



**FUNDACION H.A.BARCELO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**

## **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN**

**“CONOCIMIENTO BASICO SOBRE PREVENCION DE LESIONES EN PERSONAS QUE ASISTEN A GIMNASIOS EN SANTO TOMÉ CTES”**

**AUTOR/ES: Comparin, Juan Bautista**

**TUTOR/ES DE CONTENIDO: Lic. Oliva, José E**

**TUTOR/ES METODOLÓGICO: Lic. Dandres, Romelí**

**FECHA DE LA ENTREGA: 11-05-2015**

**CONTACTO DEL AUTOR: [juancomparin\\_9@hotmail.com](mailto:juancomparin_9@hotmail.com)**

## RESUMEN

**Introducción:** en el presente trabajo se describió el conocimiento básico sobre prevención de lesiones que tienen los usuarios de los gimnasios, de la ciudad de Santo Tome, Corrientes en el periodo comprendido entre febrero y marzo de 2015, tener una buena técnica y conocer las pautas de entrenamiento es de vital importancia para prevenir distintos tipos de lesiones, así como también realizar un control del estado de salud con un profesional antes de comenzar con el entrenamiento o actividad física en un gimnasio. **Material y métodos:** el estudio se realizó con un enfoque descriptivo, transversal y retrospectivo, los datos fueron relevados a través de una encuesta de tipo cerrada, efectuada a los usuarios que realizan actividad física en los gimnasios se realizó un consentimiento informado a cada encuestado, la técnica de muestreo fue de tipo probabilístico, aleatorio simple. **Resultados:** los datos obtenidos de las encuestas fueron tabulados y expresados en porcentajes respecto a cada pregunta, el total de los encuestados fue de 36 personas, las cuales variaron entre las edades de 18 a 51 años, siendo en 18 hombres y 18 mujeres, demostrando un escaso conocimiento, siendo alarmante que un 28% decida no realizar calentamiento antes de comenzar la actividad, que 61% de las personas no sepa alguna forma de tomarse la frecuencia cardiaca, y un 77% no realice valoración médica, solo  $44 \pm 5\%$  poseen los conocimientos básicos para prevenir las lesiones. **Discusión y Conclusión:** el conocimiento acerca de cómo prevenir una lesión al realizar actividad física es tan importante para el entrenador como para la persona que va a realizar la actividad física, un mayor número de investigaciones relacionadas con el tema podrá brindar más información sobre esta problemática pudiendo así contribuir a que el escaso conocimiento que tienen las personas sobre prevención disminuya y pueda aportar más datos.

**Palabras Clave:** prevención de lesiones; conocimiento; gimnasios

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Introduction: In this paper the basic knowledge about injury prevention that users have gyms, of the city of Santo Tome, Corrientes during the period between February and March 2015 described, have a good technique and know the guidelines Training is vital to prevent different types of injuries and also perform control of the state of health professional before beginning training or exercise in a gym. **Material and methods:** The study was performed with a descriptive, transversal and retrospective approach, data were collected dare from a survey of closed type, made users who exercise at gyms informed each respondent consent was done, the sampling technique was probabilistic, simple random. **Results:** the data obtained from the surveys were tabulated and expressed in percentages for each question, the total respondents was 36 people, which varied between the ages of 18-51 years, being in 18 men and 18 women, showing limited knowledge, still alarming that 28% choose not to perform warm-up before starting the activity, 61% of people do not know any way to take the heart rate, and 77% do not perform medical assessment, only  $44 \pm 5\%$  They have the basic knowledge to prevent injuries. **Discussion and Conclusion:** knowledge about how to prevent injury to physical activity is important for the coach and the person who will perform physical activity, more research related to the topic will provide more information on this issue and may contribute to the lack of knowledge that people have about prevention decrease and can provide more data.

