

*PROPUESTA DE VALORACIÓN FISIOTERAPÉUTICA DIRIGIDA
A LAS DIFERENTES CATEGORÍAS DEL GIMNASIO POWERCLUB
EN LA CIUDAD DE MEDELLIN*

(Cardona Correa, Urrego Quintero, & Barreto Estupiñan, 2017)

Resumen:

En este trabajo se encuentran los protocolos de valoración fisioterapéutica, con el fin de determinar en que nivel de entrenamiento se clasifica la persona o deportista que va al gimnasio PowerClub, con el fin de que los entrenadores tengan las bases suficientes para la realización del plan de entrenamiento y poder determinar el estado en el cual se encuentra la persona, para saber si se encuentra en optimas condiciones de participar en alguna de las competencias que se pueden tener o identificar las falencias que tiene la persona y así fortalecerlas, para que rinda adecuadamente.

Palabras claves:

Rehabilitación, protocolos de fisioterapia, Crossfit, Fitnes, Elite, capacidades físico motrices.

*PROPOSAL OF EVALUATION FISIOTERAPÉUTICA DIRECTED
TO THE DIFFERENT CATEGORIES OF THE GYMNASIUM
POWERCLUB IN THE CITY OF MEDELLIN*

Summary:

In this work the protocols of evaluation are phisioterapy, in order to determine under that the person classifies level of training or sportman that goes to the gymnasium PowerClub, for this way the coaches have the bases sufficient for the achievement of the plan of training, and to be able to determine the state in which the person is, for this way to know if one finds in obtimas conditions to take part in some of the competences that can be had or, to identify the bankruptcies that the person has and this way to strengthen them, so that it gives good results appropriately.

Key Word:

Rehabilitation, protocols of physical therapy, Crossfit, Fitnes, Elite, capacities physicist motive.

INTRODUCCIÓN:

Acceptando que el cuerpo humano es una máquina de trabajo, es importante saber el cómo y el por qué se debe cuidar y mantener para que perdure en el tiempo. En la actualidad está en furor: Los gimnasios, lo fitness, la comida sana, los deportes al aire libre, las rutinas dirigidas, los spa, entre otros; la razón es que ya es conocido que la mala alimentación, la alimentación a deshoras, el sedentarismo, el alcohol, las drogas psicoactivas y otros hábitos inadecuados, traen como consecuencia un desequilibrio en el organismo que terminan reflejándose en enfermedades como la diabetes, la hipertensión, obesidad y/o arritmias cardiacas.

Con base en lo anterior, se reconoce que existe un auge por el cuidado del cuerpo, razón por la cual se deben tener mayores cuidados al momento de realizar rutinas de mejoramiento de la calidad de vida, ya que la realización de ejercicio sin seguimiento de un profesional puede afectar la condición física, produciendo alteraciones nocivas en el organismo.

Los profesionales de la salud deben ser los primeros en fomentar y estimular el cuidado del cuerpo; los deportistas de alto rendimiento o de competición en cualquiera de las ramas, deben ser ejemplo del buen cuidado corporal y de la exigencia que se le puede dar al mismo, en diferentes disciplinas, como: Modelaje, grupos organizados, escuelas de formación, semilleros deportivos, gimnasios, centros de acondicionamientos, preparación física y rehabilitación, se debe inculcar que lo más importante es el bienestar integral del

cuerpo humano, entendiendo como bienestar integral: Alimentación, descanso, ejercicio y armonía física y mental.

Es por esto, que brindar un adecuado servicio a las personas y deportistas que se afilian, permitirá un apropiado rendimiento integral para el cuerpo. El gimnasio PoweClub les dará a conocer las valoraciones osteomusculares que los fisioterapeutas realicen para determinar patologías y lesiones que pueden tener y que afectarían su rendimiento, estas valoraciones brindan seguridad a la persona y al evaluador, al momento de diseñar la ejecución del programa de ejercicio.



PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el gimnasio PoweClub, no se cuenta con un protocolo de valoración que permita ubicar al usuario en determinado nivel de los establecidos (Funcional, Fitness, Elite). El gimnasio solo cuenta con un solo profesional fisioterapeuta para todas las sedes quien realiza valoraciones osteomusculares, no se llevan registros que permitan la clasificación al usuario en determinado nivel, ni permite determinar el estado actual de la capacidad física del usuario, mediante baterías o test.

Por esto se decidió realizar un rastreo bibliográfico en el cual se encontró que para hacer una valoración fisioterapéutica

se requiere tener unos parámetros fundamentales donde se trae a colación al autor Lesmes, donde clasifica esta valoración en: examen, evaluación, diagnóstico, pronóstico, intervención y resultados, con el fin de hallar alguna situación que permita identificar causas de algunas patologías y cómo prevenirlas, para evitar futuras lesiones de la persona que llega al gimnasio.

El no realizar una valoración adecuada para cada uno de los niveles con las que PowerClub cuenta, no permite cuantificar el estado actual del usuario registrado, ni conocer quiénes tienen patologías que afecten sus condiciones de desempeño. Aun sí el entrenador estuviera en la capacidad de identificar las falencias que se tienen y su prevención, es el fisioterapeuta quien debe identificar y advertir la situación real de cada usuario que entrena en el gimnasio.



OBJETIVO GENERAL

Crear una propuesta de valoración fisioterapéutica dirigida a las diferentes categorías de entrenamiento que maneja el gimnasio Powerclub en la ciudad de Medellín.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Hacer una revisión bibliográfica que permita apoyar la propuesta de la creación de protocolos de fisioterapia

para las categorías: funcional, fitness y elite.

- Diseñar un protocolo de valoración fisioterapéutico para la categoría funcional.
- Crear un protocolo de valoración fisioterapéutico para la categoría fitness
- Trazar un protocolo de valoración fisioterapéutico para la categoría élite

JUSTIFICACIÓN:

Encontrar oportunidades de mejora es una justificación para que profesionales fisioterapeutas aporten al mejoramiento de metodologías, de prácticas de entrenamiento, rehabilitación y protocolos de cuidado y manejo del cuerpo humano, analizando el estado del gimnasio PowerClub este permite que se le brinde apoyo aportándole ideas y herramientas, pretendiendo como resultado que se le brinde una mejor atención al cliente y en especial lograr que los resultados se vean reflejados en la satisfacción de las necesidades de cada una de las personas que entrenan en el gimnasio.

La responsabilidad del gimnasio PowerClub no es solo el cuidado del aspecto físico, es lograr que sus afiliados; sean felices, sanos física y mentalmente, competitivos, autorregulados, con costumbres saludables y coherentes con el ritmo de ejercicio que practican. El manejo integral del cuerpo humano debe ser una prioridad.

PROPUESTA METODOLÓGICA

Se recopiló información de antecedentes en trabajos de investigaciones que se habían hecho de valoraciones

fisioterapéuticas y de patologías osteomusculares más frecuentes, para así tener las herramientas necesarias para la realización de la propuesta de valoración fisioterapéutica dirigida a los diferentes niveles de entrenamiento del gimnasio Powerclub en la ciudad de Medellín

RESULTADOS:

Con la ejecución de este trabajo, permitimos establecer los protocolos de valoración fisioterapéutica para cada una de las categorías que ofrece el gimnasio PowerClub, para así poder mejorar su atención y servicio. A continuación se muestra el formato que se manejó en las diferentes categorías del gimnasio.

