

Salud & Ciencias Médicas



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

ECUADOR - MANABÍ - VOLUMEN 5 NÚMERO 9 JULIO - DICIEMBRE 2026

Fisioterapia, salud y actividad físico-deportiva. Retos y perspectivas en el siglo XXI

Physiotherapy, Health, and Physical-Sporting Activity: Challenges and Perspectives in the 21st Century

Yusleidy Marlie Gordo Gómez

<https://orcid.org/0000-0002-0621-841X>

ymgordo1978@gmail.com

Universidad San Ignacio de Loyola, Lima-Perú

<https://doi.org/10.56124/saludcm.v5i9.001>

REFLEXIÓN EDITORIAL

En los últimos años la fisioterapia deportiva, ha experimentado una profunda transformación. Por mucho tiempo fue un trabajo de atención en camilla, enfocado esencialmente en mitigar dolores cuando aparecían las lesiones. Sin embargo, el deporte moderno, con sus calendarios competitivos repletos y exigencias físicas al límite, ha hecho replantear este enfoque tradicional desde 2015 (1).

Desde el punto de vista conceptual la fisioterapia deportiva es una especialidad de las ciencias de la Salud, que se ocupa de la prevención, valoración, tratamiento y rehabilitación funcional de las lesiones producidas como consecuencia de la práctica de actividad física y deporte a todos los niveles. Su finalidad no se limita al alivio sintomático ni a la recuperación meramente anatómica, sino que pretende optimizar la capacidad funcional y el rendimiento biomecánico del deportista, acelerar su retorno seguro a la competición (return to play) e instruir al atleta en el cuidado personal, integrando para ello la mejor evidencia científica disponible con un conocimiento profundo de las exigencias particulares de cada disciplina (2).

Hoy en día la labor del fisioterapeuta no se limita solo a acelerar la curación de un tejido, sino que es un trabajo de entender cómo se mueve el deportista, cómo responde su cuerpo al cansancio acumulado y cómo podemos prevenir situaciones de riesgo antes de que se conviertan en problemas graves (2).



Es importante pensar en los retos cotidianos de la profesión y en la dirección de un enfoque científico a la que van sus metodologías para poder construir una práctica clínica verdaderamente útil, seria y humana al deporte contemporáneo. A continuación, se presentan los retos y perspectivas de la disciplina.

Retos actuales de la Fisioterapia deportiva

1. El reto de llevar la ciencia a la práctica cotidiana.

Aunque existe más información científica que nunca, en el terreno de juego suele costar trabajo llevar la teoría a la práctica (3). A menudo se observan inercias difíciles de cambiar: tratamientos de escasa utilidad que se siguen aplicando simplemente «porque siempre se ha hecho así», mientras que intervenciones con respaldo empírico tardan años en consolidarse en la rutina del vestuario.

2. Gestionar la fatiga y las cargas de trabajo.

Saber cuánto entrenamiento es suficiente y cuándo se está cruzando la línea del sobreuso de los medios de preparación constituye un punto neurálgico de notable necesidad de estudio en el deporte actual. El fisioterapeuta debe interpretar no solo los datos externos (distancias, saltos o minutos jugados), sino también, cómo los asimila el cuerpo de cada individuo (4). Ajustar estos valores sin interferir en el trabajo del cuerpo técnico exige una comunicación fluida y un gran criterio clínico.

3. Entender al deportista más allá de la lesión deportiva.

Cuando un atleta se lesiona, no solo sufre un músculo o una articulación; también se altera su estado emocional. Evaluar si alguien está listo para competir apoyándose únicamente en pruebas de fuerza o movilidad suele ser un error común. El miedo a volver a lesionarse (kinesiofobia) puede condicionar por completo el gesto técnico y elevar el riesgo de una recaída (5). Integrar la esfera psicológica en las decisiones de alta médica constituye un requerimiento de alta prioridad dentro de la preparación deportiva que debe ser estimulado en muchos equipos.

4. La evaluación del riesgo de lesiones deportivas.

Estudiar el riesgo de lesiones deportivas no es solo hacer una prueba genérica o ver un informe de sobrecarga, es aprender a entender las señales que está dando el cuerpo del deportista antes de que acabe en una pausa forzada. Si estudiamos en profundidad factores como la técnica, la fatiga acumulada o incluso la presión mental durante los procesos competitivos, dejamos de ver la prevención como un freno al rendimiento y la



convertimos en la mejor estrategia para prolongar una carrera. Al fin y al cabo, descubrir pronto una pequeña sobrecarga no sólo evita meses de rehabilitación, sino que le da al atleta la confianza para incursionar en el acto competitivo y exponer sus potencialidades sin el miedo constante a lesionarse.

5. Realizar ejercicios físicos preventivos de manera individualizado adaptado a la característica morfofuncional del deportista.

Desde el punto de vista biológico es muy difícil que dos cuerpos sean iguales, y por eso intentar proteger a todos los deportistas con la misma rutina de ejercicios es un error muy común. Adaptar el trabajo preventivo a las características únicas de cada persona, desde su estructura ósea y movilidad articular hasta su nivel de fuerza o historial de molestias, es lo que marca la diferencia entre un entrenamiento genérico y uno realmente inteligente. Cuando personalizamos los ejercicios pensando en cómo se desempeña el atleta en modo particular, no solo se refuerzan sus puntos débiles y se equilibran las cargas, sino que presupone la oferta de una herramienta específica, ajustada a su perfil, para que entrene con seguridad y exprese su máximo potencial sin hacerse daño.

