



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACION DE LAS AMERICAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGIA Y FISIOTERAPIA

**“DISEÑO DE PROTOCOLO PREVENTIVO PARA LESIONES DEPORTIVAS
MÁS COMUNES EN FUTBOLISTAS DEL CLUB SPORTIVO SAN LORENZO,
PLANTEL PRINCIPAL – AÑO 2021”**

ALEJANDRO JOSE AVILA GUILLEN

Asunción- Paraguay

Año 2021



RESUMEN

El fútbol como deporte, es una práctica que implica constantemente un importante esfuerzo físico, el entrenamiento y las demandas de la misma son muy intensas ya que buscan el aumento del rendimiento individual de cada jugador, enfocado en lo deportivo, todo lo anterior predispone con frecuencia a lesiones deportivas en distintos segmentos corporales del jugador.

Debido a lo mencionado, surgió la intención de realizar una investigación denominada "Diseño de protocolo preventivo para lesiones deportivas más comunes en futbolistas del Club Sportivo San Lorenzo, plantel principal – Año 2021".

Esta investigación buscó proponer el diseño de un protocolo preventivo, bajo la premisa de prevenir disfunciones y adoptar a la kinefilaxia como uno de los ejes principales en el trabajo del profesional de fisioterapia.

La importancia de la prevención de lesiones resulta indiscutible en cualquier disciplina deportiva, teniendo en cuenta que cada deportista utiliza su propio cuerpo como herramienta y más aún en el caso de los futbolistas profesionales que llevan al máximo sus capacidades físicas con el fin de conseguir logros deportivos a nivel individual como grupal.

Por lo tanto, en esta ocasión se ha realizado un estudio de tipo descriptivo no experimental, de método cuali-cuantitativo o mixto, realizado en la ciudad de San Lorenzo, de manera sincrónica desde el mes de marzo al mes de mayo del año 2021 dentro del Club Sportivo San Lorenzo.

La población estudiada fue compuesta por 33 jugadores profesionales, integrantes del plantel principal que acuden de forma regular a los entrenamientos y competencias regulada por la Asociación Paraguay de Fútbol División Intermedia. La muestra accesible la conformaron 33 deportistas que han participado voluntariamente del estudio y que representan el 100% de la población.

Dentro de los resultados se pudo observar que las principales causas de lesiones se dan por la falta de reposo y el sobre-entrenamiento, también se ha podido determinar que las lesiones ligamentarias y los desgarros musculares son el tipo de lesiones más frecuentes o comunes, siendo el segmento más afectado el pie y tobillo. Considerando la hipótesis formulada inicialmente se logra concluir que la misma es afirmativa, puesto que la bibliografía consultada respalda aspectos significativos y resultados favorables en la inclusión del protocolo dentro del contexto deportivo.

En vista a las cifras y los resultados obtenidos se recomienda la implementación del protocolo preventivo elaborado a fin de promover a futuro su realización antes de cada entrenamiento y reducir la probabilidad de sufrir lesiones potenciando la capacidad física y el rendimiento deportivo de cada jugador para obtener logros deportivos a nivel grupal.

Palabras claves: *Protocolo, Preventivo, Lesiones deportivas más comunes, futbolistas del plantel principal, Club Sportivo San Lorenzo.*

