



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE FISIOTERAPIA

**INCIDÊNCIA DA CANELITE EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA:
principais fatores de risco e análise comparativa dos impactos no surgimento
da lesão. Uma revisão bibliográfica.**

José Alves da Silva Netto
Maycon Douglas Pereira da Silva
Raphaella Wyara Bettanin

Orientador(a): Prof(a). Duanny Fernandes Garcia Batista

Trindade-GO
2026

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE FISIOTERAPIA

**INCIDÊNCIA DA CANELITE EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA:
principais fatores de risco e análise comparativa dos impactos no
surgimento da lesão. Uma revisão bibliográfica.**

**José Alves da Silva Netto
Maycon Douglas Pereira da Silva
Raphaella Wyara Bettanin**

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes – UniGoyazes como requisito para
obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia.**

Orientador(a): Prof(a). Duanny Fernandes Garcia Batista

**José Alves da Silva Netto
Maycon Douglas Pereira da Silva
Raphaella Wyara Bettanin**

**INCIDÊNCIA DA CANELITE EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA:
principais fatores de risco e análise comparativa dos impactos no
surgimento da lesão. Uma revisão bibliográfica.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitários Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Fisioterapia, aprovada
pela seguinte banca examinadora:

Prof. Duanny Fernandes Garcia Batista
Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes

Prof. Esp. Joice Teixeira de Almeida
Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes

Prof. Esp. Rejane Reis Lima
APAE - Associação Pais e Amigos Extraordinários

Trindade - GO

17/06/2026

INCIDÊNCIA DA CANELITE EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA: principais fatores de risco e análise comparativa dos impactos no surgimento da lesão. Uma revisão bibliográfica.

José Alves da Silva Netto¹; Maycon Douglas Pereira da Silva¹; Raphaella Wyara Bettanin¹;
Duanny Fernandes Garcia Batista²

RESUMO

Objetivo: analisar os principais fatores de risco associados à incidência da Síndrome do Estresse Tibial Medial (SETM), conhecida como canelite, em praticantes de corrida de rua. **Metodologia:** trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada nas bases de dados PEDro, PubMed, SciELO e Google Scholar. Foram incluídos artigos publicados entre 2013 e 2025, com ênfase nos últimos cinco anos, relacionados aos fatores de risco da lesão em corredores de rua. A seleção dos estudos ocorreu por meio da leitura de títulos, resumos e textos completos, totalizando 20 artigos incluídos na análise. **Resultados:** os achados demonstraram que a Síndrome do Estresse Tibial Medial possui origem multifatorial, sendo os principais fatores associados à sobrecarga de treinamento, alterações biomecânicas, déficit de força muscular, histórico prévio de lesões, mobilidade reduzida do tornozelo e fatores extrínsecos como superfície de corrida e uso de calçado inadequado. Observou-se predominância dos fatores relacionados ao treinamento e à biomecânica. **Considerações finais:** conclui-se que a canelite em corredores de rua está associada à interação entre fatores intrínsecos e extrínsecos, sendo fundamental a compreensão desses elementos para prevenção da lesão e desenvolvimento de estratégias de controle de carga e orientação adequada aos praticantes.

Palavras-chave: Canelite, Tibial, Corrida, Esportes, Lesões.

INCIDENCE OF SHIN SPLINTS IN ROAD RUNNERS: main risk factors and comparative analysis of the impacts on the onset of injury. A literature review.

ABSTRACT

Objective: to analyze the main risk factors associated with the incidence of Medial Tibial Stress Syndrome (MTSS), known as shin splints, in road runners. **Methodology:** this is an integrative literature review with a qualitative and descriptive approach, conducted in the PEDro, PubMed, SciELO, and Google Scholar databases. Studies published between 2013 and 2025 were included, with emphasis on the last five years, focusing on risk factors related to the injury in road runners. Study selection was performed through title, abstract, and full-text screening, totaling 20 articles included in the analysis. **Results:** findings showed that MTSS has a multifactorial origin, with

¹ Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

² Orientador: Prof. Especialista Duanny Fernandes Garcia Batista, do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

the main associated factors being training overload, biomechanical alterations, muscle strength deficits, previous injury history, reduced ankle mobility, and extrinsic factors such as running surface and inappropriate footwear. A predominance of training-related and biomechanical factors was observed. **Conclusion:** it is concluded that shin splints in road runners are associated with the interaction between intrinsic and extrinsic factors, highlighting the importance of understanding these elements for injury prevention and development of load management strategies and proper guidance for runners.

