Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 07/08/2026 | Aceptado: 10/08/2026 | Publicación: 13/08/2026

Lesiones deportivas: el papel de la fisioterapia preventiva en la reducción del riesgo de lesiones en los deportistas.
Lesiones deportivas: el papel de la fisioterapia preventiva en la reducción del riesgo de lesiones en los atletas.
Lesiones en el deporte: El papel de la fisioterapia preventiva en la reducción del riesgo de lesiones en los atletas.

Fabiano Bernardes da Silveira Bastos
Fisioterapeuta. Universidad Estácio de Sá. Río de Janeiro, RJ, Brasil.
Correo electrónico: fabianobastosfisio@gmail.com

Renierie Pereira dos Santos
Título de posgrado en fisioterapia. Pontificia Universidad Católica de Paraná (PUC-PR). Curitiba, PR, Brasil.

Correo electrónico: ranipsantos@gmail.com

Livia Macedo Bastos
Fisioterapeuta. Universidad Estácio de Sá. Río de Janeiro, RJ, Brasil.
Correo electrónico: liviafisiot.bastos@gmail.com

Jorge Assis Salomão se escondió
Fisioterapeuta. Universidad Bandeirante de São Paulo. São Paulo, SP, Brasil.
Correo electrónico: jhid1979@gmail.com

Luiz Eduardo Soares Almeida
Fisioterapeuta. Centro Universitario Unifavip Wyden. Caruaru, PE, Brasil.
Correo electrónico: luizsoares_edu@hotmail.com

Resumen

Las lesiones deportivas pueden comprometer el rendimiento, alejar a los atletas de los entrenamientos y las competiciones, y producir repercusiones funcionales. La prevención requiere identificar las exigencias del deporte, las exposiciones, el historial de lesiones y los factores individuales potencialmente modificables. Este estudio tuvo como objetivo analizar críticamente las contribuciones atribuidas a la fisioterapia preventiva para reducir el riesgo de lesiones en atletas. Se trata de una revisión narrativa cualitativa, compuesta por siete publicaciones editadas entre 2022 y 2026. Las fuentes incluyeron revisiones bibliográficas, integradoras y sistemáticas sobre prevención de lesiones de rodilla, programas preventivos basados en el ejercicio para adolescentes, Pilates, ejercicio en la hipertensión, recuperación post-competición, fortalecimiento del tronco y sentadillas de alta intensidad. La evidencia más directa indicó un efecto protector de los programas basados en el ejercicio en la población adolescente, mientras que las demás publicaciones ofrecieron apoyo parcial o indirecto. Los documentos también sugieren la utilidad potencial de la evaluación funcional, el entrenamiento neuromuscular, la propiocepción, el fortalecimiento y la progresión de la carga. Se concluye que la fisioterapia puede contribuir a programas preventivos individualizados integrados con el entrenamiento deportivo, pero los datos analizados no definen un protocolo único ni permiten generalizaciones para todos los deportes y grupos de edad. Son necesarios estudios prospectivos y ensayos controlados con una medición adecuada de la exposición, la adherencia y la incidencia de lesiones.

Palabras clave: fisioterapia deportiva; prevención de lesiones; atletas; entrenamiento neuromuscular; salud musculoesquelética.

Abstracto

Las lesiones deportivas pueden afectar el rendimiento, apartar a los atletas del entrenamiento y la competición, y provocar consecuencias funcionales. La prevención requiere la identificación de las exigencias específicas del deporte, la exposición, el historial de lesiones y los factores individuales potencialmente modificables. Este estudio analizó críticamente la

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
IRCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 07/08/2026 | Aceptado: 10/08/2026 | Publicación: 13/08/2026

