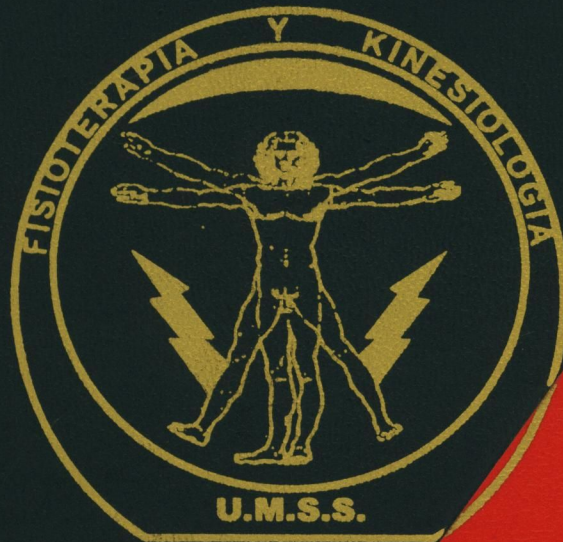




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**LESIONES DEPORTIVAS Y MÉTODOS DE PREVENCIÓN DE
LESIONES EN JUGADORAS DE FUTBOL DEL CLUB
DEPORTIVO UNIVERSITARIO SAN SIMÓN**

**Trabajo Final de Grado para optar al
Título de Licenciatura en Fisioterapia y
Kinesiología**

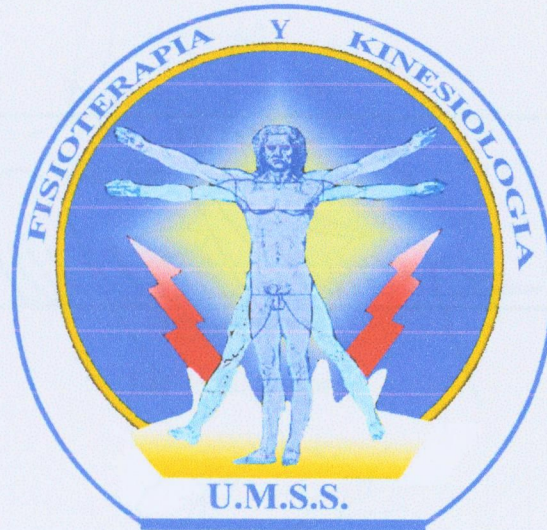
TUTORA: Lic. Jimena Chalco Huarita
ESTUDIANTE: Willma Arteaga Flores

Cochabamba – Bolivia

2017



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**LESIONES DEPORTIVAS Y MÉTODOS DE PREVENCIÓN DE
LESIONES EN JUGADORAS DE FUTBOL DEL CLUB
DEPORTIVO UNIVERSITARIO SAN SIMÓN**

**Trabajo Final de Grado para optar al
Título de Licenciatura en Fisioterapia y
Kinesiología**

TUTORA: Lic. Jimena Chalco Huarita
ESTUDIANTE: Willma Arteaga Flores

Cochabamba – Bolivia

2017

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
RESUMEN	2
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN	
1.1 ANTECEDENTES	3
1.2 DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	4
1.3 OBJETIVOS	5
1.3.1 Objetivo general.....	5
1.3.2 Objetivo específico	5
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	6
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	
2.1 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	7
2.1.1 ANATOMÍA FUNCIONAL DEL MIEMBRO INFERIOR	7
2.1.1.1 Cadera	7
2.1.1.2 Rodilla	9
2.1.1.3 Tobillo	10
2.1.1.4 Pie	11
2.1.1.5 Bóveda plantar	11
2.1.2 FUTBOL	12
2.1.2.1 Campo de juego	12
2.1.2.2 Posición táctica de los jugadores	13
2.1.2.3 Inicio de juego	14

2.1.2.4	Duración y resultados	15
2.1.2.5	Faltas	16
2.1.2.6	Actividad física	16
2.1.3	LESIONES DEPORTIVAS	16
2.1.3.1	Definición	16
2.1.3.2	Causas	16
2.1.3.3	Clasificación	18
2.1.3.4	Diferencia entre lesiones agudas y lesiones crónicas	20
2.1.4	CONTROL MOTOR	21
2.1.4.1	Calentamiento	21
2.1.4.2	Estiramiento	22
2.1.4.3	Protocolo de calentamiento para la prevención de lesiones "F-MARC 11" de la F.I.F.A.	23
2.1.4.4	Tratamiento	28
2.2	MARCO CONTEXTUAL	29
 CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO		
3.1	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	32
3.2	UNIVERSO Y POBLACIÓN	32
3.3	MUESTRA	32
3.4	LOCALIZACIÓN	32
3.5	MÉTODOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	33
3.6	PROCESAMIENTO DE LOS DATOS	35
3.7	RESULTADOS	36

CAPÍTULO IV DIAGNOSTICO

41.	IDENTIFICACIÓN DE LA SITUACIÓN ENCONTRADA	49
42.	IDENTIFICACIÓN DE LA PERTINENCIA DEL PROGRAMA DE CALENTAMIENTO PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES	50

CAPÍTULO V PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1	PROBLEMA A RESOLVER.....	51
5.2	ACTIVIDADES Y TAREAS.....	51
5.3	OBJETIVOS Y METAS.....	51
5.4	RECURSOS Y PRESUPUESTOS.....	53
5.5	CRONOGRAMA Y RESPONSABLES.....	53
5.5.1	CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS	54
5.6	ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	55
5.7	CONCLUSIÓN	57
5.8	RECOMENDACIONES.....	57

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS