

Intervención educativa en futbolistas para la prevención de lesiones músculo esqueléticas

Jorge E. Moreno-Collazos¹, Harold F. Cruz- Bermúdez², Eva. Segura- Orti³, Iván D. Pinzón-Ríos⁴

¹Programa de Fisioterapia. Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud. Bogotá-Colombia. ²Enfermero. Especialista en Estadística aplicada. ³Departamento de Fisioterapia. Universidad CEU Cardenal Herrera. ⁴Fisioterapeuta. Especialista en Pedagogía Universitaria. Magister en Ciencias de la actividad Física y deporte.

Recibido: 02/02/2019
Aceptado: 03/04/2020

Resumen

Antecedentes: La educación en salud basada en intervenciones con nuevas tecnologías de la información y comunicación [TIC] son cada vez más utilizadas en la prevención primaria. La fisioterapia en el ámbito del deporte ha demostrado en los últimos años alcances de práctica basada en la evidencia desde sus intervenciones desde ámbito de la salud pública, clínico terapéutico en el esquema de la rehabilitación integral.

Objetivo: Comparar la eficacia de una intervención educativa de Fisioterapia en futbolistas, en modalidad presencial (conferencia) frente a una intervención mediada por las tecnologías de la información y comunicación [TIC], sobre el riesgo de lesión medido con el *Functional Movement Screen* [FMS].

Material y método: Se realizó un ensayo clínico aleatorio [ECA] la población estuvo conformada por 100 participantes distribuidos en dos grupos (TIC n=50) y (Conferencia n=50), con un promedio de edad de 18,2 vs 18,3 años para conferencia y TIC respectivamente. Para la recolección de la información se construyó un cuestionario de evaluación para auto diligenciamiento elaborado a partir de las consideraciones del equipo de ciencias del deporte (médico especialista en deporte, fisioterapeutas, nutricionistas, biomecánico del deporte, entrenadores deportivos, profesional del deporte) del club deportivo. Se establecieron un total de 17 ítems tipo preguntas distribuidas en siete categorías de conocimientos sobre la prevención de lesiones, que debía de abordar el plan de educación para la salud desde Fisioterapia.

Resultados: Al realizarse la prueba de T para puntaje de FMS aplicado en relación al grupo de conferencia vs TIC se encontró una significancia bilateral $p < 0,001$ donde concluye que efectivamente la metodología TIC en relación al aumento de la puntuación en el FMS promedio tras la intervención fue mayor en la metodología que implementó las TIC.

Conclusión: Una intervención educativa en fisioterapia basada en las Tecnologías de Información y Comunicación es más eficaz que una intervención en conferencia (presencial) para aumentar la puntuación en el cuestionario de conocimientos para la prevención de lesiones deportivas en el fútbol.

Palabras clave:

Actividad física.
Especialidad de terapia física.
Salud pública. Fútbol (DeCS).

Educational intervention in footballers for the prevention of musculoskeletal injuries

Summary

Introduction: Health education based on interventions with new information and communication technologies are increasingly used in primary prevention. Physiotherapy in the field of sport has demonstrated in recent years scopes of evidence-based practice since its interventions from the field of public health, therapeutic clinical in the scheme of integral rehabilitation.

Aim: To compare the effectiveness of an educational physiotherapy intervention in soccer players, in face-to-face mode (conference) versus an intervention mediated by the technologies of the information and communication [TIC], on the risk of injury measured with the Functional Movement Screen [FMS].

Material and method: A randomized clinical trial (RCT) was carried out. The population consisted of 100 participants divided into two groups (TIC n = 50) and (Conference n = 50), with an average age of 18.2 vs 18.3 years for a conference and TIC respectively.

For the collection of information, an evaluation questionnaire for self-completion was developed based on the considerations of the sports science team (sports specialist, physiotherapists, nutritionists, sports biomechanics, sports trainers, sports professional) of the club sports. A total of 17 question-type items were distributed in seven categories of knowledge about injury prevention, which should be addressed by the health education plan from Physiotherapy.

Results: A T test was performed for the FMS score applied in relation to the conference group vs. TIC, a bilateral significance was found $p < 0.001$, which concluded that the TIC methodology in relation to the increase in the score in the average FMS after the intervention was higher in the methodology that implemented TIC.

Conclusions: An educational intervention in physiotherapy based on Information and Communication Technologies is more effective than a conference intervention (in person) to increase the score in the knowledge questionnaire for the prevention of sports injuries in football.

Key words:

Physical activity. Physical therapy specialty. Public health. Soccer (MeSH).

Correspondencia: Jorge E. Moreno-Collazos
E-mail: jemoreno1@fucsalud.edu.co