



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

**"PREVALENCIA DE LESIONES A NIVEL DEL MANGUITO ROTADOR EN
ATLETAS DE CROSSFIT DE 30 A 40 AÑOS DE EDAD EN EL GIMNASIO
ARMOR FULL FITNESS DE ASUNCIÓN PERIODO MARZO A MAYO 2025"**

Marisol López Quintana

Asunción, Paraguay

Año 2025



RESUMEN

La investigación se centra en la frecuencia y características de las alteraciones del hombro en atletas de 30 a 40 años que practican CrossFit en el gimnasio Armor Full Fitness de Asunción, durante el periodo marzo-mayo de 2025. El CrossFit, caracterizado por su alta intensidad y movimientos funcionales con carga progresiva, demanda un esfuerzo físico considerable que puede comprometer músculos y tendones periarticulares. Estas alteraciones se manifiestan en limitación de la movilidad, disminución de la fuerza y reducción de la eficiencia durante los entrenamientos.

El problema principal radica en la falta de evidencia local sobre la prevalencia de estas lesiones y la necesidad de identificar factores que influyen en su aparición, tales como la intensidad y frecuencia de las sesiones, la técnica de ejecución, la preparación física previa y la supervisión durante la práctica. La tesis contó con la participación directa de los atletas, quienes respondieron encuestas estructuradas donde aportaron registros de actividad, lo que permitió analizar frecuencia, así como detectar patrones comunes relacionados con la planificación de las cargas.

El objetivo general es determinar la prevalencia y los factores asociados a estas alteraciones, mientras que los específicos incluyen describir los tipos de lesiones, identificar riesgos vinculados con la carga y la técnica, y evaluar la