**Keywords:** Injury Prevention; knowledge; gyms

## **INTRODUCCIÓN**

Las lesiones de partes blandas es uno de los problemas más complejos encontrados en la medicina deportiva y se define como: “las lesiones de los tejidos blandos inducidas por actividades deportivas y caracterizadas por una respuesta de la matriz celular durante el proceso de inflamación, separación y degeneración”; como respuesta a una lesión aparece la inflamación, que es consecuencia del daño o destrucción de los tejidos vascularizados, por un mecanismo de carga o uso, en la que se produce calor, edema, rubor y dolor, el dolor es un signo que indica cuando hay que detener el ejercicio<sup>1</sup>. Se pueden enmarcar las lesiones en benignas y severas situando dentro de las primeras a las contusiones, hematomas, contracturas, elongaciones y los calambres y en las segundas las rupturas fibrilares, sobre todo las rupturas musculares y las hernias<sup>2</sup>.

El ejercicio físico dentro de los gimnasios no tiene una estructuración rigurosa actualmente. Tal afirmación está sustentada por muchos motivos como: falta de equipos para la valoración, poca capacitación, los costos que llevaría evaluar a todos los usuarios, entre otros. Esto lleva a que una gran parte de los usuarios abandonen la actividad por que no logran los resultados deseados, que son logrados a partir de una adecuada e individual evaluación, tales como: reducción de tejido graso, aumento de masa muscular, mejora de la capacidad aeróbica, etc. La falta de una adecuada valoración de la composición corporal y la actual condición física de cada persona puede llevar a la inadecuada ejecución de del ejercicio físico siendo motivo de lesión<sup>3</sup>.

La causa más frecuente de lesión muscular o articular es sobre uso; si se continúa con el ejercicio en presencia de dolor la lesión puede empeorar. El uso excesivo puede deberse a que no se respeta el descanso del musculo de al menos 48hs después de un ejercicio intenso<sup>4</sup>.

Los factores biomecánicos pueden provocar lesiones ya que los músculos, tendones y ligamentos se pueden lesionar cuando están débiles para realizar el ejercicio, los huesos pueden debilitarse por osteoporosis. Las articulaciones se lesionan más frecuentemente cuando los músculos y ligamentos que la estabilizan están débiles<sup>4</sup>.

La entrada en calor, implica realizar ejercicios de forma leve o relajada durante unos minutos antes del ejercicio intenso. Con estos ejercicios podemos elevar la temperatura del musculo haciendo que el musculo sea más elástico, fuerte y resistente a la lesión. Un calentamiento activo prepara al musculo para un ejercicio intenso más eficaz<sup>4</sup>.

La elongación, aunque no previene la lesión, pero puede mejorar el rendimiento, el estiramiento de los músculos; se deben realizar después del calentamiento u otros ejercicios para evitar una lesión directa<sup>4</sup>.

La vuelta a la calma, es un descenso progresivo del ejercicio se mantiene el aumento de la circulación y se ayuda a eliminar el ácido láctico del torrente circulatorio. No previene el dolor muscular del día siguiente, que está producido por lesiones de las fibras musculares.<sup>4</sup>

La actividad física es una forma de promover la salud, el consenso de los Institutos Nacionales de Salud, la define como: "Movimiento corporal producido por el esqueleto y los músculos, que requiere gasto de energía y produce beneficios progresivos en la salud"<sup>5</sup>

En cuanto a los motivos de la práctica de actividad física, pueden ser muy variados, siendo el motivo con más fuerte presencia en la mayoría de las investigaciones el placer o disfrute por la propia actividad, lo que habla de una clara característica intrínseca de la motivación a la hora de la práctica de actividad física, diversos estudios sobre el tema destacan la existencia altamente puntuada, de motivos relacionados al desarrollo de un buen estado de salud, también de intereses vinculados en las relaciones sociales, como estar con amigos, entre uno de los principales, los motivos y conductas de práctica de actividad física en las personas están claramente vinculados a determinadas características, el género suele ejercer uno de los mayores efectos de diferenciación, las mujeres tienden a dirigir más su interés sobre la imagen corporal y asimismo reportan menor cantidad de tiempo dedicado a la práctica de actividad física, los varones se interesan más por los aspectos competitivos de la actividad física<sup>6</sup>.

Sean cuales sean los motivos que lleven a realizar actividad física, en los últimos años ha cobrado gran auge el culto a un cuerpo "sano", equilibrado en sus formas, falto de grasa, flexible, etc. Lo que se ha establecido como el prototipo al que imitar<sup>7</sup>.

