



RÍO NEGRO
UNIVERSIDAD NACIONAL

LIC. EN KINESIOLOGÍA Y FISIATRÍA

TRABAJO FINAL DE CARRERA

“Factores de riesgo asociados a la aparición de lesiones deportivas en grupos de corredores de la ciudad de Viedma.”

Autora: Larsen Magali

Director: Pablo Pierantoni

Viedma- 2023

“Somos arquitectos de nuestro propio destino.”

Albert Einstein

AGRADECIMIENTOS

Hay momentos, personas y lugares que sin dudas han dejado huella en mí y agradezco a cada uno por eso.

En primer lugar doy gracias a Dios por acompañarme y guiarme estos años en la universidad, por darme la fuerza para afrontar y superar cada obstáculo en mi camino.

A mi familia, en especial a mi mamá, por su apoyo incondicional, gracias por escucharme y alentarme a pesar de la distancia.

A Sabri, Rebe, Andre, mas que compañeras, hermanas que me regaló la universidad, gracias por acompañarme tantos años, con ustedes eran más llevaderas las interminables horas de estudios, y por motivarme cuando sentía que no iba a poder.

A Pablo, mi director de tesis por acompañarme, guiarme en cada paso.

A mi amigo Lucas Luciano, por ayudarme y alentarme a terminar este trabajo con tanta paciencia.

A Marcos, Joni, Martin, Cris que también estuvieron colaborando conmigo en la realización de este trabajo.

A todos los docentes de la UNRN, por inspirarnos y ser un ejemplo a seguir.

En especial, a los Lic. Claudia Magra, Daniela Polizzi, Matias Ressler y Matías Orce, gracias por brindarme su confianza en las prácticas pre-profesionales, por acompañarme y permitirme aprender a su lado.

A la universidad de Rio Negro por darme la posibilidad de formarme profesionalmente y brindarme todo el apoyo incondicional.

A mi hija Mora, que me acompañó desde la panza en las cursadas, y más de una vez le tocó acompañarme a la universidad.

A mis compañeros de Ca.Ve.Co, por su buena predisposición en las prácticas, y por inspirarme a realizar este trabajo.

A los atletas de Viedma que colaboraron con la realización de la encuesta de manera desinteresada, sin ustedes esta investigación no hubiera sido posible.

ÍNDICE

RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	6
OBJETIVOS	8
General:	8
Específico:	8
Antecedentes de lesiones en el running	9
Marco teórico	11
Running	11
Concepto de lesión.	13
Definición de factor de riesgo	13
Factores de riesgo intrínsecos	14
Edad	14
Sexo	14
Peso corporal, IMC:	15
Lesiones previas, rehabilitación incompleta	16
Técnica deportiva	16
Capacidades condicionales	16
Factores de riesgo extrínsecos	16
Superficie del terreno	16
Calzado	17
Metodología de trabajo	20
Hipótesis de investigación	22
Análisis y presentación de resultados	22
DISCUSIÓN	30
Conclusiones	31
Futuras líneas de investigación	32
Anexos	33
Referencias:	48

RESUMEN

En la actualidad, los grupos de corredores, tanto en nuestra localidad como también otras ciudades, se encuentran en crecimiento y expansión. Están integrados por personas de diversas edades, sexo, condición física, entre otros. Si bien el fin de la actividad responde a mejorar la salud y calidad de vida de sus integrantes, muchas veces responden a entrenamientos estandarizados, que no atienden a las necesidades de cada uno de ellos.

El presente trabajo final de carrera tiene como objetivo determinar los factores de riesgo que predisponen a la aparición de lesiones en los grupos de "running" de la ciudad de Viedma durante el año 2022. La recolección de datos para dicha investigación se llevó a cabo a partir de encuestas de manera presencial y electrónica a través de formularios de Google Drive.

Dentro de la bibliografía consultada para dicha investigación, encontramos que las lesiones más comunes son las tendinopatías y las contracturas musculares en miembros inferiores.

La metodología utilizada para el estudio se desarrolla bajo un enfoque de tipo observacional, prospectivo, transversal y descriptivo. La población elegida para realizar la investigación son los grupos de running de la ciudad de Viedma. La unidad de análisis corresponde a los corredores pertenecientes a dichos grupos. El tipo de muestreo a utilizar es aleatorio simple.

A partir de los hallazgos obtenidos se pudo comprobar que las lesiones más comunes en corredores fueron las contracturas musculares junto con las tendinitis en la zona de las rodillas; y que los factores de riesgo que se presentaron con mayor índice fueron el sobrepeso y la hipertensión arterial.

Para concluir, el mayor porcentaje de corredores con presencia de factores de riesgo se ubica dentro del rango de corredores que realizan hasta 10 km semanales, mientras que el índice de lesiones, en relación a la distancia recorrida semanalmente, es mayor en la distancia mayor a 40 km semanales.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el “running” es un deporte que está de moda, y se encuentra en crecimiento y expansión. Son grupos que están formados por corredores de diferentes edades, sexo, condición física, procedencia socio-cultural; entre otros. Además, al ser una actividad corporal de participación masiva, muchas veces los planes de entrenamiento son estandarizados y no responden a las necesidades individuales, por lo que la presencia de todos estos factores pueden llegar a predisponer la aparición de futuras lesiones.

Si bien en nuestro país se han realizado varias investigaciones con respecto a esta temática, tales como el trabajo de Natale, (2011) a nivel local no hay estudios que den cuenta de esta problemática.

Por esta razón el presente trabajo tuvo como objetivo investigar cuáles son las lesiones que se presentan de manera más frecuente y analizar los factores que influyen en ellas. Como objetivos específicos se propuso determinar los factores de riesgo que predisponen a la aparición de lesiones en los grupos de “running” de la ciudad de Viedma. Establecer o identificar correlaciones entre factores de riesgo más frecuentes.

El mismo, tuvo un enfoque metodológico cualitativo; el tipo de investigación es observacional, de corte transversal.

Estos datos son de relevancia para delinear estrategias kinefilácticas que permitan abordar diversas soluciones a la problemática que se presenta en este ámbito del deporte.

OBJETIVOS

General:

- Evaluar cuáles son las lesiones más frecuentes que se presentan en los grupos de corredores de la ciudad de Viedma.

Específico:

- Determinar los factores que predisponen a la aparición de lesiones en los grupos de "running" de la ciudad de Viedma, mediante el análisis estadístico de encuestas realizadas.
- Establecer o identificar correlaciones entre factores de riesgo más frecuentes con la prevalencia de lesiones en la población de corredores.

Justificación

El número de participantes en los diferentes grupos de corredores locales aumenta día a día, en ellos podemos encontrar personas con experiencias previas en el deporte o muchas veces sin conocimiento de la misma. Esto conlleva a que aumente a su vez las consultas en salud, por dolencias o lesiones que en la mayoría, podrían ser prevenidas. Por esta razón, el presente trabajo sirve para obtener datos que nos permitan reflexionar sobre esta situación. A partir de ahí actuar en prevención y promoción, en los integrantes de esta actividad deportiva, incluyendo entrenadores, profesores de educación física, atletas del ámbito profesional y recreacional, como así también del ámbito de la salud: kinesiólogos, médicos, nutricionistas, entre otros. Mediante la encuesta realizada a los corredores ampliamos la información que permita un análisis crítico de cuáles son las lesiones más frecuentes, y lo más importante, establecer las posibles causalidades de las mismas.

Antecedentes de lesiones en el running

Existen en la literatura científica diversos estudios relacionados con la actividad deportiva del running en diferentes rangos de edad que han registrado una cantidad significativa de lesiones. Zeasseska Noriega-Barneond y Cols, (2019) en su estudio encuestó a 233 atletas corredores (entre 19 a 68 años de edad) en donde se pudo establecer que el tipo de lesión más prevalente fue la tendinitis 43% en miembros inferiores, 22% de desgarró muscular y un 21% de esguince.(19); también en el estudio de Luscher, (2007) 230 atletas con un rango de edad entre 35 a más de 45 años, (18) la lesión que más se destacó fue la tendinitis (75%) en la región miotendinosa distal de los músculos que toman inserción en zona proximal de la tibia (sartorio,recto interno y semitendinoso), 13,4% desgarró y contracturas (en músculo gastrocnemio).

En otro estudio realizado por Natale, (2011) donde se analizó una muestra de 100 corredores amateurs entre 18 y 60 años, se constató que las patologías predominantes se encuentran ubicados en la zona rodilla y el pie. Mientras que, las lesiones con mayor prevalencia fueron la tendinitis rotuliana (20%) y la tendinitis de Aquiles (18%).

Por otro lado, en el metanálisis realizado por Kluitenberg, B y Cols, (2015) donde se incluyeron un total de 86 artículos, se constata que el índice de lesiones varía en función al tipo de corredor, y las distancias que realiza (velocista, fondo, ultramaratón). La mayoría de las lesiones, en corredores recreativos, fueron reportadas en la zona de la rodilla (26,3%). Los velocistas tuvieron menor índice de lesiones en rodilla (1,3%). Las demás poblaciones variaron del 22,5% (en corredores de fondo) al 30% (en corredores novatos). Los corredores novatos (34,7 %), los corredores de fondo (30,3 %) y los corredores de maratón (29,9 %) reportaron la mayoría de las lesiones en la parte inferior de la pierna.

En otro metanálisis de corredores aficionados brasileños, se analizó una muestra de 3786 en donde se pudo observar que las lesiones más recurrentes fueron las lesiones musculares que afectan la zona de la rodilla. Borel y Cols, (2019).

Torres y Cols, (2020) mediante un estudio realizado a 395 corredores, las lesiones más citadas fueron: (en el grupo masculino) fascitis plantar (13,9%), la condromalacia rotuliana (11,5%) esguinces (11,5%), Síndrome de la cintilla Iliotibial (8,2%) la periostitis tibial (6,6%). Mientras que en el grupo femenino: condromalacia rotuliana (14,1%), periostitis tibial (11,8%), fractura tibial por estrés (9,4%), Lesión de meniscos (8,2%) y tendinitis de cadera (7,1%).

La Revista Sport Medicine (2012), mediante una revisión de literatura epidemiológica constata que la mayoría de las lesiones por correr son lesiones en las extremidades inferiores, con predominio en rodilla.

Estos datos indican que, si bien la práctica del running se ha convertido en una actividad popular, el número de participantes sigue creciendo y elevando el porcentaje de lesiones.

Marco teórico

En la actualidad muchas personas eligen como actividad deportiva correr en grupos recreativos populares, en sus diferentes modalidades: corredores de calle, de tráil, montaña, pruebas atléticas, entre otros. Estos grupos, con el paso del tiempo, se han transformado en uno de los fenómenos con mayor crecimiento a escala mundial debido a que estos conforman un espacio no sólo para entrenar, sino también de participación social y de pertenencia que mejoran su calidad de vida. Hijos, (2018).

Los beneficios de correr para la salud son múltiples, tanto a nivel físico, mental y social. Entre ellos podemos destacar la mejora del sistema cardiovascular e incremento de la fuerza muscular, descenso de peso, disminución de la presión arterial, disminución del riesgo de padecer problemas cardiovasculares, enfermedades crónicas como la obesidad, cáncer, osteoporosis, diabetes y otras enfermedades neurodegenerativas como la demencia y el alzheimer.

Adicionalmente aporta a la salud mental el manejo del estrés, mediante la respuesta química de neurotransmisores y la liberación de hormonas endorfinas, entre otros químicos, que generan la sensación de placer y bienestar, ayudando así a disminuir la ansiedad y depresión. De esta manera, el ejercicio tiene la capacidad de estimular la mente y mejorar el rendimiento cognitivo mediante la creación de nuevas células cerebrales, favoreciendo el razonamiento y aprendizaje.

Por lo tanto, para comprender cada uno de estos beneficios, primeramente, será importante definir algunos conceptos claves en el tema de estudio, entre los cuales se encuentran: running, tipos de corredores, distancias competitivas, y tipos de carreras, con sus respectivas subdimensiones.

Running

En primer lugar, entendemos al running como una práctica deportiva, y al deporte como aquella actividad física de carácter competitivo, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas que se encuentran institucionalizadas. Giles, (2009).

El running se define como una actividad física, la cual es practicada por grupos de personas, de diferentes edades, sexo y condición socio-económica, que se reúnen para entrenar y planificar sus competencias. Estos grupos están organizados por clubes, gimnasios, marcas, profesores, técnicos deportivos, reconocidos ex atletas, o entrenadores amateurs.

Atletas y runners comparten espacios de entrenamiento, de competencia y de convivencia en el deporte. Si bien, correr ocupa el elemento central de ambos, existen diferencias. Una de ellas pueden ser sus motivaciones, tanto para el atleta de alto rendimiento o deportista élite desde su profesión, mejorar su rendimiento, como el despeje, liberación y la búsqueda de un estilo más saludable, para el corredor aficionado.

Otros puntos a destacar, son los niveles de intensidad y tiempo de dedicación al entrenamiento, las distancias de competencia de carrera, diferenciar entre el corredor/atleta de rendimiento (federado), del corredor aficionado o recreacional (running). Se puede clasificar en función a las distancias que realiza: si es un corredor velocista, de fondo o medio fondo.

Según el reglamento CADA (Confederación Argentina de Atletismo), las carreras de velocidad comprenden las distancias de 50, 80, 100, 200, hasta 400 metros; las carreras de medio fondo comienzan en la distancia de 800 metros. También son distancias de medio fondo el 1.500, los 3.000 metros y los 3.000 metros con obstáculos. Desde los 5.000 metros en adelante son consideradas pruebas de fondo para las competiciones oficiales.

Estas pruebas suelen realizarse tanto en la pista, en competiciones oficiales, como también sobre calle. A partir del medio maratón ya estamos hablando de pruebas totalmente en ruta, a excepción de algunas finales en estadios o pistas.

Cross Country (o campo travesía) es una de las modalidades de atletismo que consiste en recorrer circuitos de extensión no menor a 1000 metros, sobre escenarios naturales, no urbanos. Las distancias establecidas varían según las categorías, que van desde 1,2 hasta los 10 kilómetros.

Las carreras de montaña tienen lugar en campo a traviesa, principalmente sin carretera, e involucra una cantidad considerable de ascensos (para las carreras prioritariamente cuesta arriba) o subidas / bajadas (para las carreras “con salida y llegada al mismo nivel”). Las distancias aproximadas varían, según la categoría, desde los 8 a los 12 kilómetros. (Reglamento CADA pag.7)

Por otro lado, las carreras de trail, comúnmente denominadas “*carreras de aventura*” contemplan circuitos sobre una gran variedad de terrenos (como caminos de tierra, senderos y caminos forestales); en un entorno natural a campo abierto (tales como montañas, desiertos, bosques o llanuras) principalmente fuera de la carretera. Se aceptan secciones de superficie pavimentada o de cemento pero las mismas no excederán del 20 % del total de la distancia de la carrera.

Concepto de lesión.

Según La Organización Mundial de la Salud (OMS) una lesión es "toda alteración del equilibrio biopsicosocial", en donde la lesión es abordada desde la interrelación de los componentes biológicos, psicológicos y sociales que integran al ser humano. Por otro lado, desde una clínica-médica podemos definir a la lesión como un cambio anormal en la morfología o estructura de una parte del cuerpo producida por un daño externo o interno. En relación a este concepto Brad Walker (2010) define lesión a “cualquier tensión del cuerpo que impide que el organismo funcione adecuadamente y da como resultado un proceso de reparación, una lesión deportiva se puede definir además como cualquier tipo de lesión, dolor o daño físico que se produce como resultado del deporte, la actividad física o el ejercicio.”

