

Efectos de un programa de ejercicio físico propioceptivo sobre el equilibrio en jóvenes patinadores entre los 11 y 15 años

Sandra Pinzón-Romero^{1,2}, José A. Vidarte-Claros¹, Juan C. Sánchez-Delgado^{3,4}

¹Universidad Autónoma de Manizales (UAM). Manizales. Colombia. ²Universidad de Santander (UDES). Bucaramanga. Colombia. ³Universidad de Santander. Facultad de Ciencias de la Salud. Grupo de Investigación Fisioterapia Integral. Bucaramanga. Colombia. ⁴Universidad Santo Tomas. Bucaramanga. Colombia.

Recibido: 19.02.2018
Aceptado: 05.09.2018

Resumen

Introducción: Un estado de equilibrio corporal apropiado permite al patinador mantener el control y la técnica adecuada en la ejecución de cada gesto deportivo. Así, un buen estado reduce movimientos accesorios que llevan al deportista a un incremento del estrés articular, que finalmente puede repercutir en el estado de salud y el rendimiento de estos atletas.

Objetivo: Determinar el efecto de un programa de ejercicio físico propioceptivo sobre el equilibrio de patinadores en edades comprendidas entre los 11 a 15 años.

Material y método: Estudio experimental con dos grupos de intervención en paralelo, realizado en 58 deportistas pertenecientes a la Liga Santandereana de Patinaje de la ciudad de Bucaramanga, quienes fueron aleatorizados en dos grupos: Grupo Experimental (GE) (n=29) que recibió entrenamiento propioceptivo y Grupo Control (GC) (n=29) que recibió entrenamiento convencional. Ambos protocolos fueron desarrollados durante doce (12) semanas, con una frecuencia de tres veces por semana y una duración de treinta minutos en cada sesión. El equilibrio dinámico y estático fue evaluado antes y después de cada intervención mediante *Star Excursion Balance Test* (SEBT) y *Balance Error Scoring System* (BESS).

Resultados: Después de la intervención, ambos grupos mostraron cambios positivos en cuanto al equilibrio dinámico; éstos fueron superiores en el GE (p<0.05). En cuanto al equilibrio estático, los cambios fueron positivos y significativos en el grupo que recibió ejercicio propioceptivo (p<0.05). En contraste, el grupo que recibió tratamiento convencional no mostró cambios en esta variable.

Conclusión: El entrenamiento propioceptivo produce resultados superiores en el equilibrio estático y dinámico de los patinadores evaluados, en comparación con los resultados generados por el entrenamiento convencional.

Palabras clave:

Equilibrio postural. Patinaje.
Propiocepción.

Effects of a proprioceptive physical exercise program on balance in young skaters aged between 11 to 15 years

Summary

Introduction: Having an adequate state of body balance allows the skater to maintain an adequate technique and control in the execution of each sporting gesture, this may limit accessory movements that lead to an inadequate increase in joint stress, which can ultimately impact on the health status and performance of these athletes.

Aim: To determine the effects of a proprioceptive physical exercise program on balance in skaters between the ages of 11 and 15 years.

Methodology: A experimental study conducted in 58 skaters belonging to the Santander Skating League of Bucaramanga, who were randomized into two groups, one received proprioceptive training (n = 29) and the other group performed a conventional training (n = 29), both were developed for 12 weeks with a frequency of 3 times a week and a duration per session of 30 minutes.

Results: The dynamic balance assessed with the Star Excursion Balance Test (SEBT), showed changes in all directions after the intervention of both groups. In relation to the static balance determined with the Balance Error Scoring System (BESS) showed positive changes in the experimental group.

Conclusions: The proprioceptive training program produces results superior to the conventional one, in terms of the static and dynamic balance of the skaters evaluated.

Key words:

Postural balance. Skating.
Proprioception.

Correspondencia: Juan Carlos Sánchez Delgado

E-mail: ju.sanchez@mail.udesa.edu.co