La práctica de ejercicio físico para mejorar la estética y no con el objetivo de mejorar la salud se extendió entre los hombres, caracterizado por querer aumentar la masa muscular<sup>8</sup>.

Asimismo, existen otros factores sociales como el entorno familiar, el grupo de iguales y los medios de comunicación que podrían determinar los estados emocionales del practicante<sup>9</sup>.

Actualmente se centran más en el tratamiento y en la rehabilitación de los deportistas lesionados, pero no se le da prioridad a las lesiones recurrentes ni a su prevención. Muchas de las lesiones se pueden prevenir si se realizan las modificaciones necesarias en el entrenamiento<sup>10</sup>.

La falta de conocimiento y de personal que conozcan las correctas posiciones, posturas y formas de realizar el gesto del levantamiento de pesas va a influir en la incidencia de lesiones. La falta de preparación al momento de hacer el levantamiento de pesas nos hace cometer errores típicos como tratar levantar un peso demasiado grande o realizar demasiadas repeticiones sin la debida preparación.<sup>11</sup>

La capacitación tanto de las personas que realizan actividad física como del personal es de vital importancia para evitar y reducir las lesiones musculares y de esa manera lograremos una mejoría del estado físico de las personas ya que podrán asistir con más regularidad a su sitio donde practican la actividad física.<sup>11</sup>

En el marco de lo anterior, se construyó como pregunta de investigación ¿Cómo influye la falta de conocimientos previos sobre prevención, en la posibilidad de sufrir lesiones osteomusculares de sujetos que asisten a diferentes gimnasios? Por lo antes expuesto, se planteó como Objetivo General el de “Determinar los conocimientos previos para la prevención de lesiones osteomusculares más frecuentes, en los sujetos que realizan actividades físicas en dos gimnasios de la localidad de Santo Tomé en el periodo comprendido entre febrero y marzo del 2015. Asimismo para responder a lo anterior, se construyeron objetivos específicos orientados a caracterizar a los sujetos según la edad y el sexo; identificar el tipo de actividad física que realizan; identificar las características del tipo de entrenamiento; identificar lesiones previas y sus causas; finalmente establecer la elección en el tipo de actividad que realizan.

El objetivo de éste trabajo es determinar los conocimientos previos para la prevención de lesiones osteomusculares más frecuentes, en lo sujetos que realizan actividades físicas en gimnasios de la localidad de SANTO TOMÉ, CORRIENTES en el periodo comprendido entre febrero - marzo de 2015

Como objetivos específicos nos planteamos caracterizar según edad, sexo a la población en estudio, identificar el tipo de actividad física que realizan según edad y sexo, determinar el tipo de entrenamiento que realizan según la actividad, identificar las posibles lesiones previas y su causa, y establecer la elección del tipo de actividad

En el presente trabajo se pretende describir cual es el conocimiento que tienen acerca de la prevención de lesiones osteomusculares las personas que realizan actividad física en gimnasios, ya que esto representa de por si un riesgo aunque la técnica este bien ejecutada, y cabe suponer que si la técnica es mala aumentaría el riesgo de padecer una lesión. La obtención de conocimientos previos o pautas de entrenamiento reduciría el padecimiento de lesiones osteomusculares.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Tipo de estudio: es un estudio descriptivo, retrospectivo y de corte transversal.

Aspectos éticos: se realizó un consentimiento informado a cada encuestado, la presente investigación estará sujeta a lo establecido por el Consejo de Organizaciones Internacionales de Ciencias Médicas (CIOMS) según lo indica la Declaración de Helsinki, se garantizará el anonimato de los entrevistados, no pudiéndose tratar ni difundir más que de una forma numérica y agregada la información obtenida.

Técnica de muestreo: probabilístico, aleatorio simple.

Universo de estudio: el universo de este estudio está constituido por los usuarios que realizan actividad física en los gimnasios en la ciudad de Santo Tomé, Ctes.

Muestra: el estudio se realizó en los gimnasios de la ciudad de Santo Tomé, Ctes a los usuarios que concurrieron al momento del relevamiento de datos.

Criterios de inclusión: ser mayor de 18 años, ambos sexo, realizar actividad física,

Criterios de exclusión: negación a participar en la investigación.

