



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACION DE LAS AMERICAS – UNIDA

FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

“Prevalencia de Lesiones tipo Epicondilitis Lateral en jugadores de Pádel Amateur de entre 25 A 30 años en el complejo deportivo Solanas, Febrero-Agosto 2024”

LUIS RODRIGO ORTIZ BRITZ

Asunción, Paraguay

Año 2024



RESUMEN

El pádel es un deporte en expansión global que, debido a su intensidad y demanda física, ha visto un aumento en la incidencia de lesiones asociadas, especialmente entre los jugadores amateur. Una de las lesiones más preocupantes es la epicondilitis lateral, o "codo de tenista", que se manifiesta por inflamación en la región externa del codo, causando dolor y limitación en la movilidad.

La presente investigación se enmarca en la línea de investigación ostomioarticular y tiene como objetivo principal determinar la prevalencia de epicondilitis lateral en jugadores de pádel amateur de 25 a 30 años en el complejo Solanas Pádel. Como objetivos específicos se plantea identificar factores de riesgo como la falta de calentamiento, técnicas incorrectas (como el smash u overhead), el uso de raquetas pesadas, y debilidad o sobrecarga muscular; evaluar cómo la frecuencia de juego influye en la aparición de lesiones; y cuantificar la incidencia de epicondilitis lateral en el complejo mencionado. El estudio utiliza un diseño descriptivo, retrospectivo y transversal para recopilar datos en un periodo específico.

La problemática principal del estudio radica en que la ausencia de calentamiento específico, el desconocimiento de lesiones comunes y técnicas biomecánicas deficientes pueden aumentar el riesgo de epicondilitis lateral, afectando tanto el rendimiento como el disfrute del deporte.

Para la recolección de datos, se utilizaron encuestas aplicadas a una muestra representativa de 15 jugadores, lo que permitió un análisis con enfoque cuantitativo de los factores mencionados. Los hallazgos indicaron que el 87% de los jugadores practica entre dos y tres veces por semana, y un 67% ha experimentado dolor en el codo en el último año, demostrando una prevalencia significativa de epicondilitis lateral. Además, el uso de raquetas pesadas y la falta de calentamiento específico incrementan el riesgo de lesión.

En conclusión, el estudio confirma la necesidad de adoptar medidas preventivas, como programas de calentamiento y educación en técnicas adecuadas, para reducir la incidencia de esta lesión en el pádel amateur. Estos

