

GOMOVE

LA MOVILIDAD Y SU RELEVANCIA

En el entrenamiento moderno, el foco suele estar puesto en la fuerza o la resistencia, dejando de lado un componente fundamental: La calidad del movimiento. Sin una adecuada movilidad, cualquier expresión de fuerza o rendimiento se ve limitada y el riesgo de lesión aumenta significativamente.

¿Qué es la movilidad?

La **movilidad articular** es la capacidad del cuerpo para mover una o varias articulaciones de forma activa, controlada y eficiente a lo largo de su **ROM (Range of Motion - amplitud de movimiento)**, integrando la flexibilidad de los tejidos, la **estabilidad articular** y el **control motor** que permite realizar movimientos seguros, coordinados y funcionales.

Esta compuesta por **el control motor y la flexibilidad**, dos capacidades del cuerpo que nos permiten realizar nuestras actividades físicas de una manera saludable.

Si una de estas dos capacidades pierde función, la movilidad se va a ver limitada, vamos a perder **libertad de movimiento** y el cuerpo en diferentes zonas se atrofia y deja de ser funcional.

1 - **Flexibilidad:** Capacidad de los tejidos (músculos, tendones y fascias) de deformarse y adaptarse al estiramiento

2 - **Control Motor:** Capacidad del sistema nervioso para organizar, coordinar y regular la actividad muscular

3 - **Estabilidad articular:** Capacidad de sostener y controlar una posición o movimiento dentro de un rango determinado

La movilidad es fundamental para:

- Mejorar el rendimiento físico
- Prevenir lesiones musculares y articulares
- Favorece la coordinación y el control del movimiento

- Permite realizar actividades diarias con mayor capacidad

Amplitud de movimiento

La amplitud de movimiento se define como el recorrido que puede realizar una articulación sin dolor ni restricciones significativas.

1 - **ROM activo:** Rango alcanzado mediante contracción muscular voluntaria

2- **ROM pasivo:** Rango alcanzado mediante fuerzas externas.

Desde una perspectiva funcional, el objetivo del entrenamiento es optimizar el ROM activo.

Control motor

El control motor es un proceso que involucra la interacción entre el sistema nervioso central, el sistema nervioso periférico y el sistema musculoesquelético.

Su función es planificar, ejecutar y ajustar el movimiento en función de las demandas de la tarea y el entorno.

El control motor favorece:

- Una mejor coordinación intermuscular
- Mayor eficiencia mecánica
- Reducción de compensaciones
- Mayor precisión en el movimiento

Movilidad y calidad de movimiento

La movilidad no debe entenderse únicamente como la capacidad de alcanzar determinados rangos articulares, sino como