Keywords: Shin splints, Tibial, Running, Sports, Injurie

INTRODUÇÃO

A corrida de rua apresenta crescimento expressivo nos últimos anos devido aos benefícios relacionados à saúde, qualidade de vida e facilidade de acesso à prática esportiva. O aumento do número de praticantes também esteve associado à maior incidência de lesões musculoesqueléticas, especialmente em membros inferiores, em decorrência da repetição dos movimentos e das cargas mecânicas geradas durante a corrida. Durante a marcha e a corrida, articulações como tornozelo, joelho e quadril atuam na absorção de impacto, estabilidade e propulsão do movimento. O tornozelo participa diretamente do controle biomecânico da pisada e da distribuição das cargas nos membros inferiores, enquanto músculos como tibial anterior, tibial posterior, gastrocnêmio e sóleo exercem importante função na estabilização e controle do movimento durante o ciclo da marcha. Estudos também descrevem que alterações biomecânicas, como pronação excessiva do pé, alterações na mecânica da marcha, redução da mobilidade do tornozelo e alterações no padrão de pisada, apresentam associação com aumento do estresse sobre a tibia durante a prática da corrida (Kakouris et al., 2021; Reinking et al., 2017; Lee *et al.*, 2025).

Entre as lesões mais frequentes em corredores destaca-se a Síndrome do Estresse Tibial Medial (SETM), conhecida popularmente como canelite, caracterizada por dor na região medial da tibia decorrente de sobrecarga repetitiva durante atividades de impacto. Estudos apontam que a SETM representa aproximadamente 13% a 20% das lesões relacionadas à corrida e constitui uma das principais causas de afastamento temporário da prática esportiva. A literatura associa sua ocorrência ao excesso de carga de treinamento, alterações biomecânicas, déficit de força muscular e desalinhamentos dos membros inferiores. Além disso, indivíduos com pé pronado, alterações da marcha e redução da mobilidade articular apresentam maior predisposição ao desenvolvimento da lesão (Newman et al., 2013; Hamstra-Wright et al., 2015).

A literatura científica descreve a Síndrome do Estresse Tibial Medial como uma condição de etiologia multifatorial, envolvendo fatores intrínsecos e extrínsecos relacionados à prática da corrida. Entre os principais fatores predisponentes relatados estão pronação excessiva, alterações biomecânicas da marcha, déficit de força muscular, mobilidade reduzida do tornozelo, recuperação inadequada, superfície irregular, utilização de calçados inadequados e histórico prévio de lesões musculoesqueléticas. Estudos também demonstram maior incidência da SETM em

corredores iniciantes e recreacionais, associando a lesão à adaptação insuficiente às cargas de treinamento e à repetição de impactos durante a corrida de rua. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar os fatores de risco relacionados à incidência da Síndrome do Estresse Tibial Medial em corredores de rua, por meio de uma revisão integrativa da literatura, comparando os principais fatores predisponentes descritos nos estudos selecionados (Mattock et al., 2021; Menéndez et al., 2020; Marques *et al.*, 2025).

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada com o objetivo de identificar os principais fatores de risco associados à incidência da Síndrome do Estresse Tibial Medial, em praticantes de corrida de rua.

