



FACULTAD DE KINESIOLOGIA Y FISIOTERAPIA

**“EL ACORTAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES EN
MARATONISTAS DE LA CIUDAD DE FORMOSA, AÑO
2018”**

CELAURO, MARIBEL PAOLA FERNANDA

Asunción, Paraguay

2018

RESUMEN

En los últimos años hubo un notable incremento en el interés de la población por participar en las carreras y competencias amateurs, lo cual ha traído aparejado una serie de inconvenientes físicos experimentados por los competidores.

Es así que los corredores de maratón tienen mayor propensión a sufrir acortamiento en los músculos isquiotibiales, que se caracteriza por una reducción de la elasticidad de la musculatura posterior del muslo, observándose menor flexibilidad y por lo tanto limitación de la amplitud total del movimiento.¹

La presente investigación se realiza con el objetivo de determinar la prevalencia de acortamiento de isquiotibiales en maratonistas y su consecuencia en el rendimiento físico deportivo durante la competencia de maratón.

La población analizada la constituyó un total de 40 maratonistas amateurs pertenecientes al Formosa Running Municipal conformado por jóvenes y adultos, tanto mujeres como hombres de entre 18-60 años, dependientes de la Dirección de Deportes de la Provincia de Formosa Capital, República Argentina.

El estudio se clasifica como descriptivo, observacional y transversal. Los datos necesarios para el cumplimiento del objetivo se obtuvieron en dos etapas, durante la primera se realizó las pruebas evaluativas (elevación de pierna recta y test de flexibilidad) y en la segunda se llevó a cabo una encuesta individual aplicada mediante un cuestionario con el fin de determinar que el acortamiento de isquiotibiales disminuye el rendimiento deportivo del maratonista.

Como resultado se obtuvo que según los datos analizados el 80 por ciento de los maratonistas del Formosa Running Municipal presentan acortamiento muscular de isquiotibiales y esto repercutió significativamente durante la competición.

En conclusión y teniendo como precedente los resultados arrojados en este estudio resulta indispensable nuevas investigaciones basadas en la