Contribuciones atribuidas a la fisioterapia preventiva en la reducción del riesgo de lesiones entre atletas. Esta revisión narrativa cualitativa abarca siete publicaciones publicadas entre 2022 y 2026, incluyendo revisiones bibliográficas, integradoras y sistemáticas sobre prevención de lesiones de rodilla; programas de prevención de lesiones basados en el ejercicio para adolescentes; Pilates; ejercicio en la hipertensión; recuperación post-competición; fortalecimiento del tronco; y sentadillas de alta intensidad. La evidencia más directa indicó un efecto protector de los programas basados en el ejercicio en adolescentes, mientras que las publicaciones restantes proporcionaron apoyo parcial o indirecto. Los documentos también sugieren un posible papel para la evaluación funcional, el entrenamiento neuromuscular, la propiocepción, el fortalecimiento y la progresión de la carga. La fisioterapia puede contribuir a programas preventivos individualizados integrados en la preparación deportiva, pero la evidencia analizada no define un protocolo único ni respalda la generalización a todos los deportes y grupos de edad. Se requieren estudios prospectivos y ensayos controlados con mediciones adecuadas de exposición, adherencia y ocurrencia de lesiones.

Palabras clave: fisioterapia deportiva; prevención de lesiones; atletas; entrenamiento neuromuscular; salud musculoesquelética.

1. Introducción

La práctica deportiva fomenta la salud y el rendimiento, pero también expone al atleta a exigencias mecánicas.
factores fisiológicos y contextuales que pueden contribuir a las lesiones. Estos sucesos pueden provocar dolor,
Pérdida de funcionalidad, ausencia laboral y reducción de ingresos. El riesgo no proviene de un único déficit:
Historial de lesiones, carga de trabajo y recuperación, características del deporte, sueño, condiciones ambientales,
Los factores psicosociales y las capacidades físicas interactúan de forma dinámica.

La prevención de lesiones debe entenderse como un proceso continuo. Las evaluaciones clínicas y
Las pruebas funcionales pueden ayudar a identificar necesidades y orientar las intervenciones, pero las pruebas
Los hallazgos aislados no predicen con precisión quién sufrirá una lesión. Por lo tanto, los hallazgos deben ser...
asociado con la historia, la exposición a los deportes, las exigencias del trabajo y el monitoreo de la respuesta.
al entrenamiento.

En un contexto deportivo, el fisioterapeuta puede colaborar con el equipo multidisciplinario en la evaluación,
en la planificación del ejercicio, la progresión de la carga, la educación del atleta y el seguimiento.
de los síntomas. Fortalecimiento, equilibrio, propiocepción, control neuromuscular y entrenamiento de
Son posibles estrategias troncales, cuya selección debe tener en cuenta la modalidad, la edad, el nivel competitivo,
Fase de la temporada y lesiones previas (Gomes, 2022; Salgado, 2026).

Los programas preventivos no deben confundirse con la rehabilitación o la recuperación posterior a la competición.
Aunque estos campos están relacionados, reducir los síntomas o mejorar la recuperación no significa necesariamente que...
En sí mismo, una menor incidencia de nuevas lesiones. De manera similar, los beneficios generales del ejercicio en
Las poblaciones clínicas no pueden extrapolarse automáticamente a los atletas.

En vista de ello, el objetivo de este estudio fue analizar críticamente las contribuciones atribuidas a la fisioterapia.
Medidas preventivas para reducir el riesgo de lesiones deportivas, distinguiendo la evidencia directamente relacionada.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 07/08/2026 | Aceptado: 10/08/2026 | Publicación: 13/08/2026

a atletas de publicaciones que solo ofrecen apoyo indirecto.

2. Marco teórico

La aparición de lesiones resulta de la interacción entre la exposición y la capacidad de tolerar las exigencias.
La carga no debe considerarse intrínsecamente dañina, ya que constituye un estímulo necesario para...
adaptación. El riesgo puede aumentar cuando la demanda supera abruptamente la capacidad actual o
cuando la recuperación, la técnica, la preparación y el contexto son inadecuados.