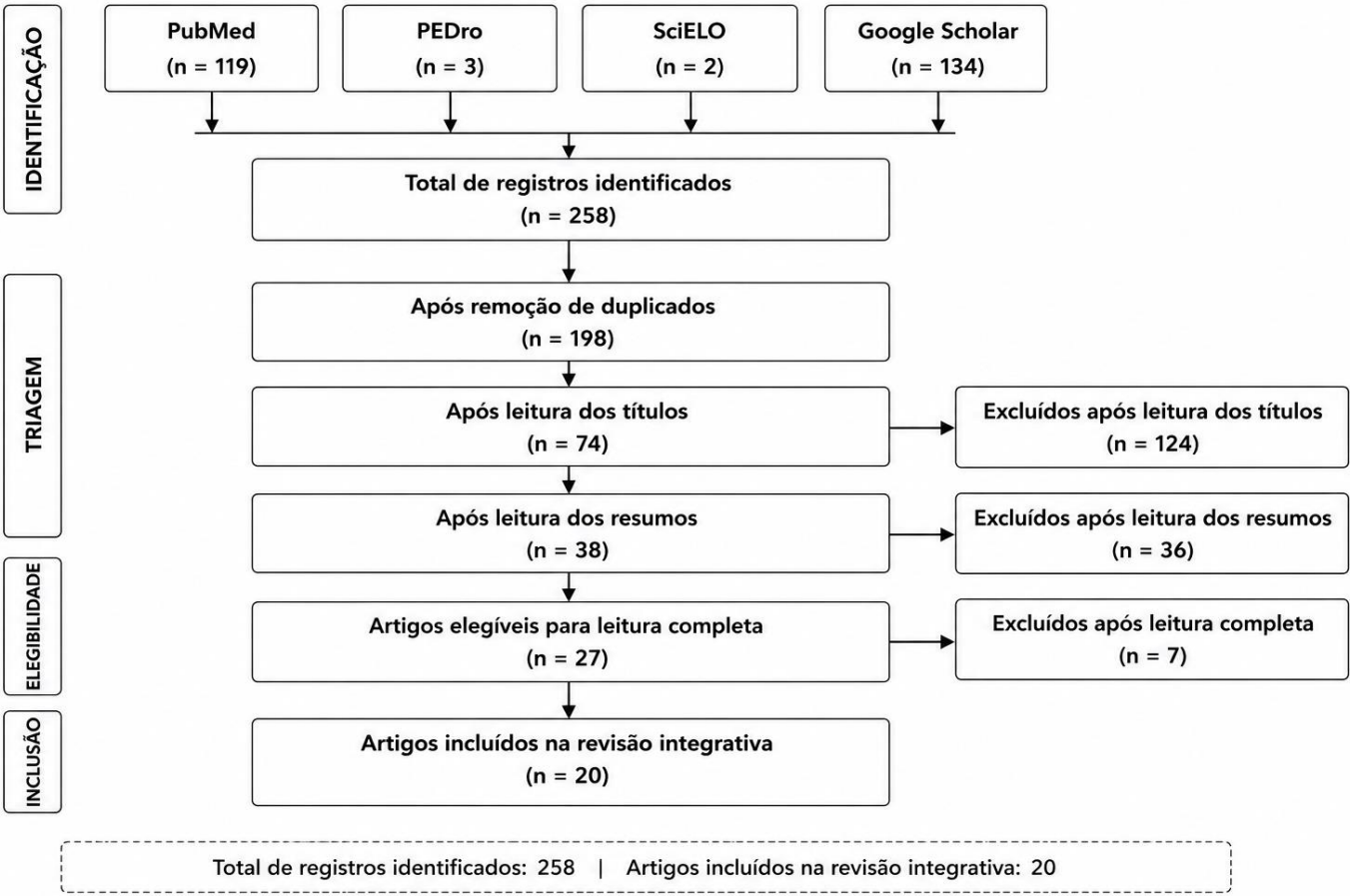
A pesquisa bibliográfica foi realizada no mês de abril de 2026, nas bases de dados Physiotherapy Evidence Database (PEDro), National Library of Medicine (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Scholar, selecionadas devido à relevância científica e abrangência de estudos relacionados à fisioterapia esportiva, biomecânica e lesões associadas à corrida. Para a busca dos artigos foram utilizados os descritores em português e inglês: “canelite”, “síndrome do estresse tibial medial”, “corrida de rua”, “fatores de risco”, “shin splints”, “medial tibial stress syndrome”, “running” e “risk factors”. Os termos foram utilizados de forma isolada e combinada para auxiliar na busca dos estudos. Foram incluídos artigos científicos publicados entre os anos de 2013 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos artigos duplicados, estudos que não abordavam especificamente a Síndrome do Estresse Tibial Medial em corredores de rua e trabalhos incompletos ou sem acesso ao texto completo.