Procedimientos para la recolección de información, la técnica que se utilizara será la encuesta estructurada de preguntas con opción cerrada que permitirá recopilar la información en la muestra de estudio en dos gimnasio en la ciudad de Santo tomé, Corrientes, de forma individual seleccionando las personas, sin interferir en las actividades normales del establecimiento y realizando la encuesta en el mismo lugar para el control de calidad de los datos, se construirá una encuesta para cuantificar las variables de estudio, utilizando un conjunto sistematizado de preguntas que se dirigen a un grupo predeterminado de personas que poseen la información que interesa a la presente investigación, una vez recolectados los datos proporcionados por las personas, se procederá al análisis estadístico respectivo. Los datos serán tabulados y presentados en tablas y gráficos de distribución de frecuencias.

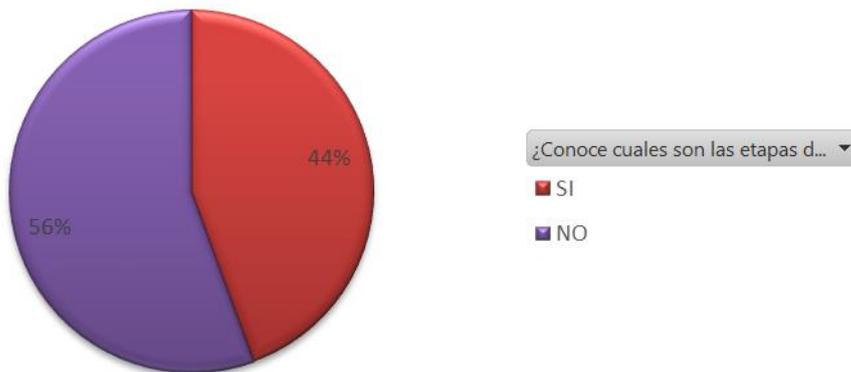
## **RESULTADOS**

La muestra estaba integrada por 36 personas de las cuales 18 fueron mujeres y 18 hombres, las edades variaron entre 18 y 51 años, entre los motivos que los llevan a asistir al gimnasio son salud en un (27,78%), hobby (27,78%), relajación (16,67%), acondicionamiento físico (16,67%), musculación (5,56%) y estética en un (5,56%). La actividad que más realizan es el levantamiento de pesas (72,22%), otra actividad es el *spinning* (22,22%) y un (5,56%) elige otro tipo de actividad. La asistencia al gimnasio es menos de 11 semanas (33,33%), entre 3 meses y 6 meses (11,11%) y más de un año (55,56%) de los cuales un (88,89%) concurre 5 días a la semana y (11,11%) 3 días a la semana. El tiempo de entrenamiento es de 45 minutos para el (16,67%), el (55,56%) entrena 90 minutos y un (27,78%) lo hace por 120 minutos o más. Acerca de hacer calentamiento previo a la actividad un (72,22%) dice hacerlo y un (27,78%) NO, del total de los que realizan calentamiento un (50%) lo hace durante 10 minutos, (26,92%) por 5 minutos, (15,38%) más de 20 minutos y el (7,69%) por 20 minutos.

Opciones	¿Antes de comenzar la actividad realiza un calentamiento previo?	Procentaje
NO		10 27,78
SI		26 72,22
10 min		13 36,11
20 min		2 5,56
5 min		7 19,44
mas de 20 min		4 11,11
<b>Total general</b>		<b>36 100</b>

El (44,44%) asegura conocer las etapas de entrenamiento y un (55,56%) no, pero de los que dicen saber solo el (64,50%) respondió correctamente todas las etapas de entrenamiento.

### Conoce cuales son las etapas de una seccion de entrenamiento?



De las personas que entrenan un (61,11%) no sabe cómo tomarse la frecuencia cardiaca y solo un (38,89%) tiene alguna forma de tomar la frecuencia cardiaca.