Definición de factor de riesgo

Son conductas, condiciones, estilos de vida o situaciones que exponen el riesgo a sufrir una enfermedad o lesión. La Organización Mundial para la Salud habla de cinco factores principales para el desarrollo y el control de las enfermedades no transmisibles (enfermedad cardíaca, diabetes y cáncer). Estos son el tabaquismo, el consumo nocivo de alcohol, alimentación no saludable, inactividad física y la contaminación del medio ambiente. A su vez, existen también otros factores que se

desarrollan a partir de estos principales, y aumentan aún más el desarrollo de las mismas. Estos son: hipertensión arterial, obesidad, diabetes, estrés, entre otros.

Los factores que pueden causar lesiones deportivas se clasifican en intrínsecos y extrínsecos.

Factores de riesgo intrínsecos

Los factores de riesgo intrínsecos son aquellos que están relacionados con las características del atleta. Se diferencian en modificables (aquellos en los cuales se puede intervenir) y no modificables (no pueden ser alterados).

Dentro de los FR intrínsecos no modificables encontramos:

Edad

La literatura indica que la edad es un factor influyente en la aparición de lesiones. Algunos estudios reportan que al aumentar la edad es mayor el riesgo de presentar lesiones debido a factores relacionados al desentrenamiento y enfermedades tales como la osteoporosis, la sarcopenia, pérdida de flexibilidad, entre otros.

Al respecto, un estudio llevado a cabo en 2002, informa que tener menos de 34 años de edad es un factor de riesgo en todos los sexos para el síndrome de dolor patelofemoral, y en los hombres para el síndrome de fricción de la banda iliotibial, tendinitis rotuliana y síndrome de estrés tibial.

En esta línea, Zeasseska Noriega-Barneond y Cols, (2019) evidencia en estudios realizados que la edad menor a 40 años combinada con entrenamiento mayor o igual a 6 veces a la semana era un factor de riesgo significativo para lesiones en corredores.

Sexo

Es un factor determinante en el perfil lesional, concretamente en lesiones como LCA, siendo el riesgo 3 veces mayor en mujeres que en hombres. Esto se debe a que las mujeres poseen mayor laxitud ligamentosa, sumado a otros factores anatómicos, hormonales y neuromusculares.

Entre los FR modificables encontramos:

Peso corporal, IMC:

Los elementos de la composición corporal son factores de riesgo que predisponen la aparición de lesiones. El peso corporal genera un aumento de la carga, y tiene un gran impacto sobre las articulaciones y el esqueleto axial; la masa del tejido graso, la densidad mineral ósea y las diferentes medidas antropométricas.

El índice de masa corporal es una relación que se calcula de acuerdo al peso y la talla de la persona. Se clasifican de acuerdo a los siguientes valores:

Clasificación	IMC (Kg/m ²)
Normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad grado I	30 - 34.9
Obesidad grado II	35 - 39.9
Obesidad grado III	Más de 40

Fuente: OMS (Organización Mundial de la salud)

El sobrepeso se define como un índice de masa corporal (IMC) de 25 o más, mientras que un índice mayor a 25 es considerado como un rango de obesidad. Sin embargo, es importante destacar que el IMC no es una medición directa de grasa visceral.

En los corredores el sobrepeso representa un factor de riesgo ya que produce un incremento en la carga y en las fuerzas que tienen que soportar las estructuras corporales, no solo a nivel muscular, sino también articulares, principalmente en las regiones del tobillo y la rodilla.

Lesiones previas, rehabilitación incompleta

El historial de lesiones previas y la inestabilidad articular predisponen la aparición de nuevas lesiones, la mayoría de las veces secundarias derivadas de la lesión previa, o por rehabilitación incompleta o inapropiada. Una inadecuada rehabilitación se debe en muchos casos, a una vuelta temprana a la competencia, o la falta de modificaciones en los entrenamientos. Esto incrementa el riesgo de volver a sufrir una lesión.

Técnica deportiva

Diversos autores la definen como el conjunto de patrones de movimientos ideales para realizar una tarea de la manera más eficiente.

Capacidades condicionales

La fuerza, la potencia, el consumo de oxígeno y los rangos de amplitud articular (flexibilidad) son algunos de los factores que varían según la condición física del deportista. Si bien hay estudios en los que se ha demostrado que a mayor desarrollo de estas variables menor es la incidencia de lesiones; otros estudios reportan que no hubo diferencias significativas en la incidencia de lesiones en corredores y caminantes que realizaron ejercicios de fuerza durante el entrenamiento.

Factores de riesgo extrínsecos

Se consideran factores extrínsecos aquellos que están relacionados con el ambiente y aspectos externos al deportista. Entre ellos podemos destacar:

Superficie del terreno

Sobre este factor, la literatura expresa que si bien los terrenos blandos, como el césped o la arena, podrían llegar a amortiguar el impacto, también se corre el riesgo de sufrir esguinces por la inestabilidad de la superficie, o generar tendinitis de Aquiles.

La tierra por su parte, tiende a disminuir los microtraumatismos que se generan en los apoyos durante la carrera, en comparación con terrenos más firmes como el asfalto.

Por su parte, el asfalto conforma una superficie más estable en comparación a las superficies blandas, pero no ofrece una buena amortiguación, por lo cual son más propensos a sufrir periostitis, tendinitis o fascitis plantar.

Como conclusión, no existe la superficie ideal, pero se recomienda utilizar superficies blandas como la tierra para los trabajos de fondo, y las superficies duras utilizarlas para los trabajos de velocidad, como pasadas, ya que favorecen la fase del impulso en la carrera.

Calzado

La tecnología utilizada en el diseño del calzado deportivo para corredores aumenta con el fin de disminuir las lesiones propias del deporte. Si bien distintos trabajos científicos asociaron el uso de determinados calzados deportivos a la disminución de lesiones, no hay evidencia sólida que avale con buen nivel de evidencia esta asociación.

Carga de entrenamiento

Se lo define como el conjunto de estímulos administrados en el proceso de entrenamiento que demandan a los sistemas orgánicos, y rompen su equilibrio. Ésta pérdida de la homeostasis activa la reposición celular y tras una recuperación adecuada, permite alcanzar estados adaptativos, que incrementa al organismo la tolerancia a sucesivas cargas. Lerna, (2003)

Dentro de los factores de riesgo modificables que más se han relacionado en el desarrollo de lesiones está la sobrecarga en el entrenamiento. Esto se traduce al running como largos periodos de entrenamiento semanal.

Si bien el esfuerzo de baja intensidad, en un tiempo prolongado es el más aconsejado para preservar la salud de los adultos, cuando se realiza sin tener en cuenta los periodos de adaptación, carga y compensación, el mismo provocará el

desarrollo de lesiones tales como tendinopatías, fatiga muscular, fracturas por estrés, desgarro muscular, entre otros.

Sobreentrenamiento:

Los deportistas de rendimiento muchas veces son sometidos a sistemas de entrenamiento de gran magnitud, donde sobresolicitan al organismo hasta saturarlo. Pero si estas cargas no se modulan de manera adecuada, se corre el riesgo de generarle un estado de fatiga crónica debido a una mala dosificación de las cargas aplicadas, provocando un descenso en el rendimiento y correr el riesgo de sufrir una lesión. Lerna, (2003).

Clasificación de lesiones

Independientemente de la zona anatómica en donde se produzca la lesión, o de la gravedad de ésta, las lesiones deportivas se clasifican comúnmente en dos tipos: agudas o crónicas. Brad Walker, (2010)

Las lesiones agudas hacen referencia a las lesiones deportivas que se producen de manera repentina, por ejemplo, las fracturas de hueso, una distensión muscular, contracturas, entre otros. En general presentan dolor, edema e impotencia funcional. Dentro de esta clasificación se puede distinguir una lesión traumática, que ocurre cuando una fuerza única aplicada a los tejidos sobrepasa el límite crítico de los tejidos, por ejemplo: los esguinces de tobillo al correr. En cambio, las lesiones crónicas, también llamadas por uso excesivo, se desarrollan de forma gradual y se mantienen durante un periodo de tiempo prolongado. Algunos ejemplos son las tendinopatías, fracturas por estrés, artrosis, entre otras. Este tipo de lesiones, al igual que las agudas, se caracterizan por presentar dolor, inflamación e impotencia funcional, sensibilidad al tacto, entre otros. Todos los tejidos tienen la capacidad de deformación tisular (distensión). Cuando se aplican fuerzas reiteradas a diversos tejidos, excediendo este umbral del daño tisular a lo largo del tiempo, se produce la lesión. Bahr, Mæhlum (2007)

De acuerdo al tipo de tejido dañado, las lesiones se clasifican en lesiones de partes blandas (cartilaginosas, musculares, tendinosas y ligamentarias) y lesiones esqueléticas (fracturas). Los distintos tipos de tejidos tienen propiedades biomecánicas diferenciadas, y también capacidad variable de adaptación al entrenamiento. Bahr, Mæhlum, (2007).

En conclusión, existen varios trabajos a la fecha que estudian las lesiones comunes en corredores, y si bien la bibliografía es amplia y variada, no hay ningún estudio a nivel local con respecto a las lesiones más frecuentes

.

Metodología de trabajo

El presente trabajo tiene un enfoque metodológico cualitativo.

El tipo de investigación observacional, de corte transversal porque no se manipularon las variables. Se investigó en un momento particular y según su alcance es descriptivo porque se pretende detallar las lesiones más frecuentes en los grupos "running", y al mismo tiempo, identificar las causas principales.

Como población se seleccionaron a los grupos de corredores de la ciudad de Viedma, de ambos sexos y sin límite de edad. Se obtuvo un muestreo aleatorio simple del cual se registró una muestra de 158 corredores pertenecientes a los diversos grupos de la comarca. Con el consentimiento de cada entrenador o dirigente, se asistió a los lugares donde se desarrollaban los entrenamientos de cada grupo particular.

En relación a la técnica de recolección de datos se brindó una breve charla de presentación, explicando los objetivos de la investigación, y posteriormente fue administrada la encuesta de carácter voluntario a través de un enlace vía whatsapp, como también en forma presencial a cada persona que accedió a participar. Los criterios de inclusión para participar de la encuesta fueron ser corredor de la ciudad de Viedma y realizarlo de forma voluntaria y aleatoria. No se ofreció ningún tipo de incentivo para completar la encuesta. Los criterios de exclusión fueron no desear participar del estudio. Los datos obtenidos fueron recolectados utilizando el formulario de encuestas de Google Drive. (Ver anexo N°)

La encuesta se mantuvo vigente por el lapso de un mes, donde se permitió compartir el enlace a través de los grupos de whatsapp por los mismos participantes. Los resultados generales se reportan en porcentajes para las variables categóricas. Para el análisis estadístico se evaluaron las variables demográficas (edad y sexo), tiempo de práctica, tiempo semanal y distancias recorridas en km semanales para evaluar si se presenta sobreentrenamiento, tipo de asesoramiento utilizado para la realización de la actividad y las superficies de apoyo que prevalecen en el entrenamiento y en la carrera.

Hipótesis de investigación

Las lesiones más frecuentes que se presentan en los grupos de running son las tendinopatías de Aquiles y contracturas musculares en los miembros inferiores debido a que los estímulos de entrenamiento sobrepasan la tasa de recuperación y adaptación.

Los deportistas pertenecientes a grupos running que presentan mayor cantidad de factores de riesgo son más propensos a sufrir una lesión deportiva.

Análisis y presentación de resultados

Gráfico 1. Sexo

Se registraron un total de 158 encuestas, 15 de ellas realizadas de forma presencial, de los cuales el 40,5% corresponden al sexo masculino, y el 59,5% al sexo femenino.

Sexo

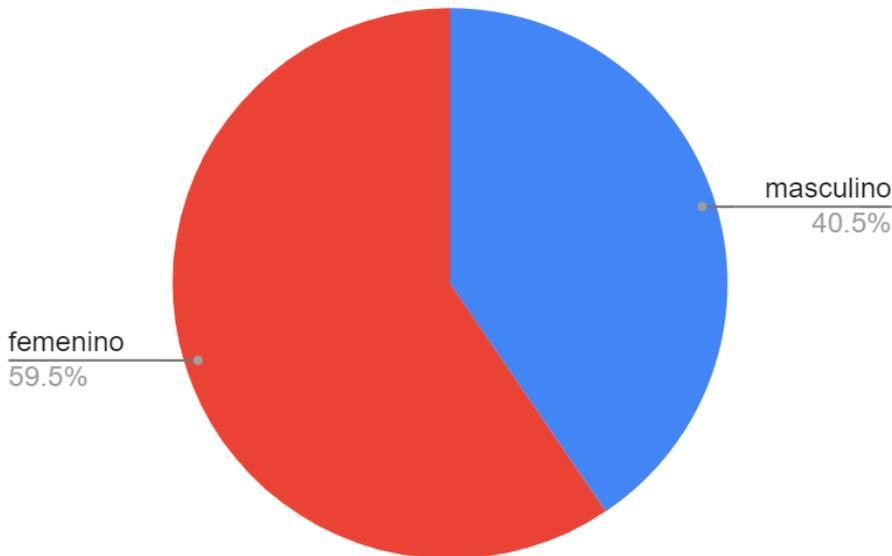


Gráfico 2. Rango de edades

El rango de edad prevalente se sitúa dentro de las categorías de 40 a 44 años, y de 45 a 49 años.

