



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN KINESIOLOGIA Y
FISIOTERAPIA

READAPTACIÓN FÍSICA PARA MEJORAS EN EL RENDIMIENTO Y
PREVENCIÓN DE LESIONES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN FUTBOLISTAS
AMATEURS

Ivo Manuel Morel Escobar

Cristian Alejandro Filippini

ASUNCION-PARAGUAY

2020

TITULO: READAPTACIÓN FÍSICA PARA MEJORAS EN EL RENDIMIENTO Y
PREVENCIÓN DE LESIONES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN FUTBOLISTAS
AMATEURS

AUTORES: Ivo Manuel Morel Escobar

Cristian Alejandro Filippini

TUTOR: Especialista. Diego Silvero

RESUMEN:

Este trabajo se enfoca en la readaptación y la prevención de lesiones en jugadores de fútbol de pista amateur durante la cuarentena por la pandemia del covid-19. Analiza como el sedentarismo afectó el rendimiento de los atletas por falta de actividad física. El área de estudio comprendió la ciudad de San Lorenzo. Constituye una investigación descriptiva, cuali-cuantitativa, que estudió a 80 atletas de diferentes barrios seleccionados por un muestreo por conveniencia, a los que se aplicó un cuestionario estructurado que proporcionó información sobre la frecuencia con que se realizaron actividades físicas en diferentes fases de la cuarentena, como se vio afectado el rendimiento de los jugadores y se identificó mediante una evaluación clínica las lesiones que padecieron. Los resultados revelan la escasa actividad física en la cuarentena estricta y una actividad moderada a partir de la fase inteligente que derivó en lesiones más frecuentes a nivel muscular y tendinoso. El trabajo incluye una propuesta de entrenamiento como medio de prevención de lesiones.

PALABRAS CLAVE: Fútbol amateur, San Lorenzo, Covid-19,

Sedentarismo, Readaptación, Prevención