



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

**“PROTOCOLO KINÉSICO PREVENTIVO DE PERIOSTITIS TIBIAL PARA
CORREDORES DE TRAIL RUNNING DE LA DISTANCIA DE 30KM ENTRE 30 Y
35 AÑOS DE EDAD DEL EQUIPO CETENTH TRAINING DURANTE EL PERIODO
DE JUNIO – AGOSTO DEL AÑO 2025”**

Arturo Agustín Acosta Pedrozo

Asunción, Paraguay

Año 2025



RESUMEN

Esta tesis de grado se centra en el "Protocolo kinésico preventivo para periostitis tibial en corredores de trail running de la distancia de 30km entre 30 a 35 años del equipo Cetenth Training durante el periodo de junio – agosto del 2025". Investiga la percepción sobre cómo abordar los ejercicios preventivos contra mencionada patología osteopática.

En el escenario de esta investigación, se abordarán cuestiones primordiales que aclararán la problemática de la periostitis tibial en corredores de montaña, presentando una perspectiva integral desde el panorama de este deporte. Estos asuntos incluyen una exploración a la historia del trail running desde sus orígenes y su evolución hasta la actualidad, la anatomía de la tibia y los componentes que lo rodean, la transcendencia de la biomecánica de esta disciplina, la fisiopatología profunda de esta lesión, así como una revisión de los tipos de tratamientos que se llevan a cabo para esta lesión, tanto médica como fisioterapéutica; más las consecuencias que puede acarrear un atleta de no tratarse a tiempo esta patología.

Por medio de este trabajo, se propone aportar elementos de análisis que permitan clarificar una problemática de carácter crítico en el contexto del trail running, con el propósito de establecer un marco teórico y metodológico que sustenten implementación de programas de prevención kinésica de alta eficacia, orientados a la preservación de la salud y rendimiento del corredor.

Esta investigación demanda colaborar al bienestar de los deportistas, admitiéndoles rendir al máximo en las competiciones sin limitaciones a causa de esta lesión.