Rango de Edad

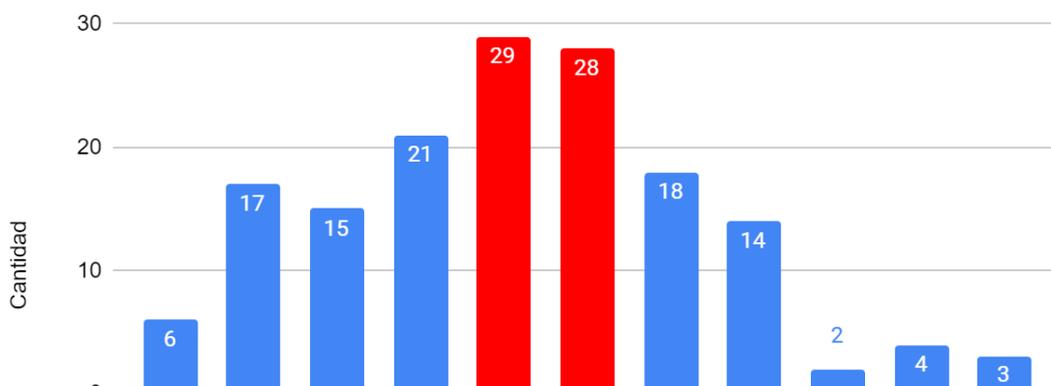


Gráfico 3. IMC

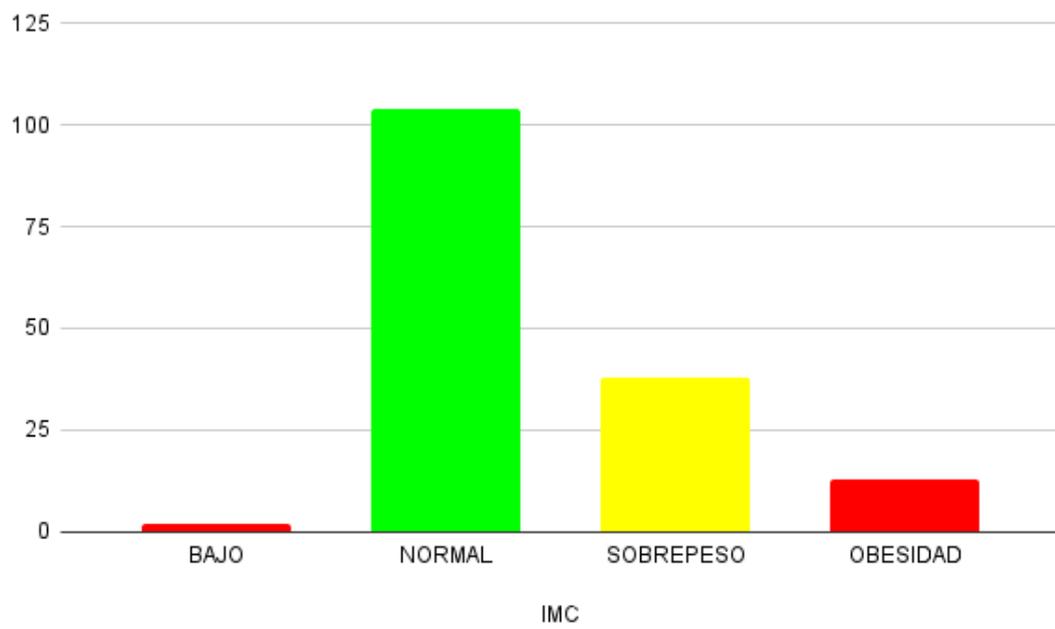


Gráfico 4. Experiencia en el deporte

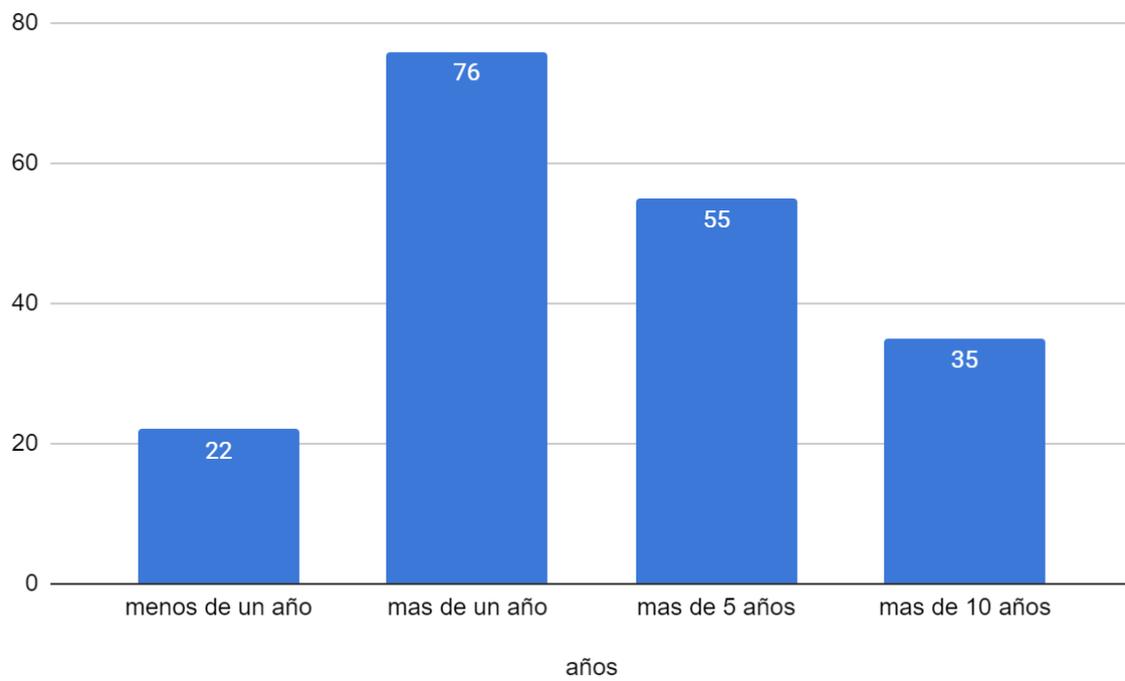
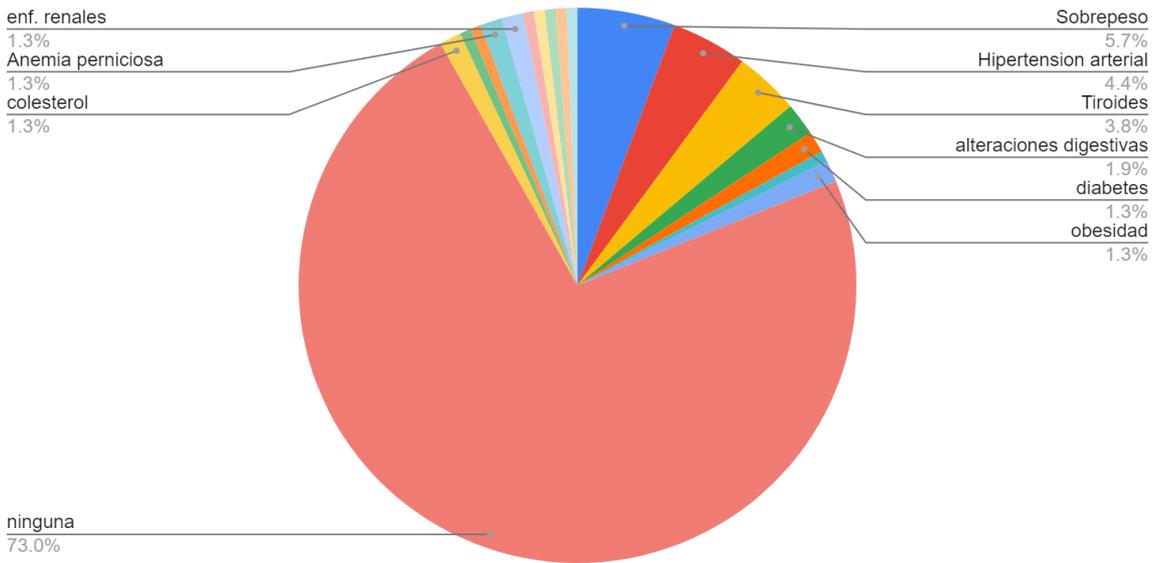


Gráfico 5. Índice total de factores de riesgo.

El factor de riesgo más frecuente es el sobrepeso con el 5,7%, seguido de la hipertensión arterial con el 4,4%. De las 9 personas que tienen sobrepeso, 3 de ellos tuvieron tendinitis, y

Factores de Riesgo

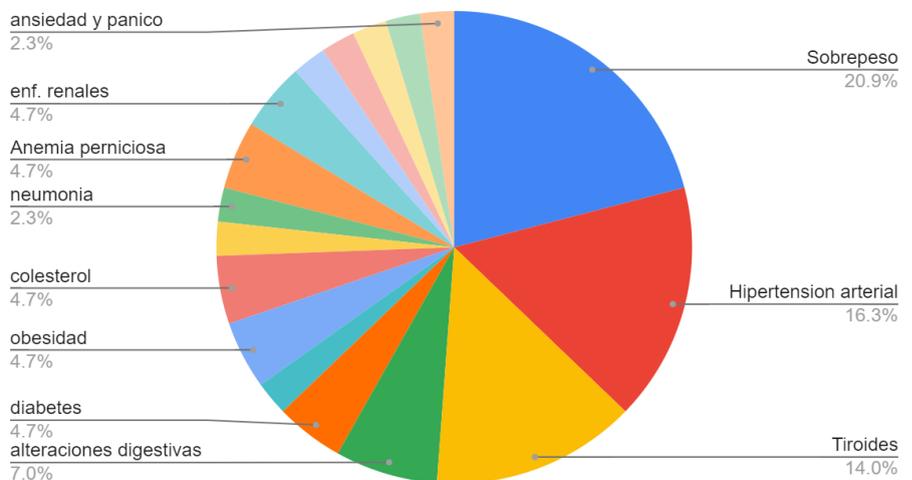


otros 3 padecieron contracturas musculares

Gráfico 6. Factores de riesgo predominantes.

Dentro de la población que presenta factores de riesgo (el 27% del total de la muestra), el sobrepeso representa el factor de riesgo con mayor prevalencia, con el 20,9% del total. Le siguen la hipertensión arterial con el 16,3% y Tiroides con el 14%.

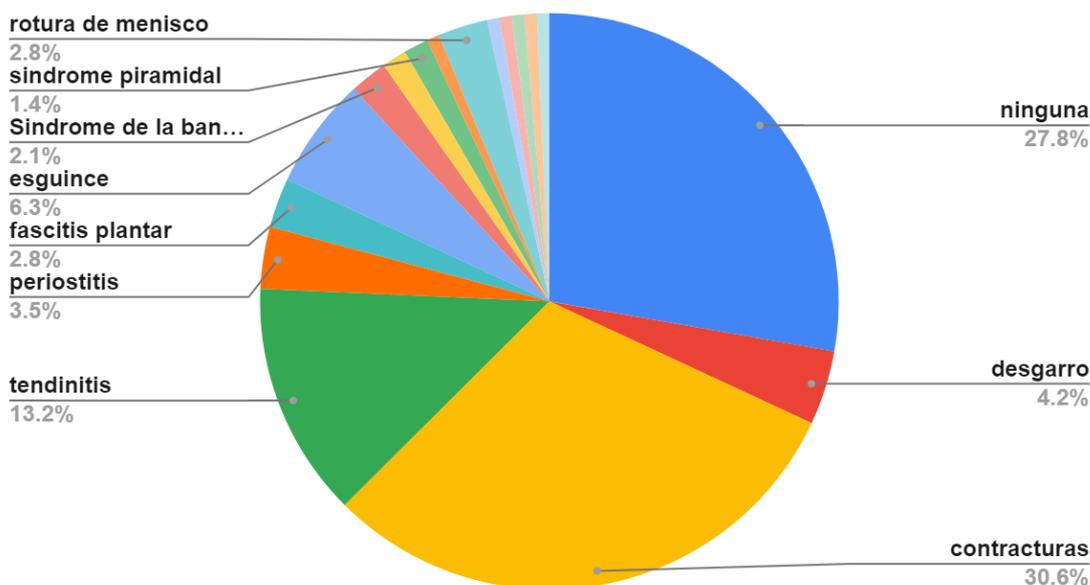
Factores de riesgo



En cuanto al índice de lesiones, el 27,8% del total de los encuestados manifestaron no haber sufrido lesiones.

Gráfico 7. Índice de lesiones.

Lesiones



Los resultados obtenidos fueron que un 30.6% de la muestra sufrió contracturas musculares, mientras que el 13.2% refirió haber padecido de tendinitis. En tercer lugar se encuentran los esguinces de tobillo (6,3%); luego continúan los desgarros musculares (4,2%), la periostitis tibial (3,5%), roturas de menisco (2,8%), la fascitis plantar (2,8%), el síndrome de la banda iliotibial con el 2,1% y finalmente el síndrome piramidal con el 2,1%.

Gráfico 8. Lugar de la lesión.

Tal como se observa, las zonas anatómicas más afectadas son las rodillas con el 18,6% (n=21) ; en segundo lugar los isquiotibiales (15,7%); tríceps sural (12,7%) y tobillos con (10,8%)..

De los 21 sujetos con lesión en rodilla, el 55% corresponde al sexo femenino, y el 45% restante al masculino. La edad promedio está entre los 30 a 34 años (30%) y 35 a 39 años (20%). La superficie de entrenamiento y competencia en su mayoría es sobre tierra y asfalto (80%) mientras que el volumen recorrido semanalmente ronda entre los 30 a 40 kilómetros (30%), y más de 40 kilómetros (25%).

Lugar de la lesión

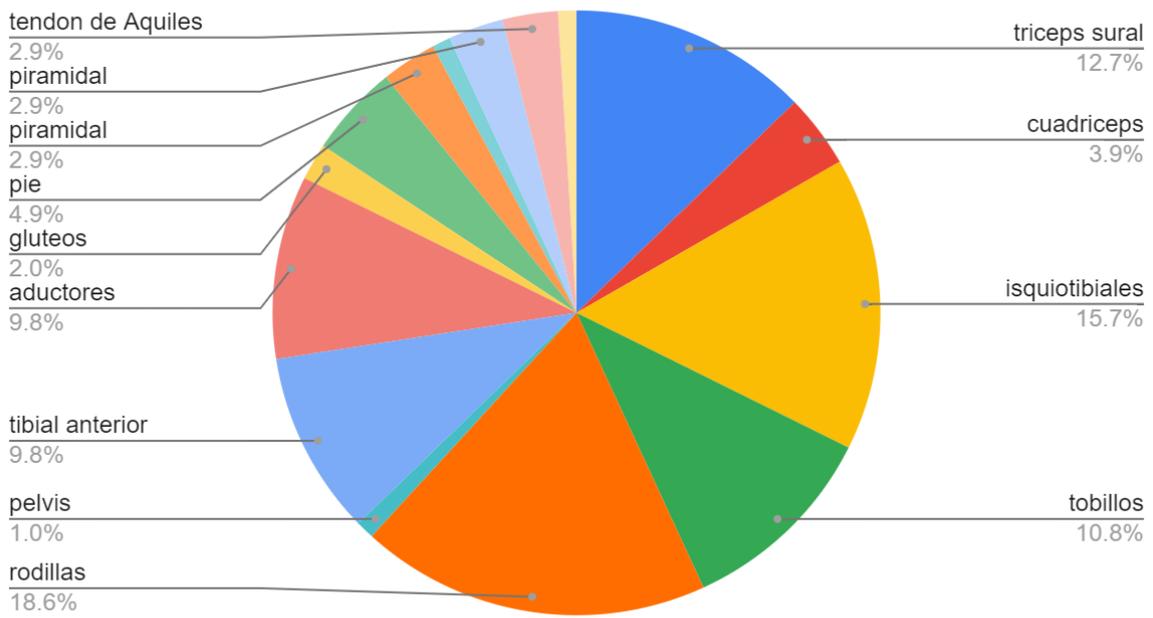


Gráfico nº 9. Porcentaje de FR en relación a los kilómetros semanales.

En el siguiente gráfico se puede observar la presencia de factores de riesgo en cada distancia recorrida por semana. Dentro del rango hasta 10 km. semanales, se sitúa la mayor cantidad de corredores que poseen FR.

Relacion KM y FR

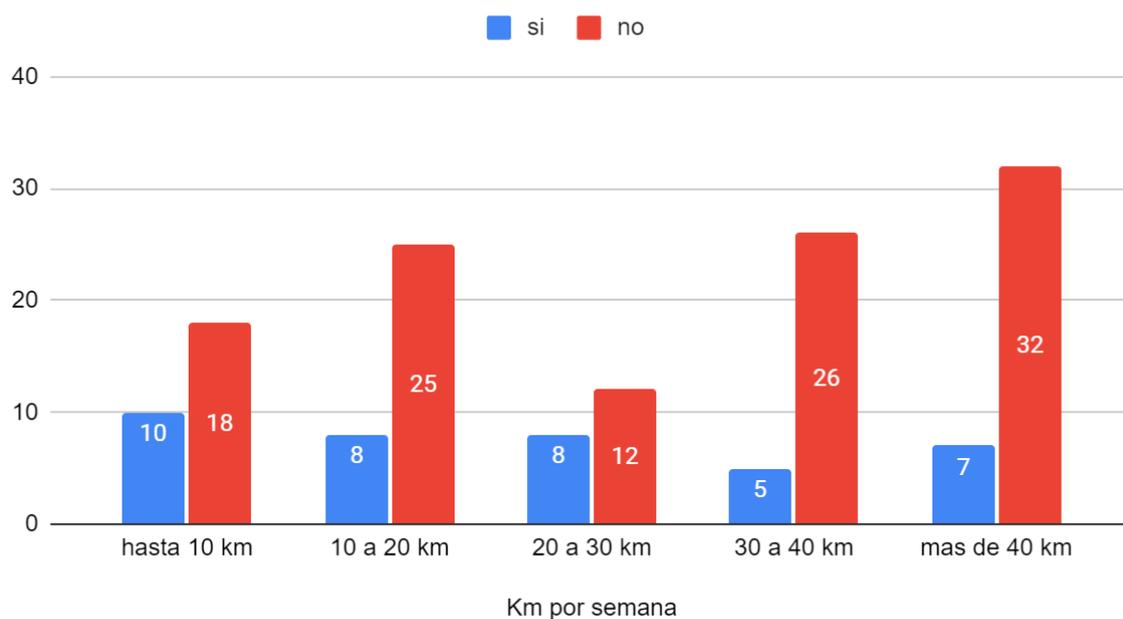


Gráfico n° 10: Porcentaje de Lesiones en relación a KM semanales.

