



XVII encuentro
Participación de la
Mujer
en la Ciencia



VALORACIÓN DEL MOVIMIENTO FUNCIONAL DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y EDUCACIÓN SUPERIOR COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULOESQUE

Karla Andrea Cendejas Guevara¹ y Pamela Cinteotl Mojica Medina²

1 Universidad Magno, 2 Universidad Magno . karlacendejasg@magno.edu.mx

La alta incidencia de lesiones musculoesqueléticas en la población estudiantil representa un problema importante de la salud pública, pues al permanecer mucho tiempo realizando actividades académicas, son propensos a adoptar posturas poco ergonómicas y realizar movimientos repetitivos. El objetivo del presente estudio es evaluar la movilidad funcional de los estudiantes de educación Media Superior y Educación Superior de una institución educativa del estado de Guanajuato. El Functional Movement Screen (FMS) ha sido utilizado como herramienta para la evaluación del movimiento funcional en población deportista y no deportista; Este instrumento ha sido de utilidad para identificar deficiencias en la fuerza muscular, flexibilidad, estabilidad y propiocepción; incluso existen estudios en el que se ha mostrado una evidencia significativa en la prevención de lesiones deportivas. Los alumnos se ven continuamente expuestos a posturas mantenidas por períodos prolongados debido a la jornada estudiantil, teniendo como consecuencia el riesgo de sufrir alguna lesión músculo-esquelética. Actualmente, en México, no existe estudio alguno sobre la evaluación de lesiones o el riesgo de lesión que tiene el estudiantado de Nivel Medio Superior y Nivel Superior, así como tampoco se han reportado evaluaciones del movimiento funcional. La prueba Functional Movement Screen (FMS) fue inicialmente diseñada para evaluar el movimiento funcional en atletas a fin de prevenir posibles lesiones en la práctica deportiva, sin embargo, en los últimos años ha sido aplicada en diferentes ámbitos³. Se realizaron 7 pruebas físicas las cuales fueron evaluadas en una escala de 0-3 de acuerdo con la ejecución de cada una de ellas y se llenó directamente en la base de datos que fue utilizada para el análisis estadístico. En términos generales la puntuación del instrumento es la siguiente: 3= Ejecución del movimiento sin compensaciones, 2= Realiza el movimiento con compensaciones, 1= Le es imposible realizar el movimiento y 0= Hay presencia de dolor al ejecutar el movimiento. Cada prueba consta de 3 intentos para su valoración. De acuerdo con la ejecución de cada uno de los movimientos fundamentales los participantes muestran una movilidad regular. Las pruebas que requieren de mayor fuerza muscular arrojaron mejores resultados en la ejecución para los hombres, mientras que en las pruebas de movilidad; arrojaron mejores puntajes en la población femenina. Al evaluar el movimiento funcional podemos inferir que la incidencia en las lesiones musculoesqueléticas de dicha población puede relacionarse a las posturas de tiempo prolongado. Se pudo notar diferenciación en los resultados de acuerdo con el sexo de los participantes, obteniendo las mujeres mejores resultados en las pruebas relacionadas con la movilidad y los hombres en las relacionadas con la fuerza, sin embargo, cabe destacar que la muestra del presente estudio fue poco numerosa, por lo que los resultados no fueron significativos. Por ello es recomendable reproducir la metodología del presente estudio con una muestra más numerosa.