



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

“Protocolización y desarrollo de un abordaje kinésico preventivo en lesiones del complejo articular del hombro asociadas a la práctica de calistenia, propuesta dirigida a adolescentes y adultos del Club Social Centenario, en el marco del periodo marzo – agosto de 2025.”

DANIEL SCHIRMACHER

Asunción, Paraguay

Año 2025



Resumen

Esta tesis de grado se enfoca en “Abordaje kinésico preventivo para la reducción de lesiones de hombro propuesta dirigida a adolescentes y adultos del Club Social Centenario, en el marco del periodo marzo – agosto de 2025”. La calistenia es un deporte el cual es conocido por su entrenamiento usando el peso corporal como resistencia. Desde la antigüedad en Grecia y Roma ya fue evolucionando poco a poco demostrando fortaleza, estética y valores personales. Con el paso del tiempo fue convirtiéndose en una disciplina hoy en día conocido como Street Workout, cada vez más favorable y accesible para la población, lo que ha provocado que se aumentara la probabilidad de que haya más lesiones por falta de conocimiento de la técnica o la correcta preparación. Esta investigación analiza la anatomía y total funcionalidad del complejo articular del hombro, dando como resultado factores como la detección temprana de errores técnicos en la ejecución, que pueden ayudar a prevenir lesiones, planteando medidas de prevención basado en evidencia científica que permiten incrementar el rendimiento físico y la seguridad óptima de los practicantes de calistenia del Club Centenario. La rama de investigación es la osteomioarticular de la rama deportiva.

Palabras Claves: Abordaje kinésico, preventivo, entrenamiento, calistenia, disciplina, rendimiento físico