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Edad		yubaz deportista hombre	yubaz deportista mujer
Peso		% grasa 2.585	% grasa 3.5803
Estatura cm		Kg grasa 0	Kg grasa 0
Estatura cm		Kg musculo 0.00	Kg musculo 0.00
Perímetro hombro		IACS # DIV 0	IACS # DIV 0
Perímetro brazo			
Perímetro brazo tensionado		yubaz no deportista hombre	yubaz no deportista mujer
Perímetro tórax		% de grasa 3.69	% de grasa 4.56
Perímetro cintura		Kg grasa 0	Kg grasa 0
Perímetro abdomen		Kg musculo 0.00	Kg musculo 0.00
Perímetro cadera		IACS # DIV 0	IACS # DIV 0
Perímetro muslo			
Perímetro pantorrilla			
Pliégue de grasa sub escapular			
Pliégue de grasa tríceps			
Pliégue de grasa pecho			
Pliégue de grasa bíceps			
Pliégue de grasa medio axilar			
Pliégue de grasa iléoc			
Pliégue de grasa esp			
Pliégue de grasa abdomen			
Pliégue de grasa muslo			
Pliégue de grasa pantorrilla			
Díametro biepicondilo del húmero (cm)			
Díametro biepicondilo del fémur			
Indicadores	# DIV 0		
IMC			
RCC			
IMC ideal	24		
Peso salud	0		
Peso a perder	0		

MESOMORFIA	
PCB	0
PCCP	0
MESOMORFO	4.5

ECTOMORFIA	
IP	# DIV 0
SI IP > 40,75	# DIV 0
SI IP < 40,75 y > 38,28	# DIV 0

ENDOMORFIA	
X	# DIV 0
ENDOMORFO	# DIV 0

PROTICOLO EVALUACION DE ENTRADA

Fecha: _____
 Nombres y apellidos: _____
 Identificación _____ sexo _____ edad _____
 Dirección _____ teléfono _____ celular _____

Condición física

DEPORTISTA	EJERCICIO FISICO	SEDENTARIO
------------	------------------	------------

Nivel de entrenamiento

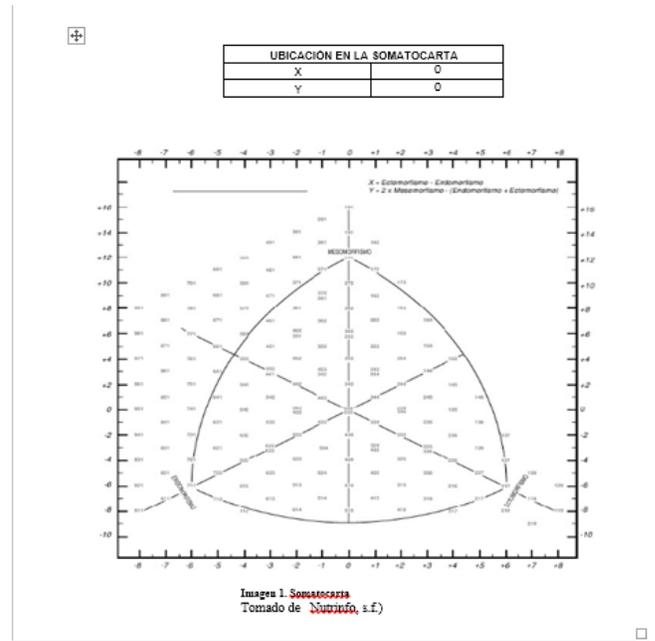
PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
--------------	------------	----------

ANTECEDENTES

PERSONALES	FAMILIARES
------------	------------

PATOLÓGICOS: _____
 QUIRÚRGICOS: _____
 TRAUMATOLÓGICOS: _____
 FARMACOLÓGICOS: _____
 TERAPÉUTICOS: _____
 ALÉRGICOS: _____

Objetivos del entrenamiento: _____



CONCLUSIONES

Se revisaron diferentes investigaciones que permitieron apoyar la propuesta de la creación de protocolos de fisioterapia para las categorías: funcional, fitness y elite.

Se realizaron los protocolos de valoración fisioterapéuticas para cada una de las categorías que el gimnasio PowerClub tiene.

