

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	7
INTRODUCCIÓN	8
OBJETIVOS	10
HIPÓTESIS	11
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	12
I. Anatomía de la Musculatura Isquiotibial	12
II. Función de la Musculatura Isquiotibial	13
III. Síndrome de Acortamiento de Isquiotibiales	14
IV. Evaluación de la Flexibilidad de Isquiotibiales	15
V. Estiramientos	16
VI. Factores neurofisiológicos del estiramiento	17
VII. Factores biomecánicos de estiramiento	19
VIII. Efecto de la temperatura y viscosidad sobre el estiramiento muscular	20
IX. Tipos de Estiramientos	21
a. Técnicas Dinámicas	22
b. Técnicas Estáticas	22
c. Técnicas de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	23
d. Técnicas Mixtas	24
X. Respuesta aguda frente al estiramiento	25
MATERIALES Y MÉTODO	27
I. Caracterización de la Muestra	27
II. Materiales	29

III. Consentimiento Informado	29
IV. Procedimiento	30
a. Recopilación de Antecedentes	30
b. Aplicación del Cuestionario de Actividad Física (IPAQ)	30
c. Test de Lateralidad para Miembro Inferior	30
d. Calentamiento previo	31
e. Test de extensión de rodilla	31
f. Técnica de Estiramiento Contract- Relax (CR)	32
g. Procesamiento de los Datos Post- Técnica	33
V. Definición Conceptual y Operacional de las Variables	33
VI. Análisis Estadístico	34
RESULTADOS	35
DISCUSIÓN	44
CONCLUSIÓN	47
BIBLIOGRAFÍA	48
ANEXOS	59
APÉNDICES	73