El entrenamiento de resistencia puede desarrollar fuerza, potencia y tolerancia tisular, pero su seguridad también es motivo de preocupación.
Depende de la prescripción, la técnica, la progresión y el seguimiento. La fuente de Ferreira et al. (2025) incluyó
El corpus evaluó el ejercicio de resistencia combinado con el ejercicio aeróbico en individuos hipertensos, y no
Prevención de lesiones en atletas. Por lo tanto, sirve únicamente como referencia para el ejercicio en la población general.
Los hallazgos clínicos no respaldan conclusiones deportivas directas.

La rodilla recibe atención frecuente en deportes que implican saltos, desaceleración y cambios de dirección.
Programas neuromusculares que integran fuerza, aterrizaje, equilibrio y control del movimiento.
Pueden utilizarse como parte de la preparación. Sin embargo, los factores de riesgo son multifactoriales y la
La evaluación no debe asignar automáticamente causalidad a un patrón postural o a una prueba aislada (Gomes,
2022).

El Pilates puede mejorar habilidades como el control del tronco, la movilidad y la conciencia corporal.
Sin embargo, la revisión de dos Santos y Paiva (2023) es una síntesis integradora y no nos permite afirmar que la
Este método, de forma aislada, reduce la incidencia de lesiones en los atletas. Su aplicación debe describirse como...
Complementario, según los objetivos y las exigencias de la modalidad.

Zhang et al. (2024), en una revisión sistemática de métodos mixtos con metaanálisis, evaluaron programas
Prevención de lesiones deportivas mediante el ejercicio en adolescentes. Síntesis de 16 ensayos.
Los ensayos aleatorios hallaron un efecto protector sobre la tasa de lesiones, mientras que el análisis cualitativo destacó...
Percepciones de los atletas, el papel de los entrenadores, el apoyo organizacional y las características de
programa como factores relevantes para la implementación. Los resultados son directamente relevantes para
Son eficaces para la prevención, pero siguen estando restringidas a la población adolescente y dependen de la adherencia y del contexto.
solicitud.

La recuperación posterior a la competición puede incluir el control de los síntomas, la vuelta al nivel de referencia y la preparación.
para nueva exposición. Mesquita, Souza y Lima (2025) analizan los recursos fisioterapéuticos en este
período, pero el diseño de la revisión y el enfoque en la recuperación no nos permiten atribuir una reducción a
nuevas lesiones a las técnicas antes mencionadas.

El fortalecimiento del tronco puede integrarse en los programas de entrenamiento, pero no debe presentarse como tal.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 07/08/2026 | Aceptado: 10/08/2026 | Publicación: 13/08/2026

solución universal. Salgado (2026) analiza las relaciones entre la estabilidad del tronco, el control motor y lesiones crónicas; al ser una revisión narrativa, sus conclusiones ofrecen apoyo teórico y no Estimación directa de la eficacia preventiva.

Neo et al. (2026) examinaron los impactos de las sentadillas dinámicas de alta intensidad en el rodillas. El estudio es relevante para la seguridad y la gestión de la carga, pero no evalúa un programa. La fisioterapia preventiva no demuestra que los ejercicios multiarticulares sean, por definición, más eficaces. Perjudicial. La complejidad motora requiere aprendizaje y progresión, no exclusión automática.

3. Metodología

Se trata de una reseña narrativa y descriptiva con un enfoque cualitativo. El corpus consistió en... siete publicaciones lanzadas entre 2022 y 2026 y previamente recopiladas por los autores. Fueron Textos considerados sobre fisioterapia deportiva, prevención, ejercicio, control motor, recuperación y exigencias musculoesqueléticas relacionadas con el deporte.

Se examinaron las fuentes en relación con la población, el propósito, el diseño, la exposición o La intervención, los resultados y la relación directa o indirecta con la pregunta de revisión. Artículos sobre La población no atleta o los resultados distintos a la ocurrencia de lesiones se retuvieron solo para contextualización e identificada como evidencia indirecta.

