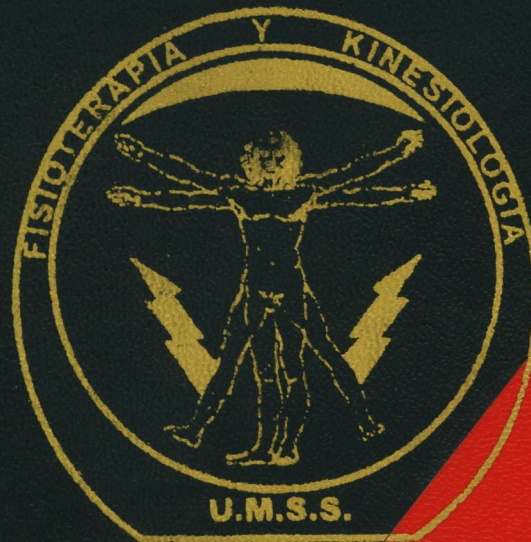




**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA**



**EFFECTOS SOBRE LA APLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS KINÉSICOS -  
PROPIOCEPTIVOS PARA PREVENIR LESIONES MUSCULO ESQUELÉTICAS EN  
EXTREMIDADES INFERIORES A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO CON  
DEPORTISTAS DE VOLEIBOL ATENDIDOS EN EL CENTRO "VITALFISIO D Y E"  
GESTIÓN II/2017**

**Trabajo final tesis de grado para optar a la  
Licenciatura en Fisioterapia Y Kinesiología.**

**TUTOR: Lic. Mgr. Jimmy Jimenes Tordoya**  
**AUTORA: Cinthya Lenny Soria Alcocer**

**Cochabamba - Bolivia**

**2018**



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



**EFFECTOS SOBRE LA APLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS  
KINESICO – PROPIOCEPTIVOS PARA PREVENIR LESIONES  
MUSCULO ESQUELETICAS EN EXTREMIDADES INFERIORES  
A TRAVES DEL ENTRENAMIENTO CON DEPORTISTAS DE  
VOLEIBOL ATENDIDOS EN EL CENTRO “VITALFISIO D&E”  
GESTION II/2017**

Trabajo final tesis de grado para optar a la  
Licenciatura en Fisioterapia y Kinesología

**TUTOR:** Lic. Mgr. Jimmy Jiménez Tordoya  
**ESTUDIANTE:** Cinthya Lenny Soria Alcocer

**Cochabamba – Bolivia**  
**2018**

## Contenido

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>9</b>
1.1. ANTECEDENTES GENERALES	10
1.2. DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	12
1.2.1. Identificación y descripción del problema	12
1.2.2. Formulación de la pregunta de investigación	12
1.3. HIPÓTESIS	13
1.4. OBJETIVOS	13
1.4.1. Objetivo general	13
1.4.2. Objetivos específicos	13
1.5. JUSTIFICACIÓN	14
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL</b>	<b>15</b>
2.1. LESIONES PREDOMINANTES EN EXTREMIDADES INFERIORES EN EL VOLEIBOL	16
2.1.1. Tendinitis rotuliana (rodilla de saltador)	17
2.1.2. Esguince de tobillo	19
2.2. IMPORTANCIA DE LA PROPIOCEPCIÓN	22
2.2.1. Tipos de propiocepción	23
2.2.2. Sistema propioceptivo	23
2.3. PRINCIPIOS TERAPÉUTICOS DE LOS EJERCICIOS KINÉSICO PROPIOCEPTIVOS	27
2.3.1. ¿Qué hace efectivo a un programa de entrenamiento?	27
2.4. CARACTERÍSTICAS DEL VOLEIBOL	27
2.4.1. Objetivo del juego	27
2.4.2. Posiciones en el voleibol	28
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>30</b>
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	31
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	31
3.3. POBLACIÓN, MUESTRA Y LOCALIZACIÓN	31
3.3.1. Población	31
3.3.2. Muestra	32
3.3.3. Localización	32
3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	32
3.5. MATERIALES E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	32
3.5.1. Materiales:	32
3.5.2. Instrumentos	33
3.6. MÉTODO DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	33

<b>CAPÍTULO IV: PROCESO DE INTERVENCIÓN</b>	<b>34</b>
4.1. PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN -----	35
4.1.1. Evaluación .....	35
4.1.2. Intervención fisioterapéutica .....	36
4.1.2.1. Primera etapa.....	36
4.1.2.2. Segunda etapa .....	39
4.1.2.3. Tercera etapa .....	41
<b>CAPÍTULO V: DESCRIPCION DE LOS RESULTADOS</b>	<b>46</b>
5.1. ORGANIZACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS -----	47
5.2. ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS DATOS -----	47
5.2.1. Evaluación kinesiológica según deportistas .....	49
5.2.2. Evaluación mediante test .....	71
5.2.3. Entrevista inicial.....	72
5.2.4. Entrevista final.....	74
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>77</b>
CONCLUSIONES -----	78
RECOMENDACIONES -----	79
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>80</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>82</b>