Opciones	¿Conoce alguna forma de tomar y controlar su frecuencia cardiaca?	Porcentaje
si		14 38,89%
no		22 61,11%
<b>Total general</b>		<b>36 100%</b>

La hidratación durante la actividad es del (91,67%) de las personas y el (8,33) se hidrata después de la actividad. Solo un (16,67%) relata haber sufrido algún tipo de lesión, contra un (83,33%) que dice no haber sufrido lesión alguna.

El total de los encuestados asegura realizar estiramiento de los cuales un (55,56%) lo hace por 5 minutos, (38,89%) por 10 minutos y un (5,56%) por 20 minutos.



Solo el (22,22%) realizo una valoración con un profesional de la salud antes de comenzar con la actividad el otro (77,78%) no lo hizo, el (19,44%) concurre por recomendación médica, el (80,56) lo hace por elección propia.

Opciones	¿Realizo una valoración con un profesional de la salud?	Promedio
no	28	77,78%
si	8	22,22%
<b>Total general</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Nuestro estudio mostro que solo el 44,44% afirma conocer las etapas de una sesión de entrenamiento, pero de este porcentaje el 64,5% de las personas encuestadas contesto todas las etapas de entrenamiento, siendo este conocimiento esencial para la realización de una actividad física que cumpla con las expectativas de los usuarios de gimnasios y fundamentalmente lo preserve de una lesión. El total de la muestra manifiesta realizar estiramiento al finalizar su actividad, este aspecto es fundamental ya que disminuye las lesiones post ejercicio.<sup>18</sup>

Algunas de las contraindicaciones para realizar actividad física tales como las enfermedades cardiovasculares, endocrinas, respiratoria, o del aparato

locomotor, es importante saber si una persona la padece antes de comenzar con un programa de entrenamiento<sup>19</sup>, pero solo un 22,22% de la muestra que concurre al gimnasio realiza una valoración con un profesional de la salud antes de comenzar.

Otro de los conocimientos básico que deben tener los usuarios es el control individual de la frecuencia cardiaca durante la actividad para una práctica adecuada<sup>18</sup> siendo en total del 61,11% las personas que no saben forma alguna de tomarla.

Estudios realizados recientemente han demostrado que el 56% de la población que entrena tiene conocimientos básicos para prevenir lesiones, pero como conclusión de este trabajo podemos decir que solo un 44% de los encuestados están en condiciones de tener los conocimientos básicos. A efectos de no haber abundante información acerca del tema se recomienda continuar con investigaciones futura para poder aportar más datos con relación a la prevención de lesiones en usuarios que concurran a gimnasios.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-Álvarez Cambras Rodrigo, Jacobo Núñez Marlene Elvira, Marrero Riverón Luis Oscar, Castro Soto del Valle Antonio. Lesiones de partes blandas en atletas de alto rendimiento. Rev Cubana Ortop Traumatol [revista en la Internet]. 2004 Dic [citado 2014 Ago. 07]; 18(2): Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-215X2004000200011&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-215X2004000200011&lng=es)
- 2-González Iturri Juan José. Lesiones musculares y deporte. Rev Bras Med Esporte [serial on the Internet]. 1998 Apr [cited 2014 Aug 08]; 4(2): 39-44. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921998000200002&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921998000200002&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921998000200002>.
- 3- Liliana Gutiérrez Macías. Una mirada al ejercicio físico en los gimnasios de Medellín desde la promoción de la salud y prevención de la enfermedad primaria. [Monografía en internet]. VIREF - Biblioteca Virtual de Educación Física. [Citado 08 Ago. 2014]; Disponible en: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/103-unamirada.pdf>
- 4-Asociación Costarricense de Pediatría. Lesiones deportivas frecuentes. Acta pediátr. Costarric [online]. 2003, vol.17, n.2, pp. 65-80. ISSN 1409-0090. [Citado 08 Ago. 2014]; Disponible en: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00902003000200006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00902003000200006&script=sci_arttext)
- 5-Landínez Parra Nancy Stella, Contreras Valencia Katherine, Castro Villamil Ángel. Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. Rev. Cubana Salud Pública [revista en la Internet]. 2012 Dic [citado 2014 Ago. 08]; 38(4): 562-580. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662012000400008&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400008&lng=es).
- 6-Gregorat Juan José y Soria Luis. Motivos y características de la práctica de actividad física de alumnos de colegios de nivel polimodal de la ciudad de Catamarca. [Revista en la Internet] Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 127 - Diciembre de 2008 [citado 08 Ago. 2014]; Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd127/motivos-y-caracteristicas-de-la-practica-de-actividad-fisica-de-alumnos.htm>
- 7-Arbinaga Ibarzábal, F. y García García, J.M. (2003). Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (9) pp. 49-60 [citado 08 Ago. 2014]. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artmotivacion.htm>
- 8-Carlos Fernando Gutiérrez Castro, Robert Ferreira. VIGOREXIA: ESTUDIO SOBRE LA ADICCIÓN AL EJERCICIO: UN ENFOQUE DE LA PROBLEMÁTICA ACTUAL. [Monografía en internet]. VIREF - Biblioteca Virtual de Educación Física. [Citado 08 Ago. 2014]; Disponible en: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/105-vigorexia.pdf>
- 9-Baile Ayensa JI, Monroy Martínez KE, Garay Rancel F. Alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios. Enseñanza e Investigación en Psicología 2005; 10161-169. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29210111>. Consultado el 8 de agosto de 2014.

