

**EFEECTO DEL ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO DE LA MUSCULATURA FLEXO-
EXTENSORA DE RODILLA SOBRE LA RESPUESTA DEL STIFFNESS VERTICAL EN
MUJERES JOVENES SANAS**

**MAURICIO ESPINOZA VALENZUELA
CRISTHIAN RUBIO ARIAS
LICENCIADO EN KINESIOLOGIA**

RESUMEN

Introducción: La literatura nos muestra la mayor incidencia que presentan las mujeres en cuanto a lesiones de ligamento cruzado anterior (LCA) se refiere. Debido a esto, es importante generar estrategias de prevención. Un factor que influye en esta elevada incidencia de lesión es que las mujeres presentan menor stiffness en la musculatura flexora de rodilla, lo cual predispone a una menor estabilidad en la articulación. De acuerdo a esto se genera una intervención que contribuya a mejorar la condición de la musculatura flexora de rodilla para evitar riesgos de lesión de LCA y, a su vez, mejorar la respuesta del stiffness del miembro inferior. Objetivo: Determinar el comportamiento del stiffness durante el aterrizaje pre y post intervención de un entrenamiento funcional pliométrico en mujeres sanas. Método: El diseño de estudio es de tipo cuasi-experimental, y el tipo de estudio es descriptivo, se reclutaron 7 mujeres sedentarias, de entre 18 y 25 años de edad pertenecientes a la Universidad de Talca. Aquellas que cumplían con los criterios del estudio, fueron invitadas a participar de las evaluaciones electromiográficas y de salto seguido de 2 semanas de entrenamiento pliométrico de miembro inferior realizado en dependencias de la Universidad de Talca, en el Laboratorio de Biomecánica. Resultados: Los resultados en su gran mayoría fueron los esperados manifestando un incremento en las variables después del entrenamiento pliométrico en comparación al nivel basal previo. Solamente en la activación post-aterrizaje de isquiotibiales no se evidenció un cambio estadísticamente significativo frente a la intervención realizada (valor $p = 0,05152$). Conclusión: El entrenamiento pliométrico modifica el stiffness vertical, mostrando un aumento en su respuesta en tareas motoras de los miembros inferiores, lo que permite mejorar las condiciones de estabilidad de la rodilla.