Cada una de las categorías, tiene un protocolo de valoración fisioterapéutica específica que permite identificar si el afiliado (persona del común – deportista), se encuentra en las condiciones óptimas para estar en esa categoría

El gimnasio PowerClub recibirá los protocolos, como una propuesta para implementarlos y mejorar las condiciones de sus afiliados.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Benítez, S. (17 de Agosto de 2014). *Carga de entrenamiento*. Recuperado el 11 de Noviembre de 2017, de <https://g-se.com/la-carga-de-entrenamiento-bp-r57cfb26d8ee02>
- Rial Rebullido, T., & Villanueva Lameiro, C. (Abril de 2010). La flexibilidad en nadadores de categoría G-2. (143). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd143/la-flexibilidad-en-nadadores-de-categoria-g-2.htm>
- Alarcon Gomez, S. E., Loaiza Arroyave, D. M., Osorno Osorno, Y. E., & Zabala Díaz, A. F. (1999). *Propuesta de protocolos de tratamiento fisioterapéutico basados en la técnica de movilización articular en algunas alteraciones del hombro*. Medellín.
- Alianza por una vida saludable. (s.f.). *Ejercicio, el comienzo de una vida saludable*. Obtenido de <http://www.avso.org.mx/docs/Ejercicio.pdf>
- Arebalo Montier, A., Borja Ortiz, Y. P., & Ordoñez Snachez, V. P. (2015). *Evaluación de riesgo dorso lumbar asociado al traslado de pacientes en situación de discapacidad física de la empresa movilizate en ruedas de la ciudad Santiago de Cali, año 2015*. Medellín.
- ASCOFI. (20 de Noviembre de 2015). *Plan de desarrollo profesional 2015-2025*. Obtenido de https://gallery.mailchimp.com/659188e71e55497c3f16f4d0b/files/COMUNICADO_REFORMA_LEY_528_DE_1999.pdf
- Barreto Estupiñan, R. E., Hoyos, C. Y., Saldarriaga, J. F., Hoyos, I., Medina Murillo, K., Macias, N. H., & Valencia Serna, S. (2014). *Evaluación de las capacidades físico motrices a los niños y niñas de 7-10 años que hacen parte del centro de iniciación y formación hacia el alto rendimiento (CIFAR)*. Recuperado el Noviembre de 2017

- Castañer, M., & Camerino, O. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: INDE.
- Colegio profesional de fisioterapia. (s.f.). *Fisioterapia*. Obtenido de https://www.cfisiomad.org/pages/informacion_fisioterapia.aspx
- Congreso de I República. (14 de Septiembre de 1999). *Ley 528 de 1999*. Obtenido de http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf
- Congreso de la república. (18 de Enero de 1995). *Ley 181 de enero 18 de 1995*. Obtenido de <http://redcreacion.org/documentos/ley181.htm>
- Congreso de la república. (s.f.). *Ley 181 de Enero 18 de 1995*. Obtenido de http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Consejo de Bogotá D.C. (s.f.). *PROYECTO DE ACUERDO No. 8 DE 2016*. Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=64954>
- Crossfit. (s.f.). *¿Qué es el Crossfit?* Recuperado el 17 de Septiembre de 2017, de <http://www.estilorx.com/que-es-el-crossfit/>
- Duque Henao, J. D., González Uribe, Y. E., Lopez Hoyos, J., & Mejía Gil, R. L. (1999). *Actualiación en los protocolos de rehabilitación del ligamento cruzado anterior y ligamento colateral medial de la rodilla*. Medellín.
- Eraña, A., & Martinez, d. (Junio de 2001). Estado actual de las investigaciones sobre la flexibilidad en la adolescencia. *1 -2*. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista2/artflexi.htm>
- Florez G., A. N., Otalvaro, J. J., & Galeano, L. F. (2006). *Diseño de protocolo de evaluación fisioterapéutica para el manejo de fibromialgia, con la reflexología podal como técnica complementaria*. Medellín.
- Garcia Lopez, A., & Gil Marmol, S. (Junio de 2010). *Las capacidades físicas básicas en primaria*. Recuperado el 29 de Noviembre de 2017, de <http://www.efdeportes.com/efd145/las-capacidades-fisicas-basicas-en-primaria.htm>
- Gimnasio power club. (s.f.). *Gimnasio power club*. Recuperado el Noviembre de 2017, de <http://powerclub.com.co/>
- Grosser. (1989). *Manual de alto rendimiento deportivo*. Martinz Roca.
- Hennet Martinez, E. (2006). *Valoración funcional como punto de partida para el diseño del entrenamiento*. Obtenido de <https://www.functionalmovement.com/>
- Jamanoy Jurado, D. S., Tello Palacios, D. L., & Monsalve Arias, L. I. (2015)Medellín). *Diseño de un protocolo de evaluación vestibular para diagnóstico de pacientes con alteraciones en el equilibrio asociadas a vertigo para ser usados por los*

