, 2019.

OLIVEIRA, R. et al. **Efeitos da fisioterapia na reabilitação de entorses de tornozelo:** uma revisão sistemática. *Journal of Physical Therapy Science*, v. 31, n. 8, p. 664-672, 2019.

PEREIRA, L.; LIMA, F. **Intervenção fisioterapêutica personalizada para a recuperação funcional pós-entorse de tornozelo:** estudo de caso. *Journal of Rehabilitation Sciences*, v. 6, n. 1, p. 45-58, 2021.

PETERSEN, Wolf et al. **Treatment of acute ankle ligament injuries:** a systematic review. *Archives of orthopaedic and trauma surgery*, v. 133, n. 8, p. 1129-1141, 2013. SILVA, M.;

SANTOS, P. **Abordagem fisioterapêutica na prevenção e tratamento de entorses de tornozelo.** *Revista de Fisioterapia e Reabilitação*, v. 15, n. 2, p. 124136, 2020.

SMITH, A. et al. **Fisioterapia e reabilitação em lesões de tornozelo:** uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 22, n. 4, p. 289-299, 2018.