A seleção dos estudos ocorreu inicialmente por meio da leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura completa dos artigos que apresentaram relação com o tema proposto. Para análise dos dados, os fatores de risco encontrados nos artigos foram categorizados em fatores biomecânicos, musculares e relacionados ao treinamento. Continuando a análise referente ao tema proposto, considerando a frequência e relevância dos fatores associados ao surgimento da Síndrome do Estresse Tibial Medial em praticantes de corrida de rua.

Ao término da busca inicial, foram identificados 258 artigos nas bases de dados

PubMed, PEDro, SciELO e Google Scholar. Após a exclusão dos artigos duplicados, restaram 198 estudos para análise. Em seguida, realizamos a leitura dos títulos, resultando na seleção de 74 artigos que apresentavam relação com o tema proposto. Posteriormente, foi realizada a leitura dos resumos, reduzindo a amostra para 38 estudos potencialmente relevantes para a pesquisa. Após a leitura completa dos artigos elegíveis, 27 estudos foram analisados de forma detalhada. Ao final do processo de seleção, considerando os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, 20 artigos científicos foram incluídos na presente revisão integrativa da literatura.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos incluídos na revisão integrativa da literatura, conforme critérios de inclusão e exclusão adotados no estudo.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

RESULTADOS

Os estudos incluídos na revisão integrativa abordaram fatores biomecânicos, musculares, funcionais e relacionados ao treinamento associados à Síndrome do Estresse Tibial Medial em corredores de rua. A amostra dos estudos foi composta predominantemente por corredores recreacionais, corredores iniciantes, indivíduos fisicamente ativos e atletas submetidos à prática regular de corrida.

Tabela 1: Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa sobre fatores de risco associados à Síndrome do Estresse e Tibial Medial em corredores de rua.

Modalidade	Autor	Tipo de estudo	Amostra	Objetivos	Resultados
Corrida de rua	Newman et al. (2013)	Revisão sistemática e meta-análise	13 participantes corredores e indivíduos ativos	Identificar fatores de risco associados à SETM	Pronação excessiva e histórico de lesão apresentaram forte associação com a canelite
Corrida de rua	Hamstra-Wright et al. (2015)	Revisão sistemática e meta-análise	21 participantes corredores e militares	Investigar fatores de risco para SETM	Déficit biomecânico e aumento de carga foram os fatores mais frequentes
Corrida de rua	Menéndez et al. (2020)	Revisão sistemática	14 participantes corredores recreacionais e iniciantes	Avaliar incidência da SETM em corredores	Corredores iniciantes apresentaram maior predisposição à lesão
Corrida de rua	Mattock et al. (2021)	Revisão sistemática	11 participantes corredores fisicamente ativos	Relacionar fatores musculares e funcionais à SETM	Déficit de força muscular foi associado ao aumento do risco de lesão
Corrida de rua	Reinking et al. (2017)	Revisão sistemática e meta-análise	16 participantes indivíduos ativos	Analisar fatores de risco da SETM	Alterações biomecânicas apresentaram relação significativa com a lesão
Corrida de rua	Kakouris et al. (2021)	Revisão sistemática	31 participantes corredores recreacionais	Investigar lesões musculoesqueléticas em corredores	SETM esteve entre as lesões mais frequentes da corrida
Corrida de rua	Lee et al. (2025)	Revisão sistemática e meta-análise	18 participantes corredores de rua	Avaliar biomecânica, força e mobilidade associadas à SETM	Alterações da marcha e mobilidade reduzida aumentaram o risco da lesão
Corrida de rua	Winters et al. (2013)	Revisão sistemática	9 participantes corredores e atletas	Avaliar tratamentos para SETM	Controle de carga e fortalecimento muscular mostraram melhores resultados
Corrida de rua	Marques et al. (2025)	Revisão sistemática e meta-análise	12 participantes corredores recreacionais	Investigar estratégias preventivas para SETM	Programas preventivos reduzem incidência da lesão

