
**FACTORES PREDISPONENTES DE LESIÓN MUSCULOESQUELETICA DE
MIEMBRO INFERIOR EN CORREDORAS AMATEURS DE LA
UNIVERSIDAD DE TALCA**

**JOAQUÍN FIGUEROA CAORSI
MAURICIO MORALES GONZÁLEZ
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

RESUMEN

En los últimos años ha habido un aumento significativo de obesidad en la población mundial, Chile no ha quedado fuera de este acontecimiento, por esta razón las autoridades han creado una serie de políticas públicas para mejorar el estilo de vida de la población a través del ejercicio físico y hábitos alimenticios. Grandes marcas deportivas y privados también han contribuido organizando corridas y fomentando el ejercicio físico, pero junto a la gran cantidad de corredores se ha observado un aumento en la cantidad de lesiones en estos nuevos deportistas. El objetivo de este estudio es evidenciar la presencia de factores predisponentes a lesión en corredoras amateur de la Universidad de Talca. La muestra seleccionada fueron corredoras ocasionales de entre 18 y 25 años sin antecedente de lesión en los últimos 3 meses. Se aplicó una batería de evaluaciones divididas en 3 estaciones las cuales apuntaron, principalmente, a evidenciar alteraciones posturales, musculares y pruebas de provocación. Los resultados dieron a conocer que la muestra presenta alteraciones posturales y musculares en porcentajes cercanos al 50%, lo que predispondría a padecer patologías como síndrome de disfunción de la banda iliotibial, síndrome de estrés tibial, fascitis plantar, entre otras. A estas alteraciones estructurales se sumaron errores de entrenamiento e indumentaria ya que sobre la mitad de la muestra corre con una alta frecuencia e intensidad. Como conclusión se observa que existen alteraciones posturales y musculares en la muestra, y serían los errores de entrenamiento los agravantes para padecer una lesión musculoesqueletica de miembro inferior, por ello resulta imprescindible aplicar una evaluación previa a cada nuevo corredor para así conocer su condición inicial antes de comenzar a ejercitarse y de esta forma evitar posibles lesiones futuras.