

Métodos de entrenamiento propioceptivos como herramienta preventiva de lesiones en futbolistas: una revisión sistemática

Álvaro Cristian Huerta Ojeda^{1,2,4}, Diego Alejandro Casanova Sandoval³, Guillermo Daniel Barahona-Fuentes^{1,2}

¹Facultad de Educación. Escuela de Educación Física. Universidad de Las Américas sede Viña del Mar. Chile. ²Grupo de Investigación en Salud. Actividad Física y Deporte ISAFYD. Universidad de Las Américas sede Viña del Mar. Chile. ³Facultad de Ciencias. Magíster Medicina y Ciencias del Deporte. Universidad Mayor. Chile. ⁴Centro de Capacitación e Investigación Deportiva Alpha Sports. Chile.

Recibido: 21.11.2018
Aceptado: 25.03.2019

Resumen

Introducción: Los ejercicios de propiocepción se han utilizado como método de entrenamiento para disminuir la tasa de lesiones de los jugadores de fútbol, pero no existe certeza de la cantidad de investigaciones existentes ni los resultados de estos métodos.

Objetivo: Investigar cuáles fueron los métodos de entrenamientos usados para la prevención de lesiones en las extremidades inferiores en futbolistas entre los años 2008 y 2018. El objetivo secundario fue describir los resultados obtenidos en cada uno de los estudios.

Material y método: El estudio corresponde a una revisión sistemática de estudios previamente publicados. Se evaluaron artículos publicados entre los años 2008 y 2018 que relacionaron ejercicios de propiocepción y prevención de lesiones. La búsqueda electrónica se realizó a través de Web of Science, Scopus, Sport Discus, PubMed, MedLine. Se incluyeron todos los artículos que utilizaron propiocepción como ejercicios para la prevención de lesiones.

Resultados: Fueron encontrados 11 artículos que utilizaron ejercicios de prevención en futbolistas. Los cuales fueron estratificados según el objetivo descrito: (i) Entrenamiento propioceptivo, (ii) Entrenamiento de equilibrio, (iii) Entrenamiento neuromuscular y (iv) Entrenamiento de control postural.

Conclusión: Al término de la revisión sistemática se hallaron programas de propiocepción, equilibrio, neuromuscular y control postural. Estos métodos de entrenamiento han demostrado tener buenos resultados en la prevención de lesiones, especialmente en rodillas y tobillos. Por lo anteriormente descrito, se precisa incluir ejercicios de prevención de lesiones en los programas de entrenamiento desarrollado por futbolistas.

Palabras clave:
Prevención. Propiocepción.
Lesiones. Fútbol.

Proprioceptive training methods as a tool for the prevention of injuries in soccer players: a systematic review

Summary

Introduction: Proprioceptive exercises have been used as a training method in the reduction of injuries' rate on soccer players. However, there is no certainty about the number of researches performed or the results of these methods.

Objective: Investigate out which the training methods were used in lower limbs to prevent soccer players' injuries between 2008 and 2018. The secondary objective was to describe the results of each research.

Material and method: This study is a Systematic Revision of research already published. Articles published between 2008 and 2018 that connected proprioception exercises to injury prevention were reviewed. The electronic search was performed through Web of Science, Scopus, Sport Discus, PubMed, and MedLine. All articles that presented proprioception as exercises to prevent injuries were included.

Results: 11 articles were found which used exercises connected to preventive programs in soccer players. Which were stratified according to the described aim: (i) Proprioceptive program, (ii) Balance training, (iii) Neuromuscular training, and (iv) Posture-control training.

Conclusion: Once the systematic review ended, several preventive programs were found for soccer players based on proprioception, balance, neuromuscular and posture-control. These training methods have proven to have good results in the prevention of injuries, especially in knees and ankles. For the above described, it is necessary to include injury prevention exercises in the training programs developed by soccer players.

Key words:
Prevention. Proprioception.
Injuries. Football.

Correspondencia: Álvaro Cristian Huerta Ojeda
E-mail: achuertao@yahoo.es