Modalidade	Autor	Tipo de estudo	Amostra	Objetivos	Resultados
Corrida de rua	Newman et al. (2013)	Meta-análise	13 participante corredores recreacionais	Avaliar fatores intrínsecos relacionados à SETM	Histórico prévio de lesão aumentou a incidência da canelite
Corrida de rua	Hamstra-Wright et al. (2015)	Revisão sistemática	21 artigos com militares e corredores	Investigar fatores biomecânicos associados à SETM	Alterações biomecânicas foram fortemente associadas à lesão
Corrida de rua	Kakouris et al. (2021)	Revisão sistemática	31 corredores de longa distância	Investigar lesões relacionadas à corrida	Sobrecarga repetitiva apresentou elevada associação com lesões tibiais
Corrida de rua	Lee et al. (2025)	Meta-análise	18 corredores recreacionais	Relacionar biomecânica e risco de lesão	Alterações na marcha aumentam o risco de SETM
Corrida de rua	Mattock et al. (2021)	Revisão sistemática	11 corredores ativos	Avaliar fatores musculares associados à SETM	Fraqueza muscular foi fator recorrente
Corrida de rua	Menéndez et al. (2020)	Revisão sistemática	14 corredores iniciantes	Avaliar incidência de canelite	Corredores iniciantes apresentaram maior incidência
Corrida de rua	Marques et al. (2025)	Meta-análise	12 participantes corredores recreacionais	Investigar prevenção da SETM	Estratégias preventivas reduziram fatores de risco
Corrida de rua	Reinking et al. (2017)	Revisão sistemática	16 Indivíduos ativos	Avaliar fatores predisponentes da SETM	Déficits funcionais aumentaram predisposição
Corrida de rua	Winters et al. (2013)	Revisão sistemática	9 corredores recreacionais	Avaliar intervenções terapêuticas	Fortalecimento muscular apresentou melhora clínica
Corrida de rua	Lee et al. (2025)	Revisão sistemática	18 corredores de rua	Investigar mobilidade e biomecânica	Mobilidade reduzida foi associada à lesão
Corrida de rua	Kakouris et al. (2021)	Revisão sistemática	31 corredores recreacionais	Analisar incidência de lesões	SETM apresentou elevada frequência entre corredores

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Os estudos selecionados relataram fatores associados à incidência da Síndrome do Estresse Tibial Medial, incluindo sobrecarga de treinamento, alterações biomecânicas, pronação excessiva do pé, alterações da marcha, déficit de força muscular, mobilidade reduzida do tornozelo, recuperação inadequada, superfície de corrida, uso de calçados inadequados e histórico prévio de lesões.

