



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

"Protocolo kinefilactico para tendinopatias a nivel del manguito rotador supraespino en atletas de crossfit de entre 20 a 24 años de la categoria scaled del box CAF Mariano. periodo Enero a Mayo 2025"

Miguel Angel Benitez Lombardo

Asunción, Paraguay

Año 2025



RESUMEN

La práctica del Crossfit, en un programa de ejercicio físico que combina varias disciplinas con un objetivo que ayuda a mejorar la condición física. Trae consigo una mayor incidencia en cuanto a las lesiones tendinosas en el manguito rotador. Estas son lesiones que afectan de manera negativa en la integración del deportista al Crossfit.

La problemática de esta investigación consta de quince (15) deportistas entre las edades de 20 a 24 de la categoría scaled del box de CAF Mariano, que sufrieron la lesión de tendinopatía en el manguito rotador (supraespino) entre enero a mayo del año 2025.

Como objetivo de esta investigación tenemos establecer un correcto protocolo preventivo para tendinopatías de los músculos que conforman el manguito rotador en especial el músculo supraespino enfocado a los atletas de crossfit de CAF Mariano con lesiones tendinosas en el manguito rotador que fueron producidas en el entrenamiento por un sobre esfuerzo o algún movimiento inadecuado.

La metodología utilizada lleva consigo un diseño no experimental, de tipo descriptivo retrospectivo transversal, con un enfoque cualicuantitativo (mixto) lo cual damos paso a los datos cuantificables. La técnica de recolección de datos es de una encuesta utilizando un formato digital en Google forms con preguntas cerradas que recaudan los datos cualitativos y cuantitativos, que se aplicó a los atletas de CAF Mariano que fue llevado a cabo en cinco días de mes de mayo del año 2025.