- 10- Torregrosa Daniel, Belando Noelia, Moreno-Murcia Juan Antonio. Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. CPD [revista en la Internet]. 2014 Ene [citado 2014 Ago. 08]; 14(1): 117-122. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000100014&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100014&lng=es).  
<http://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232014000100014>.
- 11- Baquerizo Ordoñez, Víctor Guillermo. "IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA DE KINEFILAXIA PARA LESIONES MUSCULARES POR SOBRECARGA EN PERSONAS DE 25 A 35 AÑOS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MACRO GYM DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL GUAYAS DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL"[tesis] UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS. 2014. 122p
- 12-González J. (2010). Las Lesiones en el Deporte. Revista Cubana de Medicina del Deporte. Disponible en: <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/180/Las%20Lesiones%20en%20el%20Deporte.pdf>
- 13- Natale, Vanesa. Lesiones en corredores amateurs. [Monografía en internet]. [REDI - Biblioteca UFASTA](#). [Citado 08 Ago. 2014]; Disponible en: [http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/323/2011\\_K\\_011.pdf?sequence=1](http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/323/2011_K_011.pdf?sequence=1)
- 14- Luis Francisco Merino. Manifestaciones de anatomopolítica en gimnasios de la ciudad de Córdoba. [Revista en la Internet]. Revista de Ciencia y Técnica de la Universidad Siglo 21 Año 2 – Número 1 Noviembre, 2008 – ISSN 1851-4790 [citado 08 Ago. 2014]; Disponible en: <http://www.21.edu.ar/res/8044/media/articulos%20completos/11071.pdf>
- 15-Franco Jiménez Alejandra María, Ayala Zuluaga José Enver, Ayala Zuluaga Carlos Federico. LA SALUD EN LOS GIMNASIOS: UNA MIRADA DESDE LA SATISFACCIÓN PERSONAL. Hacia promoci. Salud [revista en la Internet]. 2011 Jul [citado 2014 Ago. 08]; 16(1): 186-199. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772011000100014&lng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100014&lng=pt).
- 16-Vidarte Claros JA, Vélez Álvarez C, Sandoval Cuellar C, Alfonso Mora ML. ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. Revista Hacia la Promoción de la Salud 2011; 16:202-218. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695014>. Consultado el 8 de agosto de 2014.
- 17-Carolin Avalos Ardila, Javier Berrio Villegas. EVIDENCIA DEL TRABAJO PROPIOCEPTIVO UTILIZADO EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS. . [Monografía en internet]. VIREF - Biblioteca Virtual de Educación Física. [Citado 08 Ago. 2014]; Disponible en: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/062-evidencia.pdf>
- 18-Diana Alexandra Arévalo Maxmella, Sonia Arledy Palacios Urbano, Leandro González Cárdenas. CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE EJERCICIO SALUDABLE DE LOS USUARIOS DE CLASES GRUPALES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PRINCIPALES GIMNASIOS Y CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE PEREIRA, 2009. [Trabajo de grado en internet]Universidad Tecnológica de Pereira. [Citado 08 Ago. 2014]; Disponible en: <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/1379/1/796077A683.pdf>

19-CISCAR, Antonio V; VERA E, María T; FUENTES F, Isidro. Ministerio de Educación y Ciencia Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa. [En línea] Madrid España. Disponible en: [Http://webmaster@cnice.mec.es](http://webmaster@cnice.mec.es).