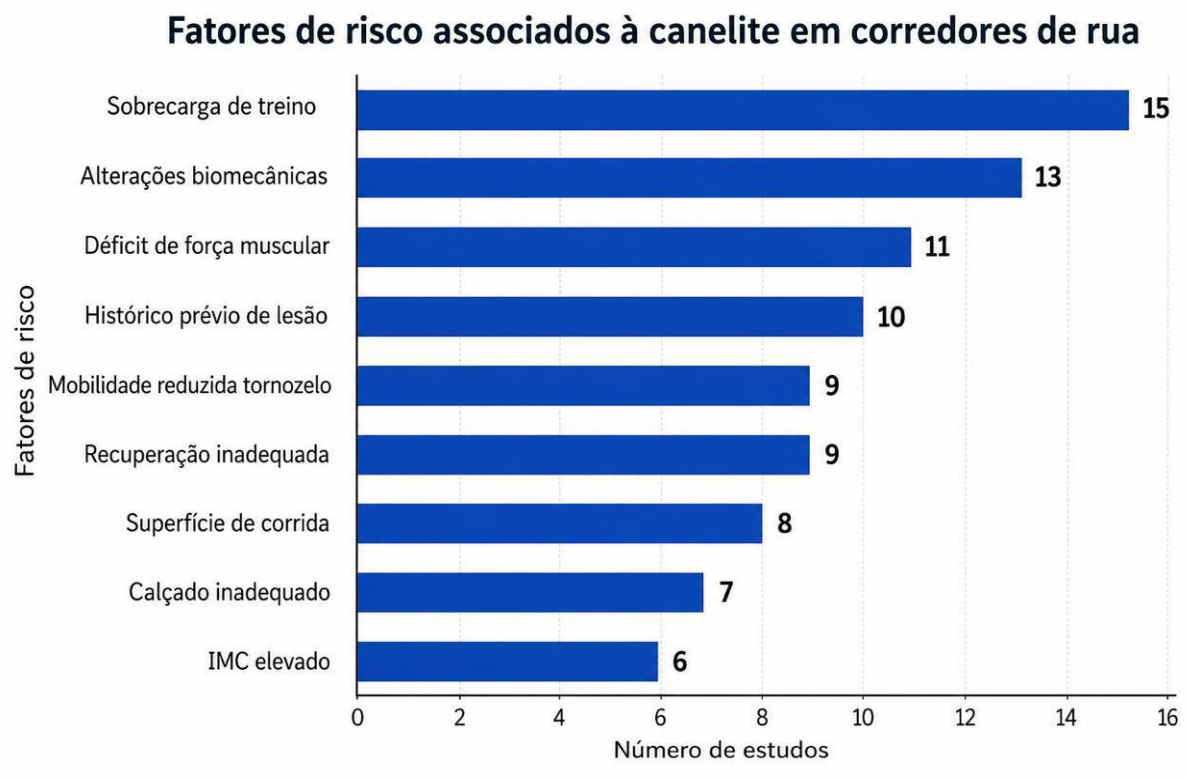


Figura 2 – Frequência dos principais fatores de risco associados à Síndrome do Estresse Tibial Medial em corredores de rua.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026), com base nos estudos selecionados na revisão integrativa.

Conforme a figura 2 os dados evidenciam que o fator de risco mais recorrente entre os estudos analisados foi a sobrecarga de treinamento, seguido por alterações biomecânicas: pronação excessiva e padrões inadequados de marcha. Em seguida, destacaram-se o déficit de força muscular e o histórico prévio de lesões, indicando forte relação com predisposição ao desenvolvimento da Síndrome do Estresse Tibial Medial. Fatores como mobilidade reduzida do tornozelo e recuperação inadequada também apresentaram relevância significativa. Já os fatores extrínsecos, incluindo superfície de corrida, uso de calçado inadequado e índice de massa corporal elevado,

embora menos frequentes, mantiveram associação clínica importante com a incidência da lesão.

