



**Ciencias  
aplicadas  
Proyecto-Preprint**

## **Evaluación epidemiológica de las lesiones de practicantes de crossfit de la ciudad de Tunja, Colombia**

Epidemiological evaluation of injuries of crossfit practitioners from the city of Tunja, Colombia

**Pulido-Herrera, Yeison Camilo; Molina, Fredy Mauricio; Guerrero, Joan Felipe; Ríos-Hernández, Lina Marcela**

Fundación Universitaria Juan de Castellanos (Tunja, Colombia).

\*Email de correspondencia: [ycpulido@jdc.edu.co](mailto:ycpulido@jdc.edu.co)

*Recibido:* 25-1-2020

*Aceptado:* 30-2-2020

### **Cita sugerida (APA, sexta edición)**

Pulido, Y; Molina, F; Guerrero, J; Ríos-Hernández, L. (2020). Evaluación epidemiológica de las lesiones de practicantes de crossfit de la ciudad de Tunja, Colombia. *Revista Con-Ciencias del Deporte*, 2(2), 202-204. Recuperado de <http://unellez.edu.ve/revistas/index.php/rccd/index>



## Resumen

El CrossFit® es un programa actividad física con una gran variedad de movimientos funcionales, teniendo así trabajos de alta intensidad. Por ello, el objetivo principal fue identificar cuáles son las lesiones más frecuentes en los deportistas de CrossFit® de la ciudad de Tunja. Para ello, se realizó un estudio descriptivo con enfoque mixto y una muestra a conveniencia, para obtener los datos de las lesiones se empleó un instrumento de recolección de datos demográficos, entrenamiento, epidemiologías, edad, peso, talla, tiempo de entrenamiento, este fue aplicado en 18 personas (16 hombres y 2 mujeres) que presentaron una edad de  $27,00 \pm 3,91$  años, una talla  $172,27 \pm 7,17$  cm y una masa corporal de  $73,78 \pm 25,62$  kg. Se evidencio que en cuanto a la práctica un 18,8% entrena CrossFit® hace más de dos años y un 56,3% de la población ha presentado lesiones durante su práctica, y siendo las razones como el sobreesfuerzo (21%), no dosificar cargas (22,3%) y la mala ejecución de los ejercicios (13%), igualmente se obtuvo una incidencia de lesiones de  $1,38 \pm 0,83$  equivalente al 86,7% de la población evaluada, y las zonas frecuentes de lesión fueron la pierna (50%), el tobillo (35%) y la espalda (15%). Por consiguiente, se puede concluir que el entrenamiento en el CrossFit® afecta principalmente las zonas de la pierna, tobillo y espalda, a su vez presenta una incidencia de lesiones en el 86,7% de los participantes.

**Palabras clave:** crossFit, deportistas, entrenamiento, lesiones.



## Abstract

CrossFit® is a physical activity program with a wide variety of functional movements, thus having high intensity jobs. Therefore, the main objective was to identify the most common injuries in CrossFit® athletes in the city of Tunja. To this objective, a descriptive study with a mixed approach and a sample were carried out at a convenience, to obtain the data of the injuries, a demographic data collection instrument was used, training, epidemiologies, age, weight, size, training time, this was applied in 18 people (16 men and 2 women) who were  $27,00 \pm 3,91$  years old, a size of  $172,27 \pm 7,17$  cm and a body mass of  $73,78 \pm 25,62$  kg. It was evident that in terms of practice 18.,% train CrossFit® more than two years ago and 56,3% of the population has had injuries during its practice, and being the reasons such as oversteer (21%), not dosing loads (22,3%) and poor exercise execution (13%), an injury incidence of  $1,38 \pm 0,83$  equivalent to 86,7% of the assessed population was achieved, and the common areas of injury were the leg (50%), the ankle (35%) back (15%). Therefore, it can be concluded that CrossFit® training mainly affects the areas of the leg, ankle and back, in turn has an incidence of injuries in 86,7% of the participants.

**Keywords:** crossFit, athletes, entrenamiento, injuries.