El mayor índice de lesionados se ubica dentro del rango correspondiente a más de 40 km semanales.

LESIÓN - KM

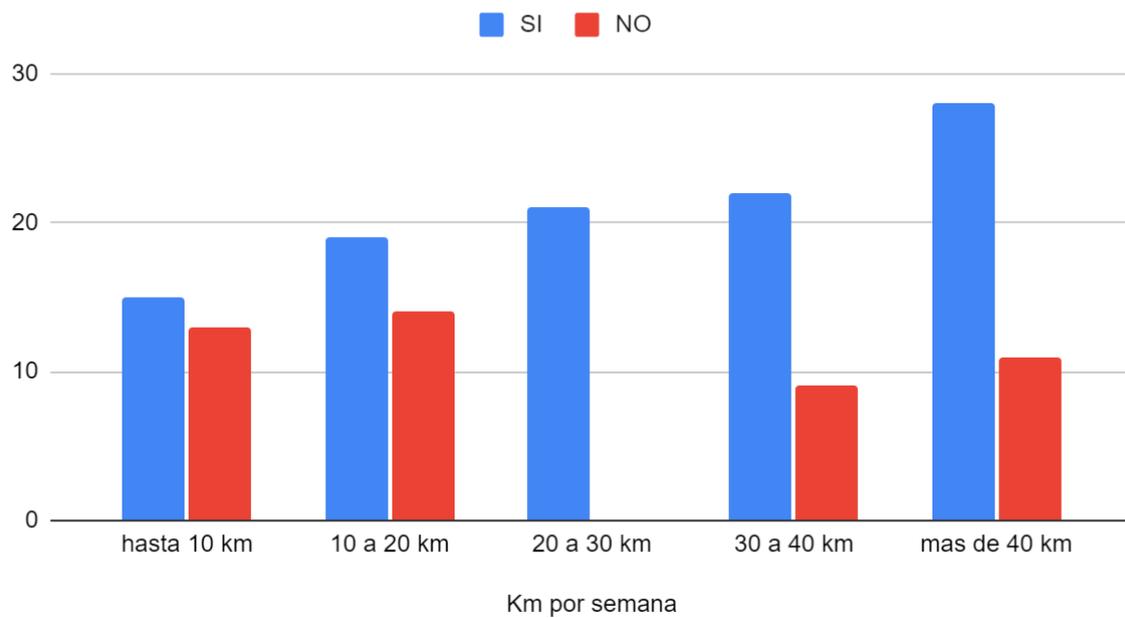
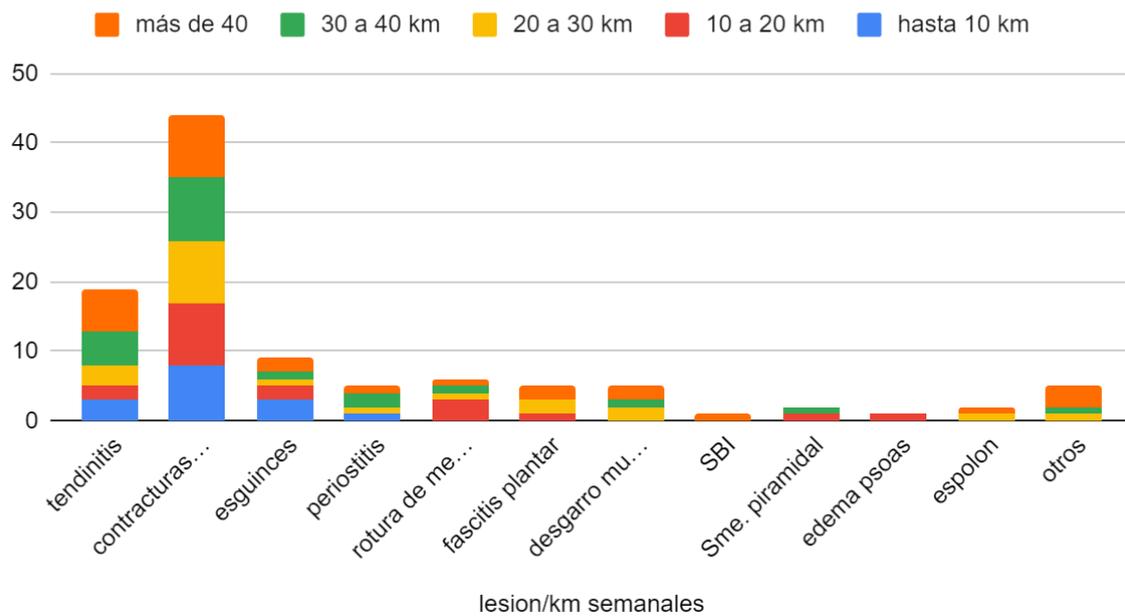


Gráfico nº 11: Porcentaje de relación entre km. semanales y lesiones.

En cuanto a la relación kilómetros semanales- lesión podemos concluir que la lesión más frecuente, en todas las distancias son las contracturas musculares y tendinitis.

Relación Km - Lesión



DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados estadísticos obtenidos en este trabajo, las lesiones más frecuentes que se presentan dentro de los grupos de corredores de Viedma son las contracturas musculares (30,6%) y tendinitis en miembros inferiores (13,2%) en similitud con los estudios realizados por Zeasseska Noriega-Barneond y Cols, (2019), Luscher, (2007) y Natale, (2011).

En el análisis de los factores de riesgo, más frecuentes sobrepeso (20%), hipertensión arterial (16.3%) y tiroides (14.0%).

Encontramos que la zona anatómica más afectada es la rodilla, con un total de 20 lesionados (18,6 % del total de la muestra) en similitud con el estudio de Natale, (2011) que obtuvo el 20% de tendinopatías rotuliana y Kluitenberg y Cols, (2015) que obtuvo el 26,3% en corredores de fondo.

Cabe destacar que la cantidad de km semanales de esta población es de 30 a 40 km, y el mayor índice de lesionados se ubica dentro del rango correspondiente a más de 40 km semanales.

Teniendo en cuenta el estudio de Kluitenberg y Cols, (2015), quien discriminó en su estudio corredores de fondo y velocidad, los corredores velocistas tuvieron un menor índice de lesiones en rodilla, en comparación con los de fondo.

En cuanto a la relación factor de riesgo- lesión, la población que indicó tener sobrepeso, la lesión más prevalente fue tendinitis y contracturas musculares.

Conclusiones

El objetivo del presente trabajo es evaluar cuales son las lesiones más frecuentes y determinar los factores que predisponen a la aparición de lesiones en los grupos de corredores de la ciudad de Viedma.

De acuerdo a los resultados estadísticos obtenidos en este estudio, las lesiones más frecuentes que se presentan dentro de los grupos de corredores son las contracturas musculares, con el 30.6% de la muestra, y la tendinitis con el 13.2%.

Dentro de los factores de riesgo más frecuentes se encuentran el sobrepeso (20%), hipertensión arterial (16.3%) y tiroides (14.0%).

En cuanto a la relación factor de riesgo- lesión, la población que indicó tener sobrepeso, la lesión más prevalente fue tendinitis y contracturas musculares.

La zona anatómica más afectada es la rodilla, con un total de 20 lesionados (18,6 % del total de la muestra) dentro de los cuales el 55% eran mujeres y el 45% restante eran hombres. El rango de edad de esta población ronda entre los 30 y 39 años. La cantidad de km semanales es de 30 a 40 km semanales (30%) y el 80% corre sobre tierra y asfalto.

Se recomienda utilizar los datos obtenidos para futuras investigaciones.

Futuras líneas de investigación

En base a las conclusiones abordadas en esta tesis, considero oportuno proponer posibles caminos de investigación y acciones significativas, que enriquezcan los marcos conceptuales y fortalezcan el quehacer del profesional de la kinesiología.

Algunas líneas de acción:

- Desarrollo de charlas informativas y prácticas referidas a la prevención de lesiones.
- Elaboración de proyectos de extensión con la finalidad de brindar a los corredores atención primaria.
- Trabajar de manera interdisciplinaria con otros profesionales de la salud (por ejemplo: nutricionistas, entrenadores, etc), brindando asesoramiento sobre la problemática de la práctica deportiva y el impacto subyacente de la mala condición física sobre el cuerpo.
- Prevalencia de lesiones en corredores mayores de 50 años y sus posibles intervenciones kinesiológicas preventivas
- Calidad del calzado y lesiones frecuentes en los grupos de corredores.
- Análisis biomecánico de la carrera y la implicancia de lesiones frecuentes en grupos de corredores.
- Kinefilaxia en grupos de corredores mayores de 50 años.
- El entrenamiento óptimo y las lesiones recurrentes post tratamiento kinesiológico.

Anexos

Encuesta a corredores de la ciudad de Viedma, Río Negro.

La siguiente encuesta forma parte del trabajo de investigación titulado "Factores de riesgo asociados a la aparición de lesiones deportivas en grupos de corredores de la ciudad de Viedma".

Se agradece que usted responda todas las preguntas de manera clara.

Muchas gracias por su colaboración.

*Obligatorio

1. Edad *

Marca solo un óvalo.

- hasta 18 años
- 18 a 29 años
- 30 a 34
- 35 a 39
- 40 a 44
- 45 a 49
- 50 a 54
- 55 a 59
- 60 a 64
- 65 a 69
- 70 en adelante

2. Sexo *

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino

3. ¿Cuántas horas trabaja por día? *

4. Ocupación: ¿A qué se dedica? *

5. Peso (en kilogramos)

6. Altura (en centímetros)

7. Antecedentes de enfermedades: Marcar si padeció o padece algunas de estas enfermedades

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Sobrepeso (IMC= 25-29.9)
- Obesidad (IMC mayor 30)
- EPOC
- Asma
- Fibrosis quística
- Enfermedades renales
- Artritis
- Epilepsia
- Alteraciones digestivas
- Ninguna
- Otros: _____

8. ¿Toma alguna medicación? Especifique

9. ¿Cuántas horas duerme por día? *

Marca solo un óvalo.

- 8hs. aproximadamente
- más de 8hs.
- menos de 8hs.
- menos de 4hs.

10. ¿Cuántos litros de agua toma agua durante el día? Especificar

11. Experiencia en el deporte: ¿Hace cuántos años que realiza la practica deportiva correr? *

Marca solo un óvalo.

- Menos de un año
- Hace mas de un año
- Mas de 5 años
- Mas de 10 años
- Otros: _____

12. Además de correr, realiza otro tipo de entrenamiento? (Especificar en caso de ser afirmativa). *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Entrenamiento funcional
- Stretching
- E. Fuerza (Pesas)
- Deportes en conjunto (fútbol, handball)
- Natación
- Yoga
- Calistenia
- Crossfit
- Pilates
- Otros: _____

13. Asesoramiento: Entrena en forma individual o grupal *

14. ¿El entrenamiento que realiza está planificado?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

15. ¿Quién realiza la planificación? *

Marca solo un óvalo.

- Profesor
- Atleta
- Instructor
- Técnico deportivo
- Aplicación de celular
- Plan de internet
- No tengo planificación.
- Otros: _____

16. ¿Cuántas veces entrena por semana? *

Marca solo un óvalo.

- de 2 a 3 veces por semana.
- de 3 a 4 veces por semana
- de 4 a 6 veces por semana
- todos los días.

17. Tiempo total de entrenamiento por sesión (minutos/horas) *

18. Superficie de entrenamiento predominante *

Marca solo un óvalo.

- Tierra
- Asfalto
- Ambos
- Otros

19. Cantidad de kilómetros (promedio) que entrena por semana *

Marca solo un óvalo.

- hasta 10km.
- desde 10 a 20 km.
- entre 20 y 30km.
- de 30 a 40km.
- mas de 40km.

20. ¿Qué distancia que compite mayormente?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- hasta 5km.
- 10km
- 21km
- 42km.
- Otros: _____

21. Superficie del terreno en el cual compite *

Marca solo un óvalo.

- Calle
- Tierra
- Ambos
- Otros
- Otros: _____

22. ¿Qué zapatilla usa? Especificar marca y modelo

23. ¿Cada cuánto renueva el calzado?

24. ¿Utiliza plantillas ortopédicas?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

25. ¿Sufrió alguna lesión asociada al entrenamiento?

Marca solo un óvalo.

- si
- No

26. ¿Qué tipo de lesión tuvo?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

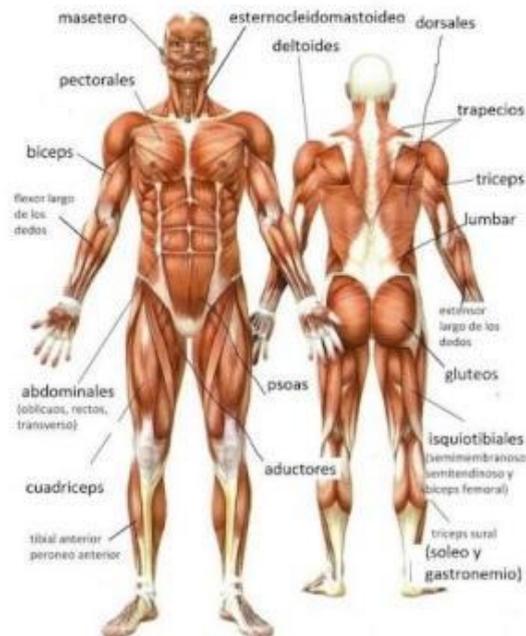
- Tendinitis
- Contracturas musculares
- Desgarro muscular

27. ¿En qué momento sufrió la lesión?

Marca solo un óvalo.

- Durante el entrenamiento
- En una competencia
- Otros: _____

28. Especificar el lugar de la lesión



Selecciona todas las opciones que correspondan.

- tríceps sural
- cuadriceps
- isquiotibiales
- Tobillos
- rodillas
- pelvis
- tibial anterior
- aductores
- Otros: _____

29. Además de esa lesión, ¿tuvo alguna otra? Especificar tipo y lugar

30. ¿Esta lesión fue diagnosticada por un profesional de la salud?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

31. ¿Realizó el tratamiento de rehabilitación para esta lesión?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

32. ¿Completó el tratamiento?

Marca solo un óvalo.

sí

no

33. ¿Hubo, después de la lesión, alguna modificación en el entrenamiento?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

34. En caso de ser correcta la anterior ¿Cuál fue esa modificación?

35. ¿Volvió a tener dolor o molestias en el mismo lugar de la lesión?

Marca solo un óvalo.