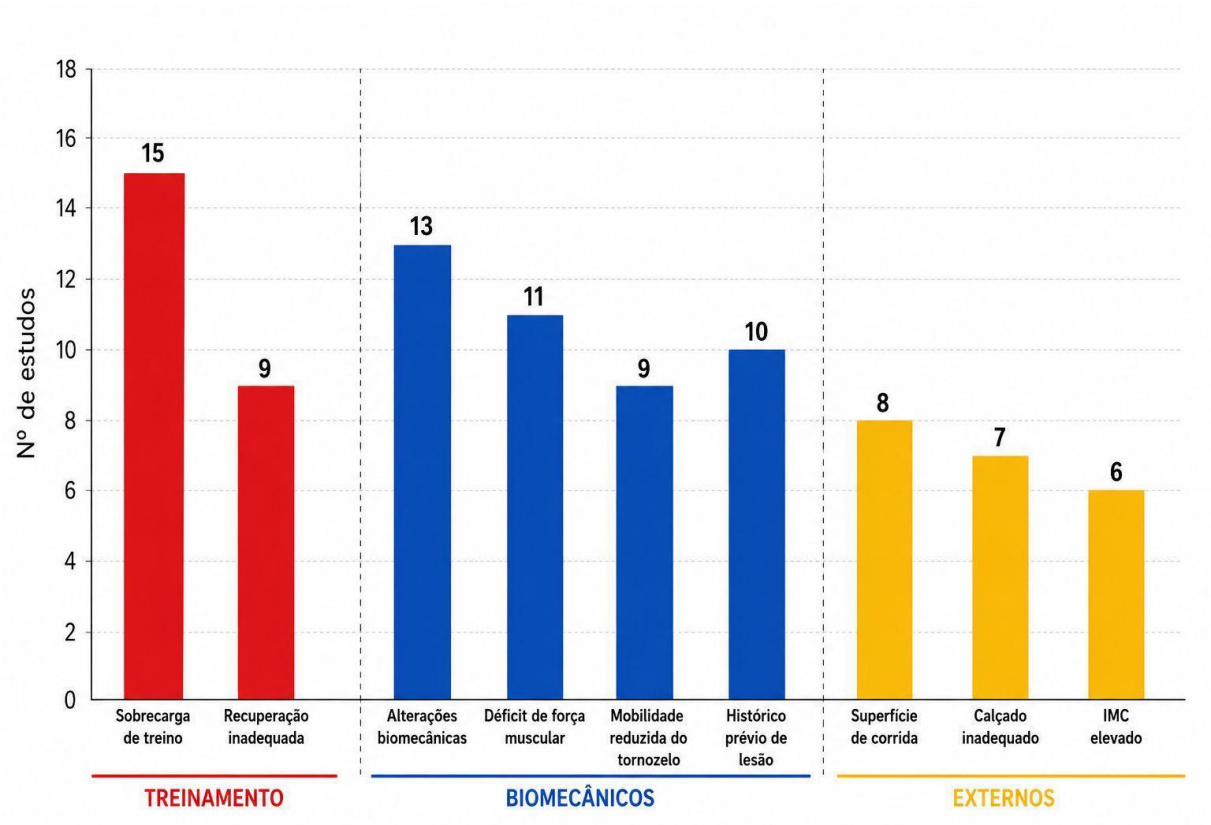


Figura 3 – Fatores de risco associados à Síndrome do Estresse Tibial Medial em praticantes de corrida de rua, categorizados por tipo de variável.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A figura 3 mostra análise dos fatores de risco evidencia predominância dos fatores relacionados ao treinamento, especialmente a sobrecarga e recuperação inadequada, seguidos pelos fatores biomecânicos, como alterações na marcha, déficit de força muscular e mobilidade reduzida do tornozelo. Os fatores extrínsecos apresentaram menor frequência, porém mantiveram relevância clínica, especialmente relacionados à superfície de corrida e calçados inadequados. Esses achados reforçam o caráter multifatorial da Síndrome do Estresse Tibial Medial, destacando a interação entre carga de treinamento, biomecânica e fatores ambientais no desenvolvimento da lesão.

DISCUSSÃO

Os estudos incluídos nesta revisão integrativa abordaram principalmente fatores biomecânicos, musculares e relacionados ao treinamento associados à Síndrome do Estresse Tibial Medial em corredores de rua, como pronação excessiva, alterações da marcha, déficit de força muscular, mobilidade reduzida do tornozelo, aumento da carga de treinamento, superfície de corrida e histórico prévio de lesões. As amostras foram compostas predominantemente por corredores recreacionais, indivíduos fisicamente ativos e praticantes com diferentes níveis de experiência na corrida.

Os achados relacionados ao aumento da carga de treinamento foram descritos de forma consistente na literatura. Hamstra-Wright et al. (2015) identificaram a progressão abrupta da carga como um dos principais fatores associados à Síndrome do Estresse Tibial Medial. Corroborando com Reinking et al. (2017) também relataram a sobrecarga mecânica como elemento central na etiologia da lesão em indivíduos fisicamente ativos, indicando sua relevância em diferentes populações de corredores.

As alterações biomecânicas também foram amplamente relatadas nos estudos analisados, especialmente pronação excessiva, desalinhamentos do membro inferior e padrões inadequados de marcha. Lee et al. (2025) descrevem associação entre essas alterações e aumento do estresse mecânico sobre a tíbia durante a corrida. Mattock et al. (2021) fundamentam a associação entre déficits musculares e funcionais, como fraqueza muscular e redução de mobilidade do tornozelo, com maior ocorrência da lesão.

Os fatores extrínsecos, incluindo superfície de corrida, uso de calçados inadequados e recuperação insuficiente, foram menos frequentes nos estudos analisados. Marques et al. (2025) descrevem que esses fatores atuam de forma associada aos fatores intrínsecos e ao aumento da carga de treinamento, contribuindo para maior demanda mecânica sobre as estruturas tibiais.

Kakouris et al. (2021) indicam que lesões por sobrecarga estão entre as mais frequentes em corredores recreacionais, incluindo a Síndrome do Estresse Tibial Medial. Menéndez et al. (2020) relatam maior incidência da lesão em corredores iniciantes, associando o achado à adaptação insuficiente às cargas impostas durante a prática da corrida.

