



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

**“INCIDENCIA DE LESIONES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR
EN LAS JUGADORAS DE BÁSQUETBOL FEMENINO DEL CLUB SAN
JOSÉ, CATEGORÍA U21, DURANTE LA TEMPORADA MAYO-
AGOSTO 2025”**

Aracely Belén Pereira Alcaraz

Asunción, Paraguay

Año 2025



RESUMEN

Esta investigación propone analizar la incidencia de lesiones de ligamento cruzado anterior en jugadoras de básquetbol femenino categoría U21 del Club San José durante la temporada Mayo-Agosto 2025. El propósito fundamental es dimensionar el alcance de esta lesión, entender sus mecanismos predominantes y desarrollar un protocolo preventivo fisioterapéutico orientado a mejorar la estabilidad de la rodilla y el rendimiento deportivo.

El estudio explora los siguientes aspectos que serán mencionados. La frecuencia y contexto de lesión, se analiza la incidencia de esguinces de LCA durante partidos y entrenamientos.

Los factores de riesgo biomecánicos, fisiológicos y anatómicos propios del sexo femenino, como ángulos de rodilla y laxitud ligamentosa.

Tipos de diagnóstico funcional, se describen pruebas clínicas estándar para evaluar la integridad del LCA y herramientas para valorar el control neuromuscular y la postura dinámica en saltos y cambios de dirección.

Estrategias preventivas eficaces en el protocolo propuesto, que incluye entrenamiento neuromuscular centrado en ejercicios pliométricos, de agilidad, fortalecimiento de músculos principales, técnicas de aterrizaje, propiocepción y fortalecimiento de cadera para optimizar la alineación biomecánica.

Los resultados del estudio incorporan análisis cuali-cuantitativo de incidencia de lesiones y patrones observados, así como evidencias de eficacia preventiva,

