



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

"Correcto protocolo y abordaje preventivo para lumbalgia en bailarinas de danza paraguaya de entre 15 y 25 años del elenco Panambi Jeroky de Asunción que realizan equilibrio de botella en un periodo de abril a junio 2025"

Celeste Aramí Bazán Báez

Asunción, Paraguay

Año 2025



RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal diseñar y aplicar un protocolo preventivo para la lumbalgia en bailarinas de danza paraguaya que realizan la técnica de equilibrio de botella, pertenecientes al elenco Panambi Jeroky de Asunción, en el periodo comprendido entre abril y junio del año 2025. La práctica de esta danza tradicional, caracterizada por la combinación de movimientos exigentes con el equilibrio de múltiples botellas sobre la cabeza, demanda un alto nivel de control postural, fuerza y resistencia, lo que expone a las bailarinas a riesgos significativos de sobrecarga mecánica y lesiones en la región lumbar.

El estudio se fundamenta en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño no experimental, utilizando encuestas y valoraciones funcionales para identificar la prevalencia de dolor lumbar, los factores predisponentes y las condiciones específicas de entrenamiento de las bailarinas. Con base en los hallazgos, se estructuró un protocolo preventivo que incluye ejercicios de fortalecimiento del core, estiramientos específicos, técnicas de higiene postural y estrategias de recuperación, adaptadas a las demandas de la danza de la botella.

