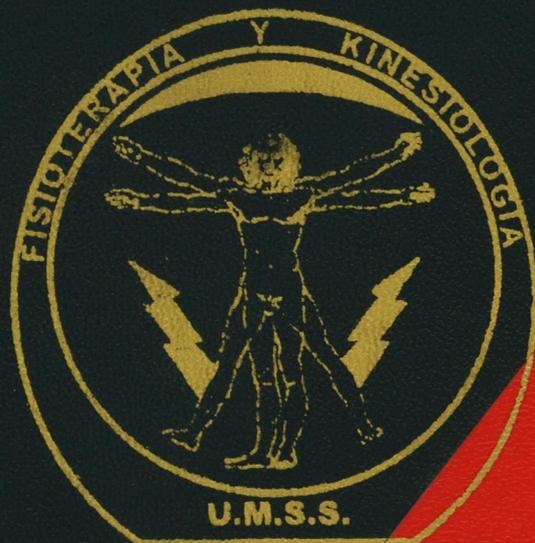




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON

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 Kinesiología

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

Cochabamba – Bolivia
2018

Contenido

INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	9
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
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	15
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
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	30
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

CAPÍTULO IV: PROCESO DE INTERVENCIÓN	34
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
CAPÍTULO V: DESCRIPCION DE LOS RESULTADOS	46
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
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	77
CONCLUSIONES -----	78
RECOMENDACIONES -----	79
BIBLIOGRAFÍA	80
ANEXOS	82