



UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FISIOTERAPIA

**INFLUENCIA DE LA FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA
EN LAS CAPACIDADES Y RENDIMIENTO DE FUTBOLISTAS JUVENILES**

Anthony Ruben Ledezma Rodriguez
Alannys Katherine Rodriguez Barreto
Lcdo. Jose David Briceño Castillo
Abril, 2025

RESUMEN

La facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP) se reconoce como una herramienta terapéutica esencial en la reeducación neuromuscular, basada en la activación de receptores proprioceptivos, patrones de movimiento controlados y resistencia manual. Este enfoque combina contracciones musculares voluntarias con estiramientos específicos para mejorar la funcionalidad muscular, promoviendo fuerza, flexibilidad y estabilidad articular mediante técnicas como contracciones isométricas, estiramientos activos y facilitación asistida. En el fútbol juvenil, la FNP ha demostrado un impacto significativo en el desarrollo de capacidades físicas y rendimiento deportivo. Variables como velocidad de carrera, velocidad de disparo, aumento de la flexibilidad, así como amplitud de movimiento reflejan mejoras relevantes tras la implementación de programas basados en esta técnica, sin embargo, en términos estadísticos, variables como fuerza muscular y salto vertical presentaron resultados menos favorables, siendo relegadas a un segundo plano debido a disminuciones observadas en algunos estudios. Por lo tanto, el objetivo de esta revisión sistemática es describir la influencia de la FNP en las capacidades y rendimiento de futbolistas juveniles. De igual modo la investigación se enmarca dentro de un estudio observacional tipo retrospectivo con modalidad de revisión sistemática cuantitativa, recopilando datos de fuentes como PubMed, Google Académico, Elsevier y Kinetic Human Journal. Tras analizar un total de siete estudios, se observan avances destacados en fuerza muscular, estabilidad articular y rendimiento deportivo. Estos resultados subrayan la importancia de la FNP como un método integral que potencia las capacidades físicas, reduce riesgos de desequilibrios musculares y esfuerzos intensos, y fomenta un desarrollo seguro y funcional en jugadores juveniles de fútbol.

Palabras clave: Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP), Capacidades físicas, Futbol, Fisioterapia, Prevencion