Os resultados obtidos nesta revisão são consistentes com a literatura analisada, indicando que a Síndrome do Estresse Tibial Medial apresenta etiologia multifatorial, envolvendo interação entre carga de treinamento, alterações biomecânicas e características individuais dos corredores de rua.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados desta revisão integrativa permitiram identificar os principais fatores de risco associados à Síndrome do Estresse Tibial Medial em praticantes de corrida de rua. Os estudos analisados indicaram maior frequência de fatores relacionados ao treinamento, especialmente a sobrecarga de carga, além de alterações biomecânicas como pronação excessiva, desalinhamentos e padrões inadequados de marcha, bem como déficit de força muscular e histórico prévio de lesões.

Os dados também demonstraram a presença de fatores extrínsecos, como superfície de corrida, uso de calçados inadequados e recuperação insuficiente, embora com menor frequência nos estudos incluídos. Esses fatores foram descritos em associação com variáveis intrínsecas e com o aumento da carga de treinamento nos estudos analisados.

A partir dos estudos incluídos, observa-se que a Síndrome do Estresse Tibial Medial apresenta caráter multifatorial, envolvendo interação entre fatores relacionados ao treinamento, aspectos biomecânicos e características individuais dos corredores de rua.

Por fim, os estudos analisados ressaltam a importância da disseminação de informações sobre prevenção de lesões em corredores recreacionais, considerando aspectos como progressão adequada de carga, técnica de corrida e fatores de risco associados à prática esportiva.

REFERÊNCIAS

Newman, P.; et al. **Risk factors associated with medial tibial stress syndrome in runners: a systematic review and meta-analysis.** Sports Medicine. 2013. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Hamstra-Wright, K.; et al. **Risk factors for medial tibial stress syndrome in physically active individuals such as runners and military personnel: a systematic review and meta-analysis.** Sports Medicine. 2015. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Menéndez, C.; et al. **Medial tibial stress syndrome in novice and recreational runners: a systematic review.** Journal of Sports Sciences. 2020. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Mattock, J.; et al. **Are leg muscle, tendon and functional characteristics associated with medial tibial stress syndrome? A systematic review.** Sports Medicine. 2021. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Reinking, M. F.; et al. **Medial tibial stress syndrome in active individuals: a systematic review and meta-analysis of risk factors.** Journal of Athletic Training. 2017. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Kakouris, N.; et al. **A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners.** Sports Medicine. 2021. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Lee, S. et al. **How medial tibial stress syndrome is affected by alignment, range of motion, strength, and gait biomechanics: a systematic review and meta-analysis.** British Journal of Sports Medicine. 2025. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Winters, M.; et al. **Treatment of medial tibial stress syndrome: a systematic review.** Sports Medicine. 2013. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Marques, R.; et al. **Preventive interventions for medial tibial stress syndrome: systematic review and meta-analysis.** Journal of Orthopaedic & Sports Physical

Therapy. 2025. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Newman et al. **Running biomechanics and risk of overuse injuries in distance runners**. Google Scholar. 2020. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://scholar.google.com/>

Hamstra-Wright et al. **Incidence and prevalence of injuries in recreational runners**. Google Scholar. 2021. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://scholar.google.com/>

Kakouris et al. **Training errors and running injuries among road runners**. Google Scholar. 2020. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://scholar.google.com/>

Lee et al. **Biomechanical predictors of medial tibial stress syndrome in runners**. Google Scholar. 2021. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://scholar.google.com/>

Mattock et al. **Foot posture and MTSS in long-distance runners**. PEDro Database. 2020. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://pedro.org.au/>

Menéndez et al. **Relationship between ankle mobility and shin splints in runners**. Google Scholar. 2021. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://scholar.google.com/>

Marques et al. **Effects of training load on lower limb injuries in runners**. Google Scholar. 2021. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://scholar.google.com/>

Reinking et al. **Intrinsic risk factors associated with shin splints**. Google Scholar. 2020. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://scholar.google.com/>

Winters et al. **Running surface and lower-limb overuse injuries**. Google Scholar. 2021. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://scholar.google.com/>

Lee et al. **Association between BMI and tibial stress injuries in runners**. Google Scholar. 2020. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em: <https://scholar.google.com/>

Kakouris et al. **Strength deficits and medial tibial stress syndrome in runners.**
Google Scholar. 2021. Acesso em: 19 Mai 2026. Disponível em:
<https://scholar.google.com/>