20-Organización Mundial de la Salud. (2014). Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud. Publicado en 2010. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

21-Marani, M., El rol docente del kinesiólogo en el accionar terapéutico. Tesis de Grado. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC081566.pdf>

**ANEXOS**

NOMBRE: \_\_\_\_\_

SEXO: M\_\_\_ F\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

1¿Qué lo motiva a asistir al gimnasio?	
a. Salud	
b. Estética	
c. Hobby	
d. Acondicionamiento Físico	
e. Relajación	
f. Musculación	
g. Relaciones sociales	
h. Otro	

2¿Qué actividades prefiere realizar en el gimnasio?	
a. Pesas	
b. Spinning	
c. Pilates	
<b>h. Otro</b>	

3 ¿Cuánto tiempo viene practicando ejercicio o actividad física en el gimnasio?	
a. 1 a 11 Semanas	
b. 3 a 6 meses	
c. 6 meses a un año	
<b>d. 1 año en adelante</b>	

4 ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?	
a. 2 Días	
b. 3Días	
c. 5 Días	
<b>d. 7 Días</b>	

5 El tiempo de la sesión de entrenamiento que usualmente realiza en el gimnasio es de	
a. 30 minutos	
b. 45 minutos	
c. 90 minutos	
<b>d. 120 minutos o más</b>	

6 ¿Antes de comenzar la actividad física realiza un calentamiento previo?	
a. Si	
<b>b. No</b>	

Si su respuesta es SI responda:

7 ¿cuánto tiempo realiza el calentamiento antes de comenzar con la actividad física?	
a. 5 minutos	
b. 10 minutos	
c. 20 minutos	
<b>d. más de 20</b>	

8 ¿Conoce cuáles son las etapas de una sesión de entrenamiento?	
a. Si	
<b>b. No</b>	

Si su respuesta es SI responda:

9¿Cuáles son?	
a. Calentamiento, fase central	
b. Calentamiento, estiramiento, fase central, estiramiento, vuelta a la calma.	
c. Fase central y vuelta a la calma.	
<b>d. Ninguna de las anteriores</b>	

10 ¿Conoce la forma de tomar y controlar su frecuencia cardiaca?	
a. si	

b. no	
-------	--

11 ¿En la actividad física usted se hidrata?	
a. antes	
b. Durante	
c. Después	
<b>d. No se hidrata</b>	

12 ¿Ha sufrido algún tipo de lesión asociada al ejercicio que realiza?	
a. Si	
<b>b. No</b>	

Si su respuesta es SI responda:

13 ¿Qué tipo lesión sufrió?	
a. Golpes	
b. Esguince	
c. Luxación	
d. Fracturas	
<b>e. Otros</b>	

14 ¿Porque motivo sufrió la lesión Ud.?	
a. Sobretrenamiento	
b. Falta de calentamiento	
c. Mala técnica de ejecución	
<b>d. Otros</b>	

15 Normalmente, al final de una actividad física ¿usted realiza la parte final que consta del estiramiento?	
a. sí	
<b>b. no</b>	

Si su respuesta es SI responda:

16 ¿Durante cuánto tiempo realiza la parte final de entrenamiento?	
a. 5 min	
b. 10 min	
c. 20 min	
<b>d. más de 20min</b>	

17 ¿Antes de empezar el programa de entrenamiento físico se realizó la valoración con un profesional de la salud?	
a. Si	
<b>b. No</b>	

18 ¿Que motivo lo llevo a comenzar la actividad física?	
a. Recomendación del fisioterapeuta	
b. Recomendación medica	
c. Elección propia	
d. Otros	



**FUNDACION H.A.BARCELO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**

**“CONOCIMIENTO BÁSICO SOBRE PREVENCIÓN DE LESIONES EN PERSONAS QUE ASISTEN A GIMNASIOS EN SANTO TOMÉ CTES”**

Informe de consentimiento informado

Le estamos pidiendo participar en la investigación sobre conocimiento básico sobre prevención de lesiones en personas que asisten a gimnasios en santo tomé ctes. Las únicas personas que

sabrán que usted participó en el estudio somos los miembros del equipo de investigación. Nosotros no divulgaremos ninguna información sobre usted, o proporcionada por usted durante la investigación. Cuando los resultados de la investigación se publiquen o se discutan, no se incluirá información que pueda revelar su identidad.