6. Realizar de manera correcta las estrategias de recuperación pos-competencia deportiva.

El trabajo de un deportista no se termina cuando suena el pitazo final o se cruza la meta, de hecho, lo que se hace justo después de eso es lo que define cómo rendirá en el siguiente reto. Aplicar bien las estrategias de recuperación, desde una buena hidratación y un descanso de calidad hasta técnicas de descarga muscular, no es un lujo ni un capricho, es la forma lógica y científica de devolver al cuerpo toda la energía que acaba de entregar. Si el descanso se planifica con el mismo respeto y seriedad que los demás componentes de las cargas de entrenamiento, no solo se vuelve más rápido el retorno a la acción, sino que se evita ese desgaste silencioso que, tarde o temprano, provoca fatiga crónica o lesión.

Perspectivas en el siglo XXI

1. Tecnología al servicio del enfoque clínico deportivo.

La llegada de sensores inerciales, plataformas de fuerza y sistemas de análisis predictivo, abren posibilidades muy interesantes para conocer el movimiento en tiempo real (6). Sin embargo, el reto del futuro no será acumular datos, sino saber interpretarlos con sentido común para diseñar programas preventivos verdaderamente útiles para el deportista.

2. Reeducar el cerebro para proteger las articulaciones.



Cada vez está más claro que las neurociencias y el control del movimiento depende de cómo el cerebro procesa la información en milésimas de segundo. Las nuevas tendencias en readaptación intentan exponer al deportista a entornos cambiantes y con carga cognitiva mientras realiza sus gestos deportivos (7). De esta manera, la respuesta protectora ante un juego inesperado es automática.

3. Un trabajo de equipo sin barreras rígidas.

Está desapareciendo la figura del profesional aislado que trabaja por cuenta propia y predominando una colaboración directa entre fisioterapeuta, preparador físico y médico. De ahí que, si comparten un lenguaje común y coordinan las transiciones entre la rehabilitación y el entrenamiento de alta intensidad, el atleta estará más seguro a largo plazo (8).

A manera de conclusión, la fisioterapia deportiva está viviendo un necesario cambio de etapa donde el simple palpito o intuición del profesional ya no bastan si no van acompañados de la ciencia. El verdadero avance comienza cuando se deja la camilla como único recurso y se contempla al deportista como un espectador pasivo de su propia recuperación. Convertirlo en el verdadero protagonista de este proceso, a través del movimiento y la educación sobre su cuerpo, no solo acelera el regreso paulatino al entrenamiento, sino que le devuelve la confianza y el control en el rendimiento.

Por otro lado, en una época caracterizada por el empleo de sensores, métricas y tecnología de punta, el gran desafío de los próximos años será no solo el hecho de acumular datos, sino saber interpretarlos, mediado por enfoques holísticos, sistémicos y humanistas. Las pantallas y los algoritmos ofrecen referencias valiosas, pero la clave seguirá estando en la mirada clínica, en escuchar la historia que hay detrás de cada dolencia y en conectar con lo que siente el deportista. La excelencia no será elegir entre la ciencia o la empatía, será saber equilibrar ambas para tratar personas, no solo lesiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Mantilla, Jose Ivan Alfonso. Monitorización y periodización del rendimiento desde la fisioterapia deportiva ¿Hacia dónde vamos?" *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 11.2 (2022): 31-43.



- 2- Roldán González, Elizabeth, et al. Motivaciones de los estudiantes de fisioterapia para practicar actividad físico-deportiva. *Revista de investigación e innovación en ciencias de la salud* 4.2 (2022): 77-94.
- 3- Romero-Carazas, Rafael, et al. El rendimiento deportivo mediante técnicas de fisioterapia: un análisis de la producción científica en Scopus. *Retos* 62 (2025): 96-103.
- 4- Camacho Sig-Tu, Eduardo André, and Kevin Joao Ruiz Rivas. *Abordaje fisioterapéutico en pacientes con esguince de rodilla que acuden a la "Federación Deportiva de los Ríos Babahoyo" periodo noviembre 2023-abril 2024*. BS thesis. Babahoyo: UTB-FCS, 2024.
- 5- Zapata, Lesly Julianna Santos. Correlación entre prevención de lesiones y cultura de seguridad en deportistas que acuden a fisioterapia. *Rev Edumecentro* 18 (2026): 48.
- 6- Oñate, Gabriel Hernández, et al. Características funcionales en futbolistas con y sin antecedente de lesión de rodilla: estudio transversal. *Retos* 74 (2026): 395-405.
- 7- Parrado Ruge, Lizeth Alejandra. *Aportes e integración del fisioterapeuta deportivo en los procesos de recuperación de los deportistas*. Diss. Universidad Nacional de La Plata, 2025.
- 8- Marquez Hinostroza, Nathaly Marcela. "Factores intervinientes y lesiones musculoesqueléticas en corredores que asisten a un centro de fisioterapia, Miraflores, 2025." (2025).