No

Sí

A veces

Respuestas

correo	Edad	sexo	horas de trabajo	ocupación	peso	altura	IMC	enfermedades	medicamentos	horas que duerme	lts. de agua	
170594anabella@gmail	18 a 29	F		8 instrumentadora quirurgic		70	1.6	27.34375	sobrepeso	ninguna	menos de 8	2 litros
camilarosas0012@gmail.c	18 a 29	F		6 estudiante		50	1.55	20.81165453	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	2 litros
L.melluso9@gmail.com	18 a 29	F		7 oficista		69	1.67	24.74093729	ninguna	ninguna	menos de 8	2 o 3 litros
braian.saez99@gmail.com	18 a 29	M		8 pintor y ayudante de alba		67	1.68	23.73866213	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	1,5 litros
floppybenditti@gmail.com	18 a 29	F	no trabajo	-		80	1.6	23.4375	ninguna	ninguna	menos de 8hs	1 litro
cassiaagostina5@gmail.cc	18 a 29	F		8 Profesor de Ed. F.		48	1.6	18.75	ninguna	ninguna	menos de 8h.	2 litros
marianelaromero1994@gr	18 a 29	F		8 Odontologa		52	1.58	20.82999519	ninguna	ninguna	8hs. aprox	3 litros
mirkoguil2018@gmail.com	18 a 29	F		8 policia		100	1.57	40.56959714	ninguna	ninguna	menos de 8	3 litros
lautaroiraola95@gmail.co	18 a 29	M		4 estudiante		62	1.58	24.8357635	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	2 litros
bugnestahuel@gmail.com	18 a 29	M	no trabajo	estudiante		70	1.72	23.66143862	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	1,5 litros
alicacu@gmail.com	18 a 29	M		4 panadero		81	1.76	26.14927686	depression	ninguna	menos de 8	2 litros
lucia01_09@hotmail.com	18 a 29	F		6 Oficinista		58	1.58	23.2345618	ninguna	ninguna	menos de 8	1 litro
brumrocio@gmail.com	18 a 29	F		6 Contador publico		75	1.53	32.03895937	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	2 litros
caro19coronado@gmail.cc	18 a 29	F		6 Administrativa		56	1.6	21.875	obesidad, alteraciones digestiv	levotiroxina	menos de 8	4 litros
geroco05@gmail.com	18 a 29	M		6 Entrenador/ pintor		60	1.69	21.0076678	ninguna	ninguna	menos de 8hs	1 litro
chazarretaa241@gmail.co	18 a 29	M	3/ 6	Profe de Ed. Fisica		62.5	1.63	23.52365539	ninguna	ninguna	menos de 8 hs	1.5 a 2 litros
pabloaceres154@gmail.c	18 a 29	M		8 Emergencias RN		59	1.67	21.1552942	ninguna	ninguna	menos de 8 hs	1litro
montenegronataliasoledad	30 a 34	F		10 Profesora		58	1.64	21.56454491	ninguna	ninguna	menos de 8	1 litro
victoriamicaela25@gmail.c	30 a 34	F		10 Masajista y administrativ		58	1.55	24.14151925	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	1,5 litros
marcosmin2017@gmail.cc	30 a 34	M		10 oficio		78	1.74	25.76298058	Tiroides	Danantizol metir	menos de 8	3 a 4 litros
gisezalazar77@gmail.com	30 a 34	F		5 docente		57	1.65	20.93663912	ninguna	Levotiroxina	menos de 8	2 litros
juanswica78@gmail.com	30 a 34	M		6 empleado municipal		64	1.72	21.63331531	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	2 litros
paulavareyta@gmail.com	30 a 34	F		6 empleada		66	1.6	25.78125	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	1 litro
santiagofernandezmosaue	30 a 34	M		8 Tec. Seguridad e higiene		76	1.8	23.45679012	ninguna	ninguna	menos de 8hs	1,5
gastonk12@hotmail.com	30 a 34	M		8 Radiologo		80	1.77	25.5344639	ninguna	ninguna	menos de 8hs	3 a 4 litros
vrodriiguez2016@gmail.co	30 a 34	F		8/9 docente		62	1.7	21.4532872	ninguna	ninguna	8 hs aprox	2 litros
marciocarmody@cloud.co	30 a 34	M		9 contador		68	1.78	21.46193662	ninguna	ninguna	menos de 8hs	4 litros
Giseleos1@hotmail.com	30 a 34	F		6 empleada publica		64	1.65	23.50780533	Colesterol	Rosúvastatina	menos de 8	2 a 3 litros
oao.vili@hotmail.com	30 a 34	F		6 Emremendedora		65	1.57	26.37023814	sobrepeso, alteraciones diestri	ninguna	8 hs aprox.	2 litros
adry_rugbyer@hotmail.co	30 a 34	M		8 policia		90	1.54	37.94906392	ninguna	ninguna	menos de 8	2 a 3 litros
Elcury2000@gmail.com	30 a 34	M		8 leñatero		65	1.7	22.49134948	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
yamijujerez@yahoo.com	30 a 34	F		9 empleada		70	1.72	23.66143862	ninguna	ninguna	menos de 8 h	1 litro
miguelangelsalv@hotmail.	35 a 39	M		24 bombero		62	1.64	23.05175491	ninguna	ninguna	menos de 8	2 a 4 lts
joakopouso@gmail.com	35 a 39	M		9 profesor		67.8	1.67	24.31066012	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
portelce@gmail.com	35 a 39	F		7:30 Empleada		59	1.56	24.24391847	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
ximenamongev@hotmail.c	35 a 39	F		8 empleada		62	1.64	23.05175491	ninguna	ninguna	menos de 8	1 litro
pacm0404@gmail.com	35 a 39	F		6 Administrativa		60	1.62	22.86236854	ninguna	ninguna	menos de 8	1,5 litros
kanewen2018@gmail.com	35 a 39	M		5 profe		64	1.69	22.40817899	ninguna	mestinion	menos de 8	2 litros
mariano198307@gmail.co	35 a 39	M		8 Administrativo		77	1.67	27.4301696	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	2 litros
capitanluciano5@gmail.co	35 a 39	M		6 policia		92	1.8	28.39506173	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	2 a 3 litros
pablolo23@gmail.com	35 a 39	M		8 Biólogo		74.5	1.73	24.89224498	ninguna	ninguna	menos de 8hs	2 litros
matiasleonuriz@gmail.com	35 a 39	M		7 empleado publico		70	1.72	23.66143862	ninguna	ninguna	menos de 8hs	2 litros
juan.michelena@gmail.co	35 a 39	M		7 empleado judicial		72	1.74	23.78121284	ninguna	ninguna	menos de 8hs	1,5 a 2litros
hallerjessica1@gmail.com	35 a 39	F		6 Administrativa		55	1.62	20.95717116	ninguna	ninguna	menos de 8hs	2 litros
karinagrazoli@gmail.com	35 a 39	F		6 Farmaceutica		67	1.61	25.84776822	ninguna	T4	menos de 8hs	1 litro
arandaeandrol@gmail.co	35 a 39	F		7 Empleado		75	1.76	24.21229339	ninguna	ninguna	menos de 8hs	2 litros
mortizdelacanal@gmail.co	35 a 39	M		8 empleada de comercio		73	1.68	25.86451247	sobrepeso	ninguna	8 hs. aprox	1,5 a 2 litros
marinatorarolo@gmail.co	35 a 39	F		9/10 Martillero y corredor publ		70	1.67	25.0995016	enf. renales	ninguna	8 hs. aprox	1,5 litros
anialiani@gmail.com	35 a 39	F	6 y media	Docente Nivel Inicial		55	1.6	21.484375	ninguna	ninguna	menos de 8	1,5 litros
alben_10@hotmail.com	35 a 39	F		8 Docente		71	1.6	27.734375	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
jessicad_85@hotmail.com	35 a 39	F	no trabaja	estudiante		59	1.62	22.48132907	ninguna	ninguna	menos de 8 hs	2 litros
isaallamiranda@gmail.com	35 a 39	F		8 Empleada publica/ profes		53	1.52	22.93975069	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
gastormatias84@gmail.cc	35 a 39	M		6 policia		69	1.65	25.34435262	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
luc2181@hotmail.com	40 a 44	M		8 docente		75	1.75	24.48979592	ninguna	ninguna		8 2lt
tatoacosta78@hotmail.co	40 a 44	M		8 Contador		95	1.85	27.75748722	ninguna	ninguna	menos de 8 hs	2 o 3 litros
sidorykarquitect@gmail.co	40 a 44	M		8 diseñador		66.6	1.8	20.55555556	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	3 lts.
moni071925@gmail.com	40 a 44	F		7 empleada publica		60	1.52	25.9652909	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	2 litros
rocioperez1978@yahoo.co	40 a 44	F		9 Abogada		62	1.68	21.96712018	ninguna	ninguna	menos de 8hs	3 litros
oaula.tortarolo@gmail.co	40 a 44	F		8 diseñadora		80	1.78	25.2493372	sobrepeso	ninguna	menos de 8hs	2 litros

adry_rugbyer@hotmail.com	30 a 34	M		8 policia	90	1.54	37.94906392	ninguna	ninguna	menos de 8	2 a 3 litros
Elcury2000@gmail.com	30 a 34	M		8 leñatero	65	1.7	22.49134948	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
yamijujerez@yahoo.com	30 a 34	F		9 empleada	70	1.72	23.66143862	ninguna	ninguna	menos de 8 h	1 litro
miguelangelsal@hotmail.com	35 a 39	M		24 bombero	62	1.64	23.05175491	ninguna	ninguna	menos de 8	2 a 4 lts
joakopouso@gmail.com	35 a 39	M		9 profesor	67.8	1.67	24.31066012	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
portelce@gmail.com	35 a 39	F		7:30 Empleada	59	1.56	24.24391847	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
ximenamonge@hotmail.com	35 a 39	F		8 empleada	62	1.64	23.05175491	ninguna	ninguna	menos de 8	1 litro
pacm0404@gmail.com	35 a 39	F		6 Administrativa	60	1.62	22.86236854	ninguna	ninguna	menos de 8	1.5 litros
kanewen2018@gmail.com	35 a 39	M		5 profe	64	1.69	22.40817899	ninguna	mestinin	menos de 8	2 litros
mariano198307@gmail.com	35 a 39	M		8 Administrativo	77	1.67	27.4301696	ninguna		8 hs aprox.	2 litros
capitanluciano5@gmail.com	35 a 39	M		6 policia	92	1.8	28.39506173	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	2 a 3 litros
pablo23@gmail.com	35 a 39	M		8 Biólogo	74.5	1.73	24.89224498	ninguna	ninguna	menos de 8hs	2 litros
matiasleonuriz@gmail.com	35 a 39	M		7 empleado publico	70	1.72	23.66143862	ninguna	ninguna	menos de 8hs	2 litros
juan.michelena@gmail.com	35 a 39	M		7 empleado judicial	72	1.74	23.78121284	ninguna	ninguna	menos de 8hs	1,5 a 2litros
hallerjessica1@gmail.com	35 a 39	F		6 Administrativa	55	1.62	20.95717116	ninguna	ninguna	menos de 8hs	2 litros
karinagrazioli@gmail.com	35 a 39	F		6 Farmaceutica	67	1.61	25.84776822	ninguna	T4	menos de 8hs	1 litro
arandaleandro1@gmail.com	35 a 39	M		7 Empleado	75	1.76	24.21229339	ninguna	ninguna	menos de 8hs	2 litros
mortizdelacanal@gmail.com	35 a 39	F		8 empleada de comercio	73	1.68	25.86451247	sobrepeso	ninguna	8 hs. aprox	1,5 a 2 litros
marinatortaro1@gmail.com	35 a 39	F		9/10 Martillero y corredor publ	70	1.67	25.0995016	enf. renales	ninguna	8 hs. aprox	1,5 litros
anialiani@gmail.com	35 a 39	F	6 y media	Docente Nivel Inicial	55	1.6	21.484375	ninguna	ninguna	menos de 8	1,5 litros
alben_10@hotmail.com	35 a 39	F		8 Docente	71	1.6	27.734375	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
jessicad_85@hotmail.com	35 a 39	F	no trabaja	estudiante	59	1.62	22.48132907	ninguna	ninguna	menos de 8 hs	2 litros
isaaitamiranda@gmail.com	35 a 39	F		8 Empleada publica/ profes	53	1.52	22.9375069	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
gastormatas84@gmail.com	35 a 39	M		6 policia	69	1.85	25.34435262	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
luc2181@hotmail.com	40 a 44	M		8 docente	75	1.75	24.48979592	ninguna	ninguna		8 2lt
tatoacosta78@hotmail.com	40 a 44	M		8 Contador	95	1.85	27.75748722	ninguna	ninguna	menos de 8 hs	2 o 3 litros
sidorykarquitect@gmail.com	40 a 44	M		8 diseñador	66.6	1.8	20.55555556	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	3 lts.
moni071925@gmail.com	40 a 44	F		7 empleada publica	60	1.52	25.96952909	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	2 litros
rociopez1978@yahoo.com	40 a 44	F		9 Abogada	62	1.68	21.96712018	ninguna	ninguna	menos de 8hs	3 litros