La síntesis se organizó en formato narrativo, sin metaanálisis. No se proporcionó la fecha de publicación. búsqueda, estrategias completas por base de datos, número de registros identificados, duplicados, eliminaciones o Evaluación formal del riesgo de sesgo. Por consiguiente, esta revisión no debe interpretarse como... Esto no constituye ni un enfoque sistemático ni una revisión exhaustiva de la literatura.

4. Resultados y discusión

De las siete publicaciones, Gomes (2022) abordó la prevención de lesiones de rodilla en jugadores de fútbol, y Zhang et al. (2024) analizaron directamente los programas de prevención de lesiones basados en el ejercicio. para adolescentes. Dos Santos y Paiva (2023), Mesquita, Souza y Lima (2025), Salgado (2026) y Neo et al. (2026) presentaron una relación parcial con la pregunta. Ferreira et al. (2025) trataron la población y objetivos distintos. Por lo tanto, el corpus reúne evidencia directa, parcial e indirecta, con diferentes niveles. de aplicabilidad.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 07/08/2026 | Aceptado: 10/08/2026 | Publicación: 13/08/2026

Tabla 1 – Caracterización y relevancia de las publicaciones incluidas

Autor/Año	Describir	Enfocar	Relevancia para esto revisión
Gomes (2022)	Revisión de literatura	Prevención de lesiones rodilla en el fútbol	Directo, pero secundario; No estima el efecto combinado.
Dos Santos y Paiva (2023)	Revisión integradora	Pilates y lesiones musculoesquelético	Parcial; no prueba reducción de la incidencia atletas.
Zhang y otros (2024)	Revisión sistemática con metaanálisis y síntesis cualitativa	Programas preventivos basado en ejercicios para adolescentes	Directo; efecto protector restringido a adolescentes y sujeto a implementación.
Ferreira et al. (2025)	Revisión sistemática y metaanálisis	Ejercicio en individuos hipertenso	Indirecto e inadecuado para para inferir la prevención deportiva.
Mesquita, Souza y Lima (2025)	Reseña narrativa	Post-recuperación competencia	Parcial; recuperación no Esto equivale a la prevención.
Salgado (2026)	Reseña narrativa	Lesiones centrales y crónicas en atletas	Parcial; apoyo teórico sin Estimación de la incidencia.
Neo y otros (2026)	Revisión sistemática	Sentadilla intensa y rodilla	Parcial: aborda la exposición y seguridad, no un programa preventivo.

Fuente: preparado por los autores (2026).

Los documentos coinciden en la utilidad potencial de la fuerza, el control neuromuscular, Propiocepción, equilibrio y entrenamiento del tronco. Sin embargo, la convergencia narrativa no equivale a consenso científico. Dado que predominan los estudios secundarios heterogéneos y no existe una síntesis de En cuanto a la incidencia, no es posible cuantificar la reducción del riesgo ni determinar qué componente la produce. mayor efecto.

El artículo original centraba sus conclusiones en la rodilla, aunque el título hacía referencia a las lesiones. deportes en general. La publicación de Gomes (2022) respalda un análisis específico sobre el fútbol. y la rodilla, y Neo et al. (2026) abordan la carga articular en la sentadilla. Estos datos no deben ser Generalizado a lesiones de hombro, tobillo, músculos u otras afecciones.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 07/08/2026 | Aceptado: 10/08/2026 | Publicación: 13/08/2026

