



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

FORMATO PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN TERMINADOS

Nombre de la institución y del Semillero (si aplica):			
Título de la Ponencia: Evidencia científica del trabajo propioceptivo utilizado en la prevención de las lesiones deportivas			
Nombre de los Investigadores Carolin Avalos Ardila Javier Berrio Villegas	Identificación C.C 43 906 293 C.C 71 376 577	Correo electrónico avaloscaroline@gmail.com javierberrio8@gmail.com	Residencia CII60 # 75 – 150 apto 906 Crr74 b # 97 - 130
Línea temática: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Educación física y escuela () ➤ Recreación, ocio y tiempo libre () ➤ Entrenamiento y gestión deportiva () ➤ Educación física y salud (x) ➤ Educación física y sociedad () 			
Resumen del trabajo: (Máximo 200 palabras) <p>Es común que cuando un deportista se lesiona, se quiera llegar a un diagnóstico adecuado, para de ahí iniciar un manejo correcto, inmediato, y así evitar complicar la salud del atleta. Una lesión deportiva puede variar desde una situación sencilla que requiera únicamente de algún tipo de inmovilización o reposo, hasta aquellas que ponen en peligro un segmento o un sistema, o inclusive ocasionen la muerte. Por esto la importancia de establecer un diagnóstico y tratamiento efectivos que disminuyan las secuelas en estos atletas.</p> <p>Por otro lado algunos deportistas pueden ser más propensos a las lesiones que otros, debido a razones físicas, como la mala alineación de un segmento corporal, imbalances musculares, hiperlaxitud ligamentaria, rigidez articular, entre otros.</p> <p>En la ciudad de Medellín y en nuestros equipos de fútbol a nivel profesional existen pocos programas específicos de trabajo propioceptivo en deportistas, los cuales están sujetos a cambios repentinos de movimiento y a las exigencias de los entrenamientos y las competencias, sobre terrenos irregulares, lo cual puede conllevar a la aparición de lesiones.</p> <p>Es pues nuestra intención argumentar la importancia del trabajo de propiocepción, basados en la interacción compleja de conceptos teóricos - prácticos y poner en evidencia que este entrenamiento, es útil en la prevención de lesiones deportivas.</p>			

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co
<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

Introducción (Planteamiento del problema de investigación, justificación, objetivos:

Tanto en el ámbito mundial como nacional se nota un incremento en el número de personas que practican alguna actividad deportiva, lo cual de por sí lleva a un aumento de la posibilidad de presentar alguna lesión osteomuscular durante dicha práctica.

En nuestro medio existe una marcada tendencia a intervenir los eventos o las patologías una vez estas se han presentado, siendo escasas las acciones preventivas que se toman y esto tiene gran relevancia en los individuos que están iniciando el proceso o ya están involucrados en deportes de alta competencia.

Los trabajos de propiocepción, fuerza, coordinación son relegados en muchas ocasiones solo para la recuperación de los deportistas ya lesionados y no se utilizan como medio para prevenir la aparición de lesiones.

¿Existe alguna evidencia de que el trabajo de propiocepción es útil en la prevención de lesiones deportivas?

Quizás el deportista no está en una forma física adecuada, o exista en él un desequilibrio en algunas de sus capacidades físicas que le conduzcan ya sea a la fatiga, a la disminución del tiempo de reacción, a la falta de coordinación, y en el peor de los casos a una lesión de tipo osteomuscular que le cueste el abandono de la actividad deportiva.

La exploración física previa relaciona el trabajo del fisioterapeuta deportivo, con el del preparador físico como método de educación preventiva (fisioprofilaxis).

Las actividades de trabajo propioceptivo y la aplicación de medidas profilácticas correspondientes, deben garantizar la disminución en la incidencia de lesiones y la continuidad del trabajo preventivo bajo los parámetros de la evaluación, seguimiento y control.

OBJETIVOS:

- Conocer la utilidad que tiene el entrenamiento de la propiocepción en la prevención

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

de lesiones en los deportistas de alto rendimiento, por medio de la revisión de la literatura mundial.

- Conocer las diferentes metodologías existentes para el entrenamiento de la propiocepción.
- Determinar los beneficios que tiene el entrenamiento de la propiocepción en la disminución de las lesiones deportivas.
- Proponer un esquema de entrenamiento de la propiocepción como herramienta de prevención de lesiones en deportistas de alto rendimiento.

Materiales y/o métodos empleados:

Monografía

Resultados obtenidos:

Se esperan al realizar la investigación los siguientes resultados:

Diseñar un programa de prevención de lesiones por medio del entrenamiento de la propiocepción.

El programa propone tres estrategias de trabajo tendientes a mejorar la propiocepción de la siguiente manera: Fisioprofilaxis para lesiones de tobillo y pie, Fisioprofilaxis para lesiones de rodilla, Fisioprofilaxis para lesiones de cadera

El desarrollo del programa se realizará como mínimo 2 días a la semana con una duración de 15 a 20 minutos por sesión, los cuales podría ser tenido en cuenta como una parte inicial del trabajo planteado por el cuerpo técnico. El número de ejercicios oscila entre 5 y 10 cada día con repeticiones entre 20 y 25, con una duración de cada repetición de 20 a 30 segundos.

Se recomienda variar los ejercicios entre sesión y sesión buscando que todas las articulaciones reciban los beneficios del programa. Los ejercicios se desarrollarán partiendo del principio de la individualización y de la graduación sistemática de la carga.

Se efectuaran ejercicios con el peso corporal, con pesos libres, thera-band, thera-ball, cojines inestables, resortes, superficies irregulares, entre otros.

El programa está controlado por kinesiólogos y fisioterapeutas y supervisado por el cuerpo médico.

En última instancia el programa busca generar mecanismos de defensa que ayuden al atleta a enfrentar las grandes exigencias del deporte competitivo con el menor riesgo

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

posible de lesión, lo cual traerá como consecuencia lógica un aumento en su rendimiento deportivo.

Discusión, conclusiones y recomendaciones:

- ❖ Los deportistas en nuestro medio son propensos a sufrir lesiones osteomusculares.
- ❖ En la literatura, existe evidencia científica que el entrenamiento específico de la propiocepción disminuye la aparición de lesiones durante la práctica deportiva.
- ❖ Hacen falta métodos confiables, para la cuantificación de la propiocepción en los individuos.
- ❖ En Colombia, no existen estudios publicados sobre los beneficios que tiene la propiocepción en los deportistas.
- ❖ Es responsabilidad del grupo interdisciplinario, promover la práctica del entrenamiento propioceptivo.
- ❖ Aun no existe un método protocolizado del entrenamiento de la propiocepción.

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co
<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>