fabrisandroni@hotmail.com	45 a 49	M		7 Profesor de Ed. F.	71	1.78	22.40878677	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	2 litros
majolacasa@hotmail.com	45 a 49	F		8 Odontologa	54	1.69	18.90690102	ninguna	Levotiroxina	menos de 8hs	2 litros
ferferster@outlook.com.ar	45 a 49	F		8 bancaria	57	1.62	21.71925011	ninguna	ninguna	menos de 8hs	1 litro
larusafimpe@gmail.com	45 a 49	F		9 Psicopedagoga	48	1.59	18.98659072	ninguna	ninguna	menos de 8hs	3 litros
proyectosole@hotmail.com	45 a 49	F		7 Administrativa	44	1.6	17.1875	ninguna		8 hs. aprox	1 litro
nico2005@hotmail.com	45 a 49	M		6 Periodista	88	1.96	22.90712203	ninguna	ninguna	menos de 8h.	2 a 3 litros
cardiovedma@gmail.com	45 a 49	M		8 Medico	78	1.7	26.98961938	sobrepeso	ninguna	8 hs. aprox	3 litros
nachogandolfi@hotmail.com	45 a 49	M		8 Empleado	92.4	1.81	28.20426727	alteraciones digestivas	ninguna	8 hs. aprox	2 litros
chumble@live.com.ar	45 a 49	M		12 ganadero	92	1.92	24.95659722	ninguna	ninguna	menos de 8	3 litros
vivibolletta@gmail.com	45 a 49	F		8 psicopedagoga	70	1.72	23.66143862	ninguna	ninguna	8 hs. aprox	1 litro
flaszor68@gmail.com	45 a 49	F		6 Empleada Legislativa	65	1.68	23.03004535	Sindrome de Antifosfolipidos (S	Anticoagulantes	menos de 8	1,5 a 2 litros
nflazzarin@gmail.com	45 a 49	F	Guardias pasivas	Bioquimica	48	1.54	20.23950076	ninguna	Levotiroxina	menos de 8	1,5 litros
magosto@unrn.edu.ar	45 a 49	F		9 Docente	65	1.65	23.87511478	ninguna	no	menos de 8	2 a 3 litros
martamarinaco@gmail.com	45 a 49	F		8 Empleada domestica	69	1.49	31.0796811	ninguna	no	menos de 8	1 litro
anamadavis@hotmail.com	45 a 49	F		8 empleada administrativa	60	1.68	21.2585034	hipertension arterial	Lotrial 2,5	menos de 8 h	2 litros
marialeonnazobol@hotmail.com	45 a 49	F		6 empleado publico	70	1.7	24.22145329	ninguna	no	menos de 8	1 litro
Tiendaantu@yahoo.com	45 a 49	M		8 comerciante	90	1.8	27.77777778	ninguna	no	8 hs aprox.	2 litros
deboacallero.dc@gmail.com	45 a 49	F		9 administracion	59	1.6	23.046875	ninguna	no	menos de 8	1 litro
palaciospaula2@gmail.com	45 a 49	F		9 empleado publico	68	1.7	23.52941176	ninguna	no	menos de 8	2 litros
connytoco@gmail.com	45 a 49	F		8 administracion	78	1.56	32.05128205	hipertension arterial, Tiroides	Levotiroxina, Val	8 hs aprox.	2,5 litros
delgadolliana19742020@gmail.com	45 a 49	F		8 comercio	70	1.5	31.11111111	hipertension arterial	Valsartan 160	menos de 4	1,5 litros
aidenoemilva@gmail.com	45 a 49	F		8 empleada	82	1.6	32.03125	sobrepeso	no	8 hs aprox.	menos de 2 litros
sergio.malaspina@yahoo.com	45 a 49	M	no trabajo	jubilado	67	1.5	29.77777778	ninguna	no	8 hs aprox.	2 litros
schwemmler@gmail.com	50 a 54	M		8 Informatico	89	1.71	30.43671557	Obesidad	no	mas de 8 hs	3 lts.
manbel.osman67@gmail.com	50 a 54	F		6 Administrativa	49	1.56	20.13477975	Tiroides	Levotiroxina 14	51 menos de 8hs	2 y 3 litros
roff_71@hotmail.com	50 a 54	M		6 Administrativo	69	1.69	24.15881797	hipertension arterial	si	8 hs aprox.	nada
mercef1623@gmail.com	50 a 54	F		9 Odontologa	57	1.68	20.19557823	alteraciones digestivas	ninguna	menos de 8hs	2 litros
juana.geoghegan@gmail.com	50 a 54	F		7/8 Gte calidad	56	1.7	19.37716263	ninguna	Levotiroxina	8 hs aprox.	2 litros
gidelcarpio1970@gmail.com	50 a 54	F		8 Medica	50	1.59	19.7769867	ninguna	ninguna	menos de 8hs	2 litros
msalicioni@yahoo.es	50 a 54	F		6 Medica	60	1.64	22.30814991	ninguna	ninguna	menos de 8hs	2 años
sandraedith67@hotmail.com	50 a 54	F		5 costura	53	1.57	21.50188649	ninguna	ninguna	8 hs. aprox	1 litro
karinapilla@hotmail.com	50 a 54	F		6 Informatica	60	1.56	24.65483235	ninguna	ninguna	menos de 8	1 litro
bustosanalia5@gmail.com	50 a 54	F		8 Administrativa	68	1.62	25.91088435	ninguna	ninguna	8 hs. aprox	1 litro
gmbustamante70@gmail.com	50 a 54	M		8 Juez	83	1.64	30.85960738	Hipertension arterial Colesterol	no	menos de 8	1,5
armando_punale@hotmail.com	50 a 54	M		9 administracion de justicia	99	1.79	30.89791205	neumonia	ninguna	menos de 8	2 litros
sandra.manchera@hotmail.com	50 a 54	F		8 Empleada de comercio			#DIV/0!	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	1 litro
justoli299@hotmail.com	50 a 54	M		10 Docente	74	1.69	25.90945695	ninguna	ninguna	menos de 8	1,5 litros
gabysistem42@gmail.com	50 a 54	F		8 docente	67	1.62	25.52964487	Tiroides	Levotiroxina	menos de 8	1 litro
betocar2012@hotmail.com	50 a 54	M		9 pintor	70	1.72	23.66143862	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	1 litro
guayquimir@gmail.com	50 a 54	M		4 empleado	70	1.7	24.22145329	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	medio litro
fersapin@gmail.com	50 a 54	F		4 Medica	54	1.6	21.09375	ninguna	ninguna	menos de 8 hs	2 litros
nmicaz1@gmail.com	55 a 59	F		8 docente	65	1.75	21.2244898	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
sergiodanielhecker@gmail.com	55 a 59	M		12 Empresario	66	1.72	22.30935641	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	3 litros
auroragustin67@gmail.com	55 a 59	F		8 Administrativa	68	1.78	21.46193662	artritis	ninguna	8 hs aprox.	3 a 4 litros
mmarsero@hotmail.com	55 a 59	F		8 Empleada administrativa	61	1.65	22.40587695	ninguna	Rosuvastatina	menos de 8h.	no tomo
alecorrea19@gmail.com	55 a 59	M		8 Abogado	83	1.73	27.73229978	ninguna	Serval-Rosux-Me	menos de 8hs.	2,5 litros
nalbarinio@yahoo.com.ar	55 a 59	M		8 empleado	71	1.7	24.56747405	ninguna	ninguna	menos de 8	1 a 2 litros

msalicioni@yahoo.es	50 a 54	F		6 Medica	60	1.64	22.30814991	ninguna	ninguna	menos de 8hs	2 años
sandraedith67@hotmail.com	50 a 54	F		5 costura	53	1.57	21.50188649	ninguna	ninguna	8 hs. aprox	1 litro
karinapilla@hotmail.com	50 a 54	F		6 Informatica	60	1.56	24.65483235	ninguna	ninguna	menos de 8	1 litro
bustosanalia5@gmail.com	50 a 54	F		8 Administrativa	68	1.62	25.91088435	ninguna	ninguna	8 hs. aprox	1 litro
gmbustamante70@gmail.com	50 a 54	M		8 Juez	83	1.64	30.85960738	Hipertension arterial Colesterol	no	menos de 8	1,5
armando_punale@hotmail.com	50 a 54	M		9 administracion de justicia	99	1.79	30.89791205	neumonia	ninguna	menos de 8	2 litros
sandra.manchera@hotmail.com	50 a 54	F		8 Empleada de comercio			#DIV/0!	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	1 litro
justoli299@hotmail.com	50 a 54	M		10 Docente	74	1.69	25.90945695	ninguna	ninguna	menos de 8	1,5 litros
gabysistem42@gmail.com	50 a 54	F		8 docente	67	1.62	25.52964487	Tiroides	Levotiroxina	menos de 8	1 litro
betocar2012@hotmail.com	50 a 54	M		9 pintor	70	1.72	23.66143862	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	1 litro
guayquimir@gmail.com	50 a 54	M		4 empleado	70	1.7	24.22145329	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	medio litro
fersapin@gmail.com	50 a 54	F		4 Medica	54	1.6	21.09375	ninguna	ninguna	menos de 8 hs	2 litros
nmicaz1@gmail.com	55 a 59	F		8 docente	65	1.75	21.2244898	ninguna	ninguna	menos de 8	2 litros
sergiodanielhecker@gmail.com	55 a 59	M		12 Empresario	66	1.72	22.30935641	ninguna	ninguna	8 hs aprox.	3 litros
auroragustin67@gmail.com	55 a 59	F		8 Administrativa	68	1.78	21.46193662	artritis	ninguna	8 hs aprox.	3 a 4 litros
mmarsero@hotmail.com	55 a 59	F		8 Empleada administrativa	61	1.65	22.40587695	ninguna	Rosuvastatina	menos de 8h.	no tomo
alecorrea19@gmail.com	55 a 59	M		8 Abogado	83	1.73	27.73229978	ninguna	Serval-Rosux-Me	menos de 8hs.	2,5 litros
nalbarinio@yahoo.com.ar	55 a 59	M		8 empleado	71	1.7	24.56747405	ninguna	ninguna	menos de 8	1 a 2 litros

años que corre	otros entrenamientos	entrena solo o en grupo	esta plainif.?	quién plainif?	veces que entr	tiempo por sesión	superficie de E.	km semanales	distancia de com	superficie de C.	ZAPATILLAS
mas de 1 año	caminar	grupo	si	atleta	todos los dias	1:30	tierra y asfalto	hasta 10 km	10 km	tierra y asfalto	Nike
4 años	no	grupo	si	profesor	2 a 3 veces	1 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	5 km	asfalto	Puma
mas de 1 año	E. fuerza	individual	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	tierra y asfalto	30 a 40km	10 km	tierra	Nike pegasus
mas de 5 años	E. fuerza	individual	si	profesor	4 a 6 veces	1: 40 minutos	tierra y asfalto	30 a 40km	10 km.	asfalto	Nike Pegasus 39
mas de 1 año	E. funcional	individual	si	profesor	4 a 6 veces	1:15	tierra y asfalto	10 a 20 km	21 km	tierra y asfalto	Salomon (tierra)
mas de 5 años	E. fuerza, deportes en conjunto	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1:30 a 2 hs	tierra y asfalto	20 a 30 km	10 km	tierra	Nike pegasus tra
menos de 1 año	Deportes en conjunto	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	1 hs	tierra y asfalto	20 a 30 km	10 km	tierra	NIKE WILDHORS
menos de 1 año	E. fuerza	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	3 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	10 km	tierra y asfalto	sacouny - Asics
mas de 5 años	E. fuerza	individual	si	tecnico deportivo	todos los dias	2 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	hasta 5 km, 10 k	tierra y asfalto	Fila Racer
mas de 5 años	E. fuerza	grupal	si	atleta	4 a 6 veces	2:30 hs	tierra	hasta 10 km	hasta 5 km	tierra y asfalto	Adidas
mas de 10 años	E. fuerza	individual	si	profesor	4 a 6 veces		tierra	mas de 40 km	400 mt. 110 mt.	tierra y tartan	sacouny vallista
mas de 1 año	Bici fija	grupo	si	profesor	4 a 6 veces	2 hs	tierra y asfalto	30 a 40km	10 km	tierra y asfalto	Adidas Supernov
mas de 1 año	E. funcional	grupal	no	profesor	2 a 3 veces	1 hs	tierra y asfalto	20 y 30km	10 km	tierra	Nike pegasus 14
mas de 1 año	E. funcional, deportes en conjun	individual	si	profesor	4 a 6 veces	2:30	tierra y asfalto	hasta 10 km	5 y 10 km.	tierra y asfalto	adidas
mas de 5 años		grupal	si	atleta	4 a 6 veces	1:30	tierra y asfalto	mas de 40 km	10 km.	tierra y asfalto	Sacouny kinvara
	E. fuerza	individual	si	tecnico deportivo	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	10 km	asfalto	Adidas runfalcon
mas de 1 año	no	grupo	si	profesor	todos los dias	1 hora	tierra y asfalto	hasta 10 km	10km	tierra y asfalto	fila rK5
menos de 1 año	E. funcional	individual y en grupo	si	atleta	todos los dias	1:30	tierra y asfalto	hasta 10 km	10 km	calle	
mas de 5 años	no	grupo	si	profesor	3 a 4 veces						
mas de 10 años	E. fuerza	individual	no	no tengo	3 a 4 veces	40 minutos	tierra y asfalto	20 y 30km	10 km	tierra y asfalto	Adidas cloudfoar
mas de 1 año	E. fuerza	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	mas de 40km	21 km	tierra y asfalto	Adidas: sl20 y Ec
menos de 5 años	E. fuerza	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	30 a 40km	10 km	tierra y asfalto	Ascis Gel- Pacer
menos de 1 año	Danza urbana	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1:30	tierra	hasta 10 km	5 km	tierra	Adidas
mas de 1 año	E. fuerza	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	30 a 40km	21 km	tierra y asfalto	sacouny (peregr
mas de 5 años	ciclismo	individual y grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs.	tierra y asfalto	30 a 40km	21 km	tierra y asfalto	Adidas boston 10
mas de 1 año	E. fuerza	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	1 hs	tierra y asfalto	hasta 10 km	21 km	tierra y asfalto	Nike pegasus

menos de 1 año	E. fuerza, padel	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1:30 hs	tierra y asfalto	30 a 40 km	hasta 5 km, 10 k	tierra y asfalto	Asics gel nimbus i
mas de 1 año	Deportes en conjunto	individual	si	profesor	todos los dias	1 hs	tierra	mas de 40 km	10 km	tierra	
mas de 10 años	E. fuerza	individual	si	atleta	4 a 6 veces	1:30	tierra y asfalto	mas de 40 km	10 km	asfalto	Fila
mas de 10 años	E. fuerza	individual y en grupo	si	atleta	4 a 6 veces	1:30	tierra y asfalto	10 a 20 km	5km	tierra y asfalto	Kappa
mas de 1 año	E. fuerza- futbol y handball	individual y en grupo	si	atleta	4 a 6 veces	1:30	tierra y asfalto	10 a 20 km	10 km	tierra y asfalto	Adidas supernov i
mas de 5 años	E. funcional	grupo	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	tierra y asfalto	mas de 40km	10, 21 km	montaña	Nike pegasus zo i
menos de 1 año	yoga	grupo	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	no compite	otro	
mas de 5 años	E. fuerza	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1:30	tierra y asfalto	30 a 40km	10 km	tierra y asfalto	Nike
mas de 5 años	E. funcional	individual y en grupo	si	profesor	4 a 6 veces	2 hs	tierra	mas de 40 km	10 km	tierra	Fila KR5, sacouny
mas de 10 años	stretching	grupal	si	atleta	4 a 6 veces	de 50 min a 1:30	tierra y asfalto	mas de 40 km	10 km	tierra y asfalto	Adidas sl20, nike i
mas de 1 año	ciclismo	grupal	si	atleta	todos los dias	1:30	tierra y asfalto	mas de 40 km	21 km	asfalto	Fila race/ Nike p
mas de 1 año	Crosfit	individual y en grupo	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	asfalto	30 a 40km	10 21 km	asfalto	ASICS kayano, a
mas de 10 años	Deportes en conjunto	grupo	si	profesor	2 a 3 veces	1 hs	asfalto	hasta 10 km			Varias
mas de 1 año	E. funcional	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	tierra y asfalto	30 a 40km	21 km	tierra y asfalto	Asic Nimbus 24 i
mas de 1 año	E. fuerza	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	asfalto	30 a 40km	21 km	tierra	Salomon speedc i
menos de 1 año	E. funcional	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	asfalto	hasta 10 km			Asics
mas de 10 años	E. fuerza, ciclismo	individual y grupal	si	profesor	todos los dias	2 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	21 km	tierra y asfalto	Asics glideride Tc i
mas de 1 año	nada	individual	no	no tengo	2 a 3 veces	1 hs	tierra y asfalto	hasta 10 km	5 km	tierra y asfalto	Adidas, assic cor i
mas de 5 años	E. fuerza	grupal	si	instructor	3 a 4 veces	1 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	42km	tierra	new balance hier i
mas de 5 años	E. funcional	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1:30 a 2 hs	tierra y asfalto	mas de 40km	21, 42 km	Asics Glideride2	Nike pegasus 36
mas de 5 años	E. funcional	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	10 km	tierra y asfalto	Asics Gel
menos de 5 años	E. funcional, stretching, ciclismo	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	asfalto	10 a 20 km	10 km	ambos	Fila kr5 , puma si i
mas de 5 años	E. funcional	grupal	si	atleta	4 a 6 veces	1: 30 hs	tierra	30 a 40 km	no compite	asfalto	Adidas. Algun mc i
mas de 5 años	E. funcional	individual y grupal	si	tecnico deportivo	todos los dias	1 a 2 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	5 km, 10 km, 21	tierra y asfalto	sacouny - Adidas i
mas de 1 año	e. fuerza	solo	si	aplicacion	3 a 4 veces	2 hs	asfalto	20 a 30 km	10 km	tierra y asfalto	nike
mas de 10 años	e. fuerza	grupo	si	atleta	4 a 6 veces	1 hora	tierra y asfalto	mas de 40km	10 km	tierra y asfalto	nike
mas de 10 años	E. funcional	grupo	si	atleta	4 a 6 veces	1:30 / 2 hs	tierra y asfalto	mas de 40km	5, 10y 21km	tierra y asfalto	Adidas runfalcon i
mas de 1 año	no	individual y en grupo	si	atleta	3 a 4 veces	30 minutos	tierra y asfalto	20 a 30 km	5 km	tierra y asfalto	
mas de 5 años	E. funcional	grupo	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	tierra y asfalto	20 y 30km	10 km	asfalto	nike pegasus
menos de 1 año	E. funcional	grupo	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	no compite	tierra y asfalto	Adidas - New Ba
mas de 5 años	ninguna	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	1 hs	tierra y asfalto	hasta 10 km	10 km	tierra y asfalto	Nike n Adidas

