



FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

**"EFECTIVIDAD DEL EQUILIBRIO POSTURAL EN LA PROFILAXIS DE
LESIONES EN LA ARTICULACIÓN LUMBOSACRA, EN MUJERES
ENTRE 25 A 35 AÑOS DEL ESTUDIO SOFIA PILATES DE LA CIUDAD
DE LUQUE. ENTRE ENERO A MAYO DEL 2025"**

MARIELA ELIZABETH ARGÜELLO TROCHE

Asunción, Paraguay

Año 2025



RESUMEN

Esta tesis de grado se enfoca en la "Efectividad del equilibrio postural en la profilaxis de lesiones en la articulación lumbosacra, en mujeres de entre 25 a 35 años del estudio Sofia Pilates de la ciudad Luque. Enero a mayo 2025." Investiga la comprensión y aplicación de estrategias orientadas a la prevención de lesiones, relacionadas con la zona anatómica lumbosacra, mediante el fortalecimiento del core y control del equilibrio postural en mujeres adultas jóvenes que participaron de las clases de Pilates reformer.

En esta investigación, se abordarán factores puntuales que permiten profundizar en la problemática de las lesiones en la región lumbar y sacra, presentando un enfoque global desde la práctica del Pilates como medida de profilaxis. Se incluyen el análisis de la anatomía y biomecánica implicadas en la estabilidad