El término "evaluación funcional" también requiere precaución. Las pruebas pueden identificar déficits y orientar...
son útiles para la formación, pero no deben presentarse como herramientas de pronóstico deterministas.
La toma de decisiones debe combinar antecedentes, síntomas, exposición, capacidad física y exigencias.
El deporte y su evolución a lo largo del tiempo.
La prevención tiende a ser más plausible cuando los programas son específicos, progresivos y se cumplen rigurosamente.
integrado en la rutina deportiva. Sin embargo, el corpus no reportó una frecuencia comparable.
duración, adherencia, eventos adversos, exposición deportiva o definiciones de lesiones. Estas lagunas
nos impide recomendar un único protocolo.
Las limitaciones incluyen la ausencia de una estrategia de búsqueda reproducible y el pequeño número de...
fuentes, el predominio de las reseñas, la inclusión de publicaciones no directamente relacionadas y
Se constató la ausencia de una evaluación formal de la calidad metodológica. Tampoco se incluyeron ensayos.
médicos o cohortes que midieron directamente la incidencia de lesiones después de la intervención.
fisioterapia.

Consideraciones finales

La fisioterapia puede contribuir a la prevención de lesiones deportivas mediante la evaluación.
Contextualizado, educación, fortalecimiento, entrenamiento neuromuscular, propiocepción, progresión de
Carga de trabajo e integración con el equipo deportivo. La elección de estrategias debe respetar el deporte, el
Historia, etapa de la temporada y características del atleta.
Sin embargo, los datos analizados no nos permiten concluir que estas intervenciones reduzcan [el riesgo] de manera significativa.
La incidencia de lesiones es uniforme en todos los deportes. Solo una publicación abordó este tema directamente.
de prevención de lesiones de rodilla en jugadores de fútbol, mientras que los demás proporcionaron evidencia parcial o
Indirectamente. Tampoco se demostró la superioridad del Pilates, el fortalecimiento del tronco u [otros métodos].
una modalidad específica.
Se concluye que los programas de fisioterapia preventiva son viables y pueden integrarse en la preparación.
Si bien el contenido es deportivo, las conclusiones deben ser proporcionales a la calidad y relevancia de las fuentes.
Se recomienda ampliar el corpus con estudios prospectivos y ensayos controlados que adopten
Definiciones estandarizadas de lesión, exposición registrada, adherencia, carga, eventos adversos y tiempo de
hacer un seguimiento.

Referencias

Dos Santos, CMR; Paiva, RCG. El método Pilates en la prevención de lesiones musculoesqueléticas: una revisión integradora. Revista Interscientia, vol. 9, n.º 1, págs. 113-138, 2023.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 07/08/2026 | Aceptado: 10/08/2026 | Publicación: 13/08/2026

Ferreira, GC et al. Ejercicio de resistencia combinado con ejercicio aeróbico en individuos hipertensos: una revisión sistemática y metaanálisis. Revista Brasileña de Fisiología del Ejercicio, vol. 24, n.º 1, e245622, 2025.

Gomes, E. El papel de la fisioterapia en la prevención de lesiones de rodilla en futbolistas. Cathedral Magazine, vol. 4, n.º 2, págs. 18-23, 2022.
Mesquita, MK; Souza, RJ de Lima, KO de. Contribuciones de la fisioterapia a la recuperación de atletas después de la competición en deportes de alto rendimiento. Iesgo Science, v. 1, n. 1, 2025. Doi: 10.5281/zenodo.17754416.

Zhang, ZX; Lai, J.; Shen, L.; Krishna, L. Eficacia de los programas de prevención de lesiones deportivas basados en el ejercicio para reducir las tasas de lesiones en adolescentes y su implementación en la comunidad: una revisión sistemática de métodos mixtos. British Journal of Sports Medicine, vol. 58, n.º 12, págs. 674-684, 2024.
DOI: 10.1136/bjsports-2023-107717.
Neo, E. et al. Impactos en las rodillas causados por el entrenamiento de sentadillas dinámicas de alta intensidad: una revisión sistemática. Omnia sapientiae, vol. 6, n.º 1, págs. 12-19, 2026.
Salgado, CSP. El papel de la fisioterapia en el fortalecimiento del tronco y en el tratamiento de lesiones crónicas en atletas. Revista Tópicos, v. 4, n. 30, p. 1–18, 2026.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.