mas de 5 años	ciclismo	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	10 km.	tierra y asfalto	Asics cumulus 22
mas de 1 año	Crosfit	grupal	si	instructor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	20 y 30km	21 km	tierra y asfalto	New balance fres 2
9 años	E. funcional, aerobica, localizada	individual	si	tecnico deportivo	todos los dias	1:20	tierra y asfalto	mas de 40 km	21 km	montaña	Nike, new balanc 3
menos de 1 año	ninguno	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	1hs	asfalto	hasta 10 km	10 km	tierra	Adidas, brooks tc
mas de 1 año	E. fuerza	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs, 1:15 hs	asfalto	20 a 30 km	21 km	trail	New balance hie 6
mas de 10 años	E. fuerza, crossfit	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	30 a 40 km	42 km	tierra y asfalto	Nike Pegasus 3
mas de 5 años	Pilates	individual	si	instructor	3 a 4 veces	1 hs	asfalto	30 a 40 km	42 km	asfalto	Pegazus 36 6
mas de 5 años	E. fuerza, ciclismo	grupal	si	instructor	4 a 6 veces	1:30	tierra y asfalto	mas de 40 km	mas de 42 km	tierra	Brooks 4
menos de 1 año	no	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	tierra	10 a 20 km	hasta 5 km	asfalto	Nike 3
mas de 5 años	E. funcional	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1:30 hs	tierra y asfalto	20 a 30 km	21 km	tierra	Adidas, Nike 6
mas de 5 años	E. funcional	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	1 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	10 km	tierra y asfalto	Adidas, ultra box 6
mas de 1 año	E. funcional	grupal	si	atleta	3 a 4 veces	1:30 hs	tierra	30 a 40 km	21 km	asfalto	Adidas 1
mas de 10 años	Natacion, Ciclismo	individual	si	profesor	4 a 6 veces	1:30	tierra	mas de 40 km	21 km	tierra	Nike Pegasus Tri 6
mas de 5 años	Natacion, Ciclismo	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	2 hs	tierra y asfalto	30 a 40 km	21 km	asfalto	Adidas 6
mas de 5 años	E. fuerza, deportes en conjunto	individual y grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	hasta 5 km	tierra y asfalto	Nike Pegasus 1
mas de 10 años	natacion, Ciclismo	grupal	si	profesor	todos los dias	2 hs	tierra y asfalto	30 a 40 km	10 km	asfalto	Asics 6
mas de 5 años	ninguno	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	2 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	10 km	tierra y asfalto	Asics
mas de 1 año	E. funcional	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	10 km	tierra y asfalto	Adidas jetboost 6
mas de 10 años	boxeo	grupal	si	profesor	todos los dias	1 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	10 km	tierra y asfalto	Adidas supernov 7
mas de 1 año	E. fuerza, crossfit	individual y grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	hasta 10 km	10 km	tierra y asfalto	Asics - Salomon 5
mas de 1 año	E. funcional	grupal	si	tecnico deportivo	3 a 4 veces	2 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	10 km	tierra y asfalto	Asics katano - se v
mas de 1 año	Pilates	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	5'	tierra y asfalto	10 a 20 km	10 km	tierra y asfalto	Asics - Adidas 1
mas de 5 años	ninguno	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1:45 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	10 km	asfalto	Adidas 6
mas de 5 años	calistenia, ciclismo	grupo	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra	10 a 20 km	10 km	tierra y asfalto	Nike c
mas de 5 años	Deportes en conjunto	grupal	si	instructor	3 a 4 veces	1:30	tierra y asfalto	20 y 30km	10 y 21 km	tierra y asfalto	Adidas Asics 6
menos de 1 año	Pilates	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km		tierra y asfalto	Nike y Adidas (n 1
mas de 5 años	yoga, calistenia	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	50 minutos	tierra	10 a 20 km	10 km.	tierra y asfalto	Adidas 1
mas de 5 años	E. fuerza	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	30 a 40km	21 42 km	tierra y asfalto	New balance 6
mas de 10 años	E. funcional, Deportes en conjunto	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	1:30	tierra y asfalto	20 a 30 km	21 km	tierra y asfalto	Sacouny

menos de 1 año	ninguno	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	1 hs	asfalto	10 a 20 km	hasta 5 km	asfalto	Adidas	1000 km
menos de 1 año	E. funcional	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	hasta 10 km	no compile		Adidas RC 4 w o	6 meses, 1 año
mas de 5 años	E. fuerza	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	asfalto	20 a 30 km	21 km	tierra	Asics	2 años
mas de 5 años	E. fuerza	grupal	si	preparador fisico	3 a 4 veces	1 hs, 2 a 3 hs.	tierra y asfalto	mas de 40 km	21, 42 km	asfalto	Nike pegasus 38	6 mese
mas de 5 años	E. funcional	grupal	si	atleta	4 a 6 veces	1:10 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	Ultra trail >42 km	tierra y asfalto	New balance 10E	6 meses
mas de 5 años	E. funcional	individual	no	no tengo	2 a 3 veces	50 min.	tierra y asfalto	20 a 30 km	21 km	asfalto	Asics Nimbus	8 meses
mas de 1 año	E. funcional	grupal	si	instructor	4 a 6 veces	1:10 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	10 km	tierra y asfalto	Saucony y new t	1 año
mas de 5 años	E. fuerza, yoga	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	1 hs	tierra	10 a 20 km	21 km		New balance V8	1 año
mas de 1 año	E. funcional	grupal	si	instructor	4 a 6 veces	45' a 2 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	21 km	tierra	Hoka	1 año
mas de 10 años	E. fuerza	grupal	si	instructor	todos los dias	1 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	42 km	tierra y asfalto	Nike Pegasus, N 6	a 8 meses
mas de 1 año	no	grupal	si	instructor	2 a 3 veces	1 hs		20 a 30 km	10 km	tierra y asfalto	NEW Balance-frt	1 año
mas de 1 año	E. funcional	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	hasta 5 km	tierra y asfalto		1 año
mas de 1 año	E. funcional, stretching	grupal	si	profesor	2 a 3	1 hs	asfalto	10 a 20 km	10 km	asfalto	New Balance Be	1 año
mas de 5 años	ninguno	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1:30 hs	tierra y asfalto	20 a 30 km	10 km	asfalto	Nike- salomon	1 año
mas de 1 año	E. funcional	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1:30 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	10 km	tierra y asfalto	sacoury	3 meses
mas de 10 años	E. fuerza, Yoga, zumba	individual y grupal	si	profesor	2 a 3 veces	1:30 hs	tierra y asfalto	20 a 30 km		tierra	Nike- Salomon tr	hasta las ultimas
mas de 5 años	ninguno	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	2 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	10 km	tierra y asfalto	sacoury- Adidas	6 meses
mas de 5 años	ninguno	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	30 a 40 km	10 km	tierra		6 a 8 meses
mas de 5 años	pilates	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	45'	tierra y asfalto	hasta 10 km	hasta 5 km	tierra y asfalto		6 meses
mas de 1 año	E. funcional	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	1:30 hs	tierra y asfalto	hasta 10 km	hasta 5 km	tierra y asfalto	Adidas	cuando puedo
mas de 10 años	Tejo	individual	si	plan de internet	todos los dias	1 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	10 km	tierra y asfalto	Nike	3 meses
mas de 1 año	E. funcional- indoor	individual y en grupo	no	-	4 a 6 veces	1:30	tierra y asfalto	20 a 30 km	21 km	tierra y asfalto	Nike Air Zoom Pt	1 año
mas de 10 años	Ejercitacion complementaria a coi	individual	si	yo	4 a 6 veces	Entre 1 hora 30'	tierra y asfalto	30 a 40km	10km	tierra y asfalto	Adidas	6 a 8 meses
mas de 5 años	no	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	4 a 6 veces	tierra y asfalto	mas de 40 km	todas las distanc	tierra y asfalto	Adidas y Fila	Cada 1 año
mas de 1 año	E. funcional	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1:30	tierra y asfalto	30 a 40km	21 km	tierra y asfalto	New balance 10E	5 meses
mas de 5 años	E. funcional, tenis	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	4 hs	tierra y asfalto	30 a 40km	21, 42 km	tierra y asfalto	Nike pegasus/ zz	6/9 meses
mas de 5 años	E. funcional	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	30 a 40km	42 km	tierra	Saucony xodus	6 meses
mas de 5 años	E. fuerza	grupal	si	profesor	4 a 6 veces	1 hs	tierra y asfalto	30 a 40 km	21 km	tierra y asfalto	Asics	1 año
5 años	E. funcional	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	tierra y asfalto	30 a 40 km	12 a 15 km.	tierra y asfalto	Adidas runing	6 meses

mas de 5 años	E. fuerza, stretching			profesor	4 a 6 veces	2 hs	tierra y asfalto	20 a 30 km	42 km	tierra	Brooks Carrera 4
mas de 10 años	E. funcional	grupal	si	instructor	4 a 6 veces	1:30 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	10 km	tierra y asfalto	Adidas Ultraboost 5
mas de 10 años	ninguno	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	1:30 hs	tierra y asfalto	30 a 40 km	10 km	tierra y asfalto	Adidas
mas de 5 años	natacion, Ciclismo	grupal	si	atleta	2 a 3 veces	1:30 hs	tierra y asfalto	30 a 40 km	10 km	tierra	Asics
menos de 1 año	E. fuerza, ciclismo	grupal	si	profesor	3 a 4 veces		tierra y asfalto	hasta 10 km	no compete	ninguno	Adidas-Asics
mas de 5 años	Taekwondo	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	2 hs	tierra y asfalto	30 a 40 km	21 km	tierra y asfalto	Asics
mas de 10 años	E. funcional	grupal	si	atleta	4 a 6 veces	1 hs	asfalto	mas de 40 km	10 km	asfalto	sacouny-Adidas
5 años	E. fuerza	grupal	si	instructor	4 a 6 veces	1 a 3 hs	tierra y asfalto	30 a 40 km	21 a 42 km	montaña	Adidas Terrex sa
mas de 5 años	E. fuerza, natacion, surf, gimnasia	individual	si	yo	4 a 6 veces		1:30 tierra	mas de 40km	Carrera montaña	tierra y asfalto	Salomon cross
mas de 10 años	Ejercicios de acondicionamiento	grupal	si	yo	todos los dias		1:30 tierra	mas de 40 km	10km	tierra y asfalto	Adidas
menos de 1 año	Pilates	grupal	si	profesor	2 a 3 veces	4 hs	tierra	10 a 20 km			Asics
mas de 10 años	E. fuerza	grupal	si	instructor	3 a 4 veces	1 hs	tierra y asfalto	20 a 30 km	10 km	tierra	Nike trail
mas de 5 años	yoga	grupal	si	profesor	3 a 4 veces	1 hs	tierra y asfalto	mas de 40 km	21, 42 km	tierra y asfalto	NB fresh foam 11
mas de 10 años	E. funcional	individual	si	tecnico deportivo	4 a 6 veces	1 a 2 hs	tierra y asfalto	10 a 20 km	21 km	tierra y asfalto	Adidas , New Bal

renovación	usa plantillas	sufrio lesion	tipo de lesion	momento	lugar	otras lesiones	fue diagnosticad	hizo tto?	completo tto?	modifica entren.	cual fue?	volvio a tener molestias?
2 años	si	si	tendinitis	competencia	cuadricieps	no	si	si	si	si	fondo suave dur	no
1 año	no	si	contracturas	competencia	gemelos	no	si	si	no	no	no	a veces
Cuando lo consi	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	
8 meses	no	si	desgarro muscular	entrenando	tibial anterior	no	si	si	no	no	ninguna	
1 año	si	si	contracturas musculares	entrenando	aductores	zona lumbar	no	si	si	no	a veces	
6 meses	si	si	contracturas musculares, periostitis	entrenando	tibial anterior	esguince	si	si	si	no	a veces	
3E	si	si	contracturas musculares, síndrome de la banda iliotibial, fascitis plantar									
8 meses	no	no										
cuando puedo	no	si	tendinitis	entrenando	rodillas	dolor lumbar	si	si	si	no		no
5 meses	no	si	contracturas musculares	entrenando		no	no	no	si	no		no
1 año	no	si	contracturas musculares	entrenando	isquiotibiales, tibial anterior		si	si	si	si	periodo de adapt	si
6 meses	si	si	tendinitis y fascitis plantar	entrenando	tendon de aquile	no	si	no	no	no	pare de entrenar	a veces
8 meses	si	si	periostitis	entrenando	tibia	no	si	si	si	si	se fue el dolor	cc a veces
1 año	si	si	tendinitis y contracturas	entrenando	rodillas	si	si	si	no	ninguna	si	
4 meses	si	si	fascitis plantar	entrenando	fascia plantar	no	si	si	si	si	volumen	no
1 año	no	si	contracturas musculares	competencia	triceps sural	no	si	si	si	no	a veces	
6 meses	no	si	periostitis	entrenando	tibial anterior	no	no	si	no	no	si	
3 a 6 meses	no	no	ninguna									
1 año y medio	si	si	Fascitis plantar	entrenando	pie		si	si	si			a veces
5 meses	no	si	rodilla	entrenando	rodillas	no	si	si	si		dejo de doler	no
Cada 700 km	si	no	ninguna	no	no	no	no	no				
1 año	no	no	ninguna	no	no	no	no	no				
6/7 meses	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	
8 meses	no	no	traumatismo	ambos	rodillas							
1 año	si	si	esguince, fractura por estres	entrenando	tibia	no	si	si	si	no	no	a veces
4 meses	si	no	tendinitis	entrenando	rodillas	no	si	si	si	no	no	no
1 año	si	si	Tendinitis, contracturas, síndrome de	entrenando	rodillas	si	si	si	si		mejor intensidad	a veces

1 año	si	si	tendinitis, contracturas musculares,	entrenando	triceps sural, rodillas		si	si	si	si	Menos volumen	no
6 a 8 meses	no	no										
100 km	no	no	tendinitis	entrenando	tendon de Aquile	no	si	si	no	no		
6 meses	no	no	ninguna	no	no	no	no	no				
1/2 veces al año	no	no										
6 meses	no	si	tendinitis									
600 km	no	si	Síndrome de la banda iliotibia	entrenando	rodillas	si	si	si	si		Bajar la carga en los entrenos y hacer solo 1 entr	
no	no	no	no	no								
cuando puedo	si	si	rotura de menisco	competencia	rodillas	si	si	si	no		empezar de nuev	no
5 a 7 meses	no	si	contracturas musculares	entrenando	tobillos, psoas ili	no	si	si	si	si	bajar intensidad	si
cada un año	no	si	rodillas		rodillas	si	si	si	no	no	no	
7 meses	no	no	ninguna	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1 año	no	si	contracturas musculares, periostitis	entrenando	tibial anterior	no	no	no	no	no	no	a veces
6/8	no	no	ninguna									
6 meses	no	no	contracturas musculares	competencia	isquiotibiales	no	no	no	no	no	no hubo	no
6/8 meses	no	si	displasia rotuliana	post competencia	rodillas	no	si	si	si	si	bajar la carga	
no	no	no	ninguna									
6 meses	si	no	rotura de menisco	no sabe	rodillas	no	si	no	no	no	no	ninguna
6 a 7 meses	no	si	contracturas musculares	entrenando	triceps sural, tibi	no	no	no	no	no	no	no
6 meses a 1 año	si	si	desgarro muscular	post competencia	triceps sural	no	si	si	si	si	adaptacion	
1 año	si	si	tendinitis	entrenando	tibial anterior	fascitis plantar	si	si	si	si	Ejercicios de mo	a veces
6 meses	no	no	ninguna	no	no							
6 meses a 1 año	no	si	esguince	entrenando	tobillo	no	si	si	si	no		
8 meses	no	si	contracturas musculares	entrenando	isquiotibiales	no	no	no	no	no	no	