Autorizo el uso de la información para los propósitos de la investigación.  
Yo estoy de acuerdo en participar en este estudio.

Nombre del participante:

Firma:



FUNDACION H. A. BARCELO  
FACULTAD DE MEDICINA

Carrera de kinesiología

Santo Tomé, Corrientes 11 de mayo del año 2015.

Lic. Diego Castagnaro  
**Subdirector de la carrera de Kinesiología**

En mi calidad de alumno de la carrera de Kinesiología presento ante ustedes el tema del trabajo de investigación final titulado **“CONOCIMIENTO BASICO SOBRE PREVENCION DE LESIONES EN PERSONAS QUE ASISTEN A GIMNASIOS EN SANTO TOMÉ CTES”**, proceso que será acompañado por un tutor de contenido el Lic. José E, Oliva DNI 18.216.969 con número de matrícula, MP: 365 en espera de su aprobación.

Cordialmente.

.....  
Alumno

.....  
Tutor de contenido



FUNDACION H.A.BARCELO  
FACULTAD DE MEDICINA

**Carrera de kinesiología**  
**Carta aprobación de contenido**  
**Trabajo de investigación final**

Santo Tomé, Corrientes 11 de mayo del año 2015.

Lic. Diego Castagnaro  
**Subdirector de la carrera de Kinesiología**

Por medio de la presente yo el Lic. José E, Oliva. con DNI 18.216.969 y número de matrícula MP: 365 quien me desempeño como tutor de contenido del trabajo de investigación final del alumno con el tema **“CONOCIMIENTO BASICO SOBRE PREVENCION DE LESIONES EN PERSONAS QUE ASISTEN A GIMNASIOS EN SANTO TOMÉ CTES”** Manifiesto mi aprobación del contenido este trabajo, cumpliendo con los objetivos establecidos.

.....  
**Firma, aclaración y sello**  
**Tutor de contenido trabajo de investigación final**

**Instituto Universitario de Ciencias de la  
Salud – Fundación H. A. Barceló**



**COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES DEL IUCS**

## **AUTORIZACIÓN DEL AUTOR**

Estimados Señores:

Yo Comparin, Juan Bautista identificado con DNI No. 34.361.211; Teléfono: 03756-15415613; E-mail: [juancomparin\\_9@hotmail.com](mailto:juancomparin_9@hotmail.com) autor del trabajo de grado/posgrado titulado CONOCIMIENTO BASICO SOBRE PREVENCION DE LESIONES EN PERSONAS QUE ASISTEN A GIMNASIOS EN SANTO TOMÉ CTES, presentado y aprobado en el año 2015 como requisito para optar al título de LICENCIATURA EN KINESIOLOGIA Y FISIATRIA; autorizo a la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló la publicación de mi trabajo con fines académicos en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no

exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la misma a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central sin producir cambios en el contenido; la consulta, la reproducción, a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de la Tesis: Gimnasio "new gym" de Santo Tomé - Corrientes

## 2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS:

**Título del Trabajo:** CONOCIMIENTO BASICO SOBRE PREVENCIÓN DE LESIONES EN PERSONAS QUE ASISTEN A GIMNASIOS EN SANTO TOMÉ CTES

Director: Oliva, José E

Fecha de defensa: 11/05/2015

## 3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:

**a) Texto completo**  a partir de su aprobación

**Texto parcial**  a partir de su aprobación

Indicar capítulos.....

## 4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero

**NOTA:** Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en la Biblioteca Digital de Tesis mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda "Disponible sólo para consulta en sala en su versión completa, en la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló"

.....  
Firma del Autor

.....  
Firma del Director

Lugar: .....

Fecha...../...../.....