

# Ejercicios excéntricos como estrategia preventiva para lesiones de isquiotibiales en futbolistas

Gaspar Lescano

Licenciatura en Kinesiología y Fisioterapia

gasparlescano19@icloud.com

UNIVERSIDAD  
**SIGLO 21**  
OPEN LAB 2025

## Tema-Pregunta

¿Son efectivos los ejercicios excéntricos como estrategia preventiva para reducir la prevalencia de lesiones de isquiotibiales en futbolistas?

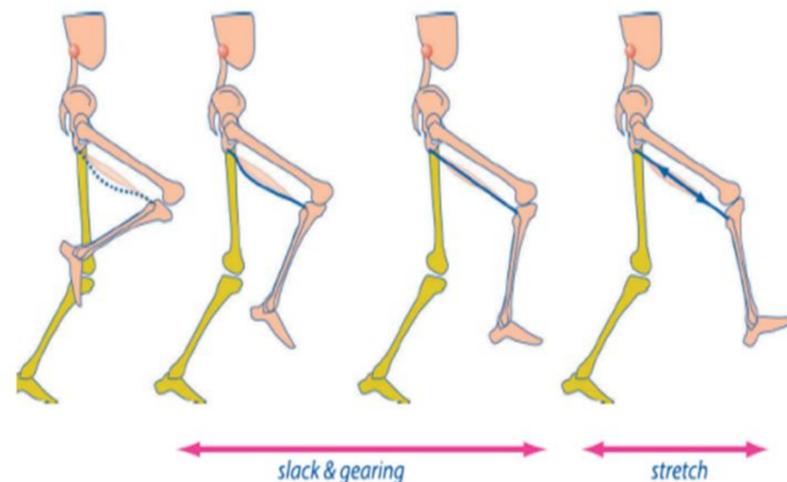
## Objetivo/s

Objetivo general:

Analizar la efectividad de los ejercicios excéntricos en los programas de prevención de lesiones de isquiotibiales en futbolistas.

Objetivos específicos:

- Revisar la evidencia sobre el impacto de los ejercicios excéntricos en la musculatura isquiotibial.
- Identificar los principales factores de riesgo de lesión.
- Evaluar el papel que cumple el curl nórdico en programas preventivos.
- Proponer estrategias para un abordaje preventivo integral.



## Discusión

Las lesiones de los isquiotibiales en futbolistas son altamente prevalentes y responden a múltiples factores de riesgo. Si bien el fortalecimiento excéntrico ha demostrado beneficios relevantes, no debe abordarse como única solución. La prevención efectiva requiere una visión integral que contemple no solo la fuerza excéntrica, sino también la estabilidad articular, el control neuromuscular y la adaptación progresiva a las cargas del deporte. Esta multifactorialidad justifica la necesidad de intervenciones preventivas complejas e integrales.

## Principales

## resultados

Los estudios analizados coinciden en que el entrenamiento excéntrico, y particularmente el ejercicio de curl nórdico, reduce significativamente la incidencia de lesiones de isquiotibiales en futbolistas. Esta disminución se atribuye a las adaptaciones musculares como el aumento en la longitud del fascículo y una mayor producción de fuerza en posiciones demandantes. Además, se observó que estos ejercicios mejoran el ángulo óptimo de fuerza y disminuyen la rigidez miotendinosa, lo que favorece un rendimiento más efectivo durante fases como la carrera y los cambios de dirección.

## Referencias bibliográficas

- Ávila-Quintero, S. E., Suescún-Carrero, S. H., González-Cetina, N. F., Zapata-Gil, S., & Afanador, D. F. (2024). Dosis-respuesta del entrenamiento excéntrico para prevenir lesiones en isquiotibiales en futbolistas: una revisión sistemática con metaanálisis. Retos.
- Álvarez-Ponce, D., & Guzmán-Muñoz, E. (2018). Efectos de un programa de ejercicios excéntricos sobre la musculatura isquiotibial en futbolistas jóvenes. Arch Med Deporte.
- Tumiñá-Ospina, D., Rivas-Campo, Y., García-Garro, P., Gómez-Rodas, A., & Afanador, D. F. (2022). Efectividad de los ejercicios nórdicos sobre la incidencia de lesiones de isquiotibiales en futbolistas profesionales y amateur masculinos entre los 15 y 41 años. Revisión sistemática. Rev Iberoam Cienc Act Fís Deporte.