



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGIA Y

FISIOTERAPIA

**PROPIOCEPCIÓN COMO PROFILAXIS DE ESGUINCE DE TOBILLO
EN FUTBOLISTAS SUB 19 DEL CLUB CERRO PORTEÑO
TEMPORADA 2019**

EMILIO MATHIAS MACIEL DENIS

ASUNCION-PARAGUAY

2020



5

TITULO: Propiocepción como profilaxis de esguince de tobillo en futbolistas sub 19 del Club Cerro Porteño temporada 2019

AUTOR: Emilio Mathías Maciel Denis.

RESUMEN

Este trabajo se enfoca en las divisiones formativas del Club Cerro Porteño donde normal mente no existe un protocolo de entrenamiento propioceptivo específico para miembros inferiores, a ello, surge la importancia como objetivo general de "Describir la importancia del entrenamiento propioceptivo como profilaxis de un esguince de tobillo", para ello se realizó un análisis de revisión de literatura científica y entrenamientos. La metodología utilizada fue de tipo observacional descriptiva longitudinal de diseño no experimental y por sus características, se realizó un enfoque cuantitativo. Para la obtención de resultados se realizó una encuesta On line por conveniencia, que tuvo en cuenta variables dependientes. Se trabajó con muestra de 32 jugadores de la categoría la sub 19 de las formativas, siendo la máxima categoría previa al fútbol profesional. Los resultados revelan que los trabajos propioceptivos realizados no son suficientes, lo que derivan a un índice elevado de lesiones de tobillo y a la reincidencia del mismo. A la vez de la descripción, se sugiere un protocolo de trabajos preventivos en situaciones inestables de complejidad y de manera controlada a fin de mejorar los reflejos en las articulaciones, también se sugieren tiempos de entrenamientos y días recomendados.