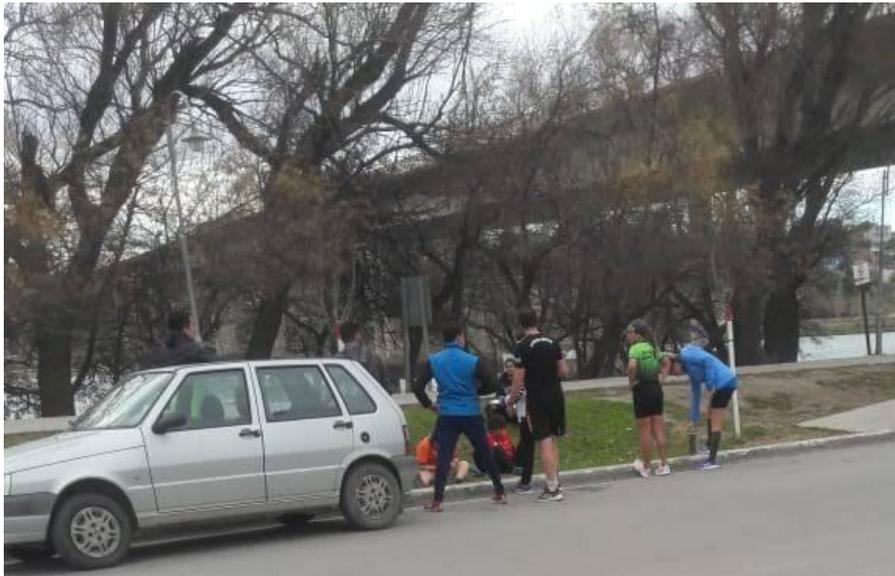
1 año	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
1 año	no	si	esguince, de tobillo y de rodilla	entrenando	tobillo y de rodilla	no	si	si	no	no	ninguna	a veces	
2 años	no	si	fisura	entrenando	pie	no	si	no	no	no	-	-	
2 años	no	si	contracturas musculares	competencia	isquiotibiales	no	no	si	no	no	no	a veces	
3 meses	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	
todavía no renovi	si	si	contracturas musculares	entrenando									
6 a 8 meses	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	
3 meses	no	si	tendinitis	entrenando	cintilla iliotalar	si	si	si	no	no	no	no	
6 meses	si	si	contracturas musculares	entrenando	rodillas	no	si	si	si	no	ninguna	no	
4 a 6 meses	si	si	esguince, fascitis plantar	entrenando	ambos	tibial anterior, pie	aductores	si	si	si	si	Re adecuó mi vuelta el	entrenado
3 años	no	si	tendinitis	entrenando	no	si	si	si	si	si	si	Entrenar con me	si
6 meses	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	
6 meses	no	si	síndrome piramidal	entrenando	pelvis	esguince de tobil	si	si	si	si	si	continúa en trata a veces	
1 año	si	si	perionitis	entrenando	tibial anterior	no	si	si	si	si	si	mejore el rendim	no
6 meses	no	si	perionitis	entrenando	tibial anterior	no	si	no	no	si	si	bicicleta	
6 meses	si	si	contracturas musculares	entrenando	isquiotibiales	no	si	si	si	si	si	si	
1 año	no	si	ninguna	entrenando	rodillas	no	si	si	si	si	si	si	
6 meses	no	si	contracturas musculares	competencia	isquiotibiales	no	si	si	si	si	no	a veces	
no	no	no	ninguna	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6 meses	no	si	lesión de meniscos	entrenando	rodilla	dolor lumbar	si	si	si	si	no	no cambio	a veces
7 meses	no	si	contracturas musculares	entrenando	isquiotibiales	no	si	si	si	si	no	a veces	
5 meses	no	nsi	contracturas musculares	entrenando	triceps sural	no	si	si	no	no	no	no	
voy variando	no	no	ninguna	entrenando	triceps sural	no	no	no	no	no	no	a veces	
1 año	no	si	contracturas musculares	entrenando	triceps sural	no	no	no	no	no	no	a veces	
6 meses	no	si	ninguna	entrenando	triceps sural	no	no	no	no	no	no	a veces	
cada 6 meses	no	si	contracturas musculares, desgarro	entrenando	gluteos	no	si	si	si	si	si	mejorar la postur	no
6 a 8 meses	no	no	contracturas musculares	competencia	isquiotibiales	si	si	si	no	no	menor exigencia	no	
1 a 2 años	no	si	contracturas musculares	entrenando	tobillos	no	no	si	si	no	ninguna	no	
1 año	no	no	ninguna	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6 meses	si	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	
6 meses	no	no	ninguna	entrenando	triceps sural	no	no	no	no	no	no	a veces	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Wind

kilometros	si	si	contracturas musculares	entrenando	piramidal	si	si	si	no	no	no	no	no
1000 km	no	no	ninguna	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6 meses, 1 año	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
2 años	no	si	contracturas, esguinces a repetición	entrenando	tibia	no	no	no	no	no	no	no	a veces
6 meses	no	si	tendinitis	entrenando	triceps sural, tibia	no	si	si	si	si	si	si	No modifique el (a veces)
6 meses	si	si	contracturas musculares	entrenando	triceps sural, cuádriceps e isquiotibiales	si	si	si	si	si	si	si	mas descanso a veces
8 meses	no	si	contracturas musculares	entrenando	isquiotibiales	sacroileitis	si						
1 año	no	si	desgarro muscular	competencia	cuádriceps	si	si	si	si	si	si	si	ninguna no
1 año	no	si	esguince	entrenando	tobillos	no	si	si	si	si	si	si	ninguna no
1 año	si	si	Rotura de meniscos	entrenando	rodilla	no	si	si	no	si	si	si	Estoy terminando tratamiento y no estoy entrenando
6 a 8 meses	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
1 año	no	si	contracturas musculares	entrenando	piramidal	si	si	si	si	si	si	si	no
1 año	no	si	contracturas musculares, síndrome de	entrenando	tibial anterior	fascitis plantar	si	no	no	no	no	no	ninguna no
1 año	si	si	edema en psaos	entrenando	psaos	no	si						
1 año	no	si	tendinitis	entrenando	isquiotibiales	no	no	no	no	no	no	no	no
3 meses	no	no	ninguna	entrenando	isquiotibiales, tric cintura	no	si	si	si	si	si	si	a veces
hasta las últimas	no	no	ninguna	entrenando	isquiotibiales, tobillo	si	si	si	si	si	si	si	no
6 a 8 meses	no	si	espolón, contracturas musculares	entrenando	isquiotibiales, tobillo	si	si	si	si	si	si	si	no
6 meses	no	si	contracturas musculares	entrenando	isquiotibiales	no	no	no	no	no	no	no	a veces
cuando puedo	no	no	ninguna	entrenando	isquiotibiales	no	no	no	no	no	no	no	a veces
3 meses	no	si	espolón calcáneo	entrenando	tendon de Aquiles	si	si	si	si	si	si	si	a veces
1 año	si	si	desgarro muscular	entrenando	gemelos	no	si	si	si	si	si	si	ninguna a veces
6 a 8 meses	si	si	contracturas musculares y fascitis plantar	entrenando	gluteo, piramidal, si	si	si	si	si	si	si	si	a veces
Cada 1 año	si	si	esguince	entrenando	tobillos	si	si	si	si	si	si	si	trota después de la lesión
5 meses	no	no	contracturas musculares	entrenando	tobillos	si	si	si	si	si	si	si	si
6/9 meses	no	no	ninguna	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no
6 meses	no	si	esguince	competencia	tobillos	desgarro lig.cruz	si	si	si	si	si	si	ninguna no
1 año	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
6 meses	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
1 año	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
1 año	no	si	contracturas musculares	entrenando	trapecios	no	si	si	si	si	si	si	no
9 meses	no	si	tendinitis, Contracturas musculares	entrenando	tobillos, tibial anterior, tendon de A	si	si	si	si	si	si	si	ninguna a veces
5 meses	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
6 meses	no	si	contracturas musculares	entrenando	triceps sural	no	si	si	si	si	si	si	no
2 años	no	si	contracturas musculares	entrenando	triceps sural	no	si	si	si	si	si	si	- no
4 a 5 meses	no	si	desgarro muscular	entrenando	triceps sural	no	si	si	si	si	si	si	caminar no
10 meses	no	no	tendinitis	entrenando	rodillas	no	si						
4 meses	no	no	contracturas musculares	entrenando	cuádriceps	rodilla	si	si	si	si	si	si	ninguna no
1 año	no	si	síndrome piramidal	-	piramidal	si	si	si	si	si	si	si	agregue gimnasia a veces
1 vez al año	no	no	ninguna	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
6 meses	no	no	contracturas musculares	entrenando	isquiotibiales	no	si	si	si	si	si	si	no
1 año	no	no	ninguna	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1 año	no	si	espolón	post	competenci talon	si	si	si	si	si	si	si	no
800 km	no	si	tendinitis, contracturas	entrenando	isquiotibiales, tibi	desgarro muscular	si	si	si	si	si	si	mas descanso no
6 meses	no	si	Fascitis plantar	entrenando	pie	no	si	si	si	si	si	si	no

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Imágenes:



Referencias:

[2f88.pdhttps://revistas.udea.edu.co/index.php/iatreia/article/view/4396/3906](https://revistas.udea.edu.co/index.php/iatreia/article/view/4396/3906)

Bahr, Mæhlum, Bolic B. (2007) *“Lesiones Deportivas”* Ed. Panamericana 1ª Edición.

Brotzman, Brent, Robert Manske (2012) *“Rehabilitación ortopédica clínica”*- 3ª edición. Cap.7 (pág. 402).

Ferran Suya i Lerna (2003) *“El síndrome de sobreentrenamiento: una visión desde la psicobiología del deporte”* Ed. Paidotribo.

Fernando Carmelo Torres, Antonio Carlos Gomes, Sergio Gregorio da Silva (2020) *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 26 (5). Características del entrenamiento y asociación a lesiones en corredores de calle recreativos. https://doi.org/10.1590/1517-8692202026052020_0045

Francis P, Whatman C, Sheerin K, Hume P, Johnson MI. The Proportion of Lower Limb Running Injuries by Gender, Anatomical Location and Specific Pathology: A Systematic Review. *J Sports Sci Med*. 2019 Feb 11;18(1):21-31. PMID: 30787648; PMCID: PMC6370968.

Francisco Rodal, Jose Luis Garcia Soidán, Victor Arufe Giraldez. (2013) *“Factores de riesgo de lesión en atletas”*. Revista RETOS Nuevas tendencias en Educación física, Deporte y recreación(nº23).

Francisco Carreño, Giovanni Carcuro. *“Corredores: Bases científicas para la elección de calzado y prevención de lesiones”*. Revista Médica Clínica Las Condes Vol. 23, May 2012, Pag. 332-33 [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70318-8](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70318-8)

García Soidán, J.L. y Arufe Giraldez, V. (2003). *“Análisis de las lesiones más frecuentes en pruebas de velocidad, medio fondo y fondo”*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 3.

Gelfman, N. (2017). Carreras shopping: un estudio de la práctica del running en Buenos Aires. (Tesis de posgrado). Bernal, Argentina: Universidad Nacional de Quilmes. Disponible en RIDAA-UNQ Repositorio Institucional Digital de Acceso Abierto de la Universidad Nacional de Quilmes <http://ridaa.unq.edu.ar/handle/20.500.11807/269>

Gil, Gaston J. (2018) “*Deporte y estilos de vida. El running en Argentina*”. Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología 30: 43-63. Doi: <https://dx.doi.org/10.7440/antipoda30.2018.03> Artículo recibido: 29 de mayo de 2017; aceptado: 10 de octubre de 2017; modificado: 2 de noviembre de 2017.

<https://mundoentrenamiento.com/lesiones-en-corredores-de-larga-distancia/>

<https://pdfs.semanticscholar.org/83e5/3948412e7fd692c4e3c9221eb416a58>

<https://revista.aatd.org.ar/articulos?search-term=&vol-num=14-1>

Irene S. Davis (2020) “*El resurgimiento de la zapatilla de running minimalista*” Revista AKD / Marzo 2020 / Año 23 Nro. 80 | 37. Disponible en: <http://www.akd.org.ar/img/revistas/articulos/rev80-art4.pdf>

Kakouris N, Yener N, Fong DTP. A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners. J Sport Health Sci. 2021 Sep;10(5):513-522. doi: 10.1016/j.jshs.2021.04.001. Epub 2021 Apr 20. PMID: 33862272; PMCID: PMC8500811.

Kluitenberg, B., van Middelkoop, M., Diercks, R. *et al.* What are the Differences in Injury Proportions Between Different Populations of Runners? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med* 45, 1143–1161 (2015). <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0331-x>

Luscher, Sergio. “*Lesiones en sujetos adultos que se transforman en corredores*”. Rev. Asoc. Argent. Traumatol. Deporte; Vol. 14(1)

M. Nemesia Hijós “*La historia del running en argentina*” Materiales para la Historia del Deporte, N° 17, 2018 - ISSN: 2340-7166

Mendez D.(2020) “*Técnica de carrera y lesiones en el corredor*”. Revista AKD / Marzo 2020 / Año 23 Nro. 80 | 37. Disponible en: <http://www.akd.org.ar/img/revistas/articulos/rev80-art3.pdf>

Natale, Vanesa (2011) “*Lesiones en corredores Amateurs*” <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/323>

Reglamento Técnico CADA (Confederación Argentina de Atletismo) ([Microsoft Word - Reglamento Técnico al 01.01.2017](#)) (cada-atletismo.org)

Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico (2021), Disponible en: <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/archivos/articulo20211221103620.pdf>

Rzonca EC, Baylis WJ. Common sports injuries to the foot and leg. Clin Podiatr Med Surg. 1988 Jul;5(3):591-612. PMID: 2899452.

Sousa J, Donaghy M. “*Case research in sports physiotherapy: A review of studies*”. Physical Therapy in Sport, 8, 197-206, 2007

Straccolini A, Casciano R, Friedman HL, Meehan WP 3rd, Micheli LJ. A closer look at overuse injuries in the pediatric athlete. Clin J Sport Med. 2015 Jan;25(1):30-5. doi: 10.1097/JSM.000000000000105. PMID: 24926911.

Taunton JE, Ryan MB, Clement DB, McKenzie DC, Lloyd-Smith DR, Zumbo BD. A retrospective case-control analysis of 2002 running injuries. Br J Sports Med. 2002 Apr;36(2):95-101. doi: 10.1136/bjsm.36.2.95. PMID: 11916889; PMCID: PMC1724490.

Van Mechelen, W. Running Injuries. Sports Medicine 14, 320–335 (1992). <https://doi.org/10.2165/00007256-199214050-00004>

Vilchez Conesa, M. P. (2010) “*Incidencia de las lesiones deportivas en el corredor popular*”. Cultura, Ciencia y Deporte. 2010, 5(15), 32[fecha de Consulta 10 de Julio de 2020]. ISSN: 1696-5043.<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017569010>

Walker B. (2010) “*Anatomía de las lesiones deportivas*”.

Wyngrid Porfirio Borel y otros. "Prevalencia de lesiones en corredores de calles aficionados brasileños: Meta- análisis" Rev Bras Med Esporte 25 (2) • Mar-Apr 2019
• <https://doi.org/10.1590/1517-869220192502214466>

Zeasseska Noriega-Barneond, (1)María Aguilera-Cuevas,(2)Marcell Nicole(1)
"Factores de riesgo asociados a lesiones en corredores de 16 a 68 años de edad".
Revista Médica Gt, Colmedegua, Vol. 158 Núm. 1 2019