

LESIONES DEPORTIVAS DURANTE EL AISLAMIENTO (A 2 MESES DE AISLAMIENTO)

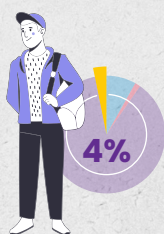


Tu médico del deporte
acompañándote para una práctica segura

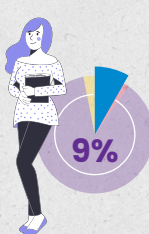
Muestra:

764
personas
encuestadas

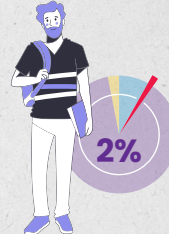
distribución
y porcentajes
por estamento:



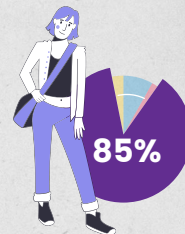
Estudiantes
posgrado



Administrativos



Docentes



Estudiantes
pregrado

Frecuencia:

3 veces por semana fue la más reportada, y **tanto 1 como 7 veces** por semana fueron las menos reportadas.



Intensidad:

el **63%** de la población realizó ejercicio moderado.



Duración de cada sesión:

entre 30 y 60 minutos fue la duración de cada sesión en el **57%** de la población.



Progresión del ejercicio:

el **43%** de la población disminuyó la carga de ejercicio y el **53%** la mantuvo o la aumentó.



LESIONES O MOLESTIAS FÍSICAS



El **11%** de las personas encuestadas presentó alguna molestia física.



El **92%** necesitó menos de 7 días para retomar su actividad (severidad irrelevante, mínima o leve).



El **48%** reportó como segmentos corporales afectados la rodilla, el muslo o el tobillo.



El **46%** de las lesiones ocurridas fueron de origen muscular.



El **48%** tuvo una recaída de misma lesión.



El **64%** presentó lesiones por sobreuso y el **36%** por trauma.

