

## Tabla de contenidos

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| Agradecimientos .....                | i    |
| Tabla de contenidos.....             | ii   |
| Lista de Figuras .....               | v    |
| Lista de Tablas y Gráficos.....      | vi   |
| Abreviaturas .....                   | vii  |
| Resumen.....                         | viii |
| 1. INTRODUCCIÓN.....                 | 1    |
| 2. MARCO TEÓRICO .....               | 4    |
| 2.1 CORE.....                        | 4    |
| 2.2 Pilates.....                     | 8    |
| 2.3 Stabilizer .....                 | 10   |
| 3. HIPOTESIS .....                   | 13   |
| 3.1 Hipótesis de Investigación ..... | 13   |
| 3.2 Hipótesis Nula.....              | 13   |
| 4. OBJETIVOS .....                   | 14   |
| 4.1 Objetivo General.....            | 14   |
| 4.2 Objetivos Específicos.....       | 14   |
| 5. DISEÑO METODOLÓGICO.....          | 15   |
| 5.1 Diseño de estudio.....           | 15   |
| 5.2 Población.....                   | 15   |
| 5.3 Selección de la muestra.....     | 15   |

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 5.4    | Criterios de Selección .....                                     | 16 |
| 5.5    | VARIABLES de estudio .....                                       | 17 |
| 5.6    | Procedimiento .....  | 17 |
| 5.7    | Análisis estadístico.....  | 21 |
| 6.     | RESULTADOS.....  | 22 |
| 6.1    | IMC .....  | 22 |
| 6.2    | Grupo Pilates.....   | 22 |
| 6.3    | Grupo Stabilizer .....   | 24 |
| 7.     | DISCUSIÓN .....  | 26 |
| 8.     | CONCLUSIONES .....   | 30 |
| 9.     | PROYECCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....                             | 31 |
| 10.    | BIBLIOGRAFÍA .....   | 32 |
| 11.    | ANEXOS .....   | 39 |
| 11.1   | ANEXO 1. Cuestionario .....                                      | 39 |
| 11.2   | ANEXO 2. Escala de incapacidad por dolor lumbar de Oswestry..... | 41 |
| 11.3   | ANEXO 3. Ejercicios terapia Pilates y Terapia Stabilizer.....    | 45 |
| 11.3.1 | Grupo Pilates.....   | 45 |
| 11.3.2 | Grupo Stabilizer.....  | 51 |
| 11.4   | ANEXO 4. Consentimiento Informado .....                          | 53 |

## Lista de Figuras

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| FIGURA 1: CVM Iliocostal Lumbar ..... | 18 |
| FIGURA 2: Principio Central .....     | 19 |

## **Lista de Tablas y Gráficos**

|   |    |
|---|----|
| Tabla N° 1: Ejercicios GP y GS.....                               | 20 |
| Tabla N°2: Datos descriptivos antropométricos de la muestra ..... | 22 |
| Tabla N°3: Porcentajes de Activación muscular GP .....            | 23 |
| Tabla N°4: Escala de incapacidad funcional de Oswestry GP.....    | 24 |
| Tabla N°5: Porcentajes de Activación muscular GS .....            | 25 |
| Tabla N° 6: Escala de Incapacidad funcional de Oswestry GS .....  | 25 |

## **Abreviaturas**

CVM: Contracción Voluntaria Máxima

EMG: Electromiografía

FONASA: Fondo Nacional de Salud

GP: Grupo Pilates

GS: Grupo Stabilizer

IMC: Índice de Masa Corporal

IL: Iliocostal Lumbar