profesionales que trabajan en el área de vestibular de la red hospitalaria en la ciudad de Medellín.

- Lesmes, D. (s.f.). *Evaluación fisioterapeuta*. Obtenido de http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/men_udea/pluginfile.php/23848/mod_resource/content/0/evafisioterapeutica.pdf
- Martín, R. (19 de Septiembre de 2015). *Rabdomiolisis. El lado oscuro del Crossfit*. Recuperado el 17 de Septiembre de 2017, de <http://masquefuerza.com/rabdomiolisis-el-lado-oscuro-del-crossfit/>
- Martin, R. (19 de Septiembre de 2015). *Rabdomiolisis: el lado oscuro del CrossFit*. Obtenido de <http://masquefuerza.com/rabdomiolisis-el-lado-oscuro-del-crossfit/>
- Martinez Estrada, J. L., Franco Tejada, L. M., & Suarez, M. F. (2009). *Elaboración de un protocolo de manejo fisioterapéutico hacia deportistas de la liga de actividades subacuáticas antioqueño de natación con aletas para la patología lumbalgia mecánica, durante el segundo semestre de 2009*. Medellín.
- medlineplus. (5 de Septiembre de 2017). *Rabdomiolisis*. Recuperado el 17 de Septiembre de 2017, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000473.htm>
- Moreno, M. d. (22 de Diciembre de 2014). *Velocidad: conceptos y clasificación*. Obtenido de <https://g-se.com/velocidad-conceptos-y-clasificacion-bp-X57cfb26d9f725>
- Nutrinfo. (s.f.). *Somatocarta*. Obtenido de <http://www.nutrinfo.com.ar/>
- Ortiz, R. (2004). *Tenis: potencia, velocidad y movilidad*. INDE.
- Oscar. (9 de julio de 2014). *Volumen de entrenamiento*. Obtenido de <https://powerexplosive.com/volumen-de-entrenamiento/>
- Romero Gonzalez, A. (5 de Noviembre de 2008). *La fisioterapia en los centros de día: valoración-tratamientos-estadísticas de patologías y casos clínicos*. Obtenido de <https://www.efisioterapia.net/articulos/la-fisioterapia-los-centros-dia-valoracion-tratamientos-estadisticas-patologias-y-casos-cl>
- Sanchez, D. (s.f.). *10 Principios del Entrenamiento Deportivo que te harán progresar*. Obtenido de <https://www.entrenasalud.es/10-principios-del-entrenamiento-deportivo-que-te-haran-progresar/>
- Sport Life. (s.f.). *Peso libre con barra, cuarto entrenamiento Sport Life febrero*. Obtenido de <http://www.sportlife.es/galerias/peso-libre-barra-cuarto-entrenamiento-sport-life-febrero#104276>
- Torres Belda, J., Ortega, J. C., Miñano Gomez, M. J., & Santamaria Ibarra, I. (2017). *Valoración en Fisioterapia*. Obtenido de

http://www.umh.es/contenido/PAS/:asi_g_1722_M1/datos_es.html?destino=impresora

Vallodoro, E. (8 de Diciembre de 2008). *Entrenamiento deportivo*<. Obtenido de <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/08/la-fuerza-resistencia/>

Virguez, M. d. (s.f.). *Los 6 Tipos de Fuerza en Educación Física Principales*. Recuperado el 29 de Noivembre de 2017, de <https://www.lifeder.com/tipos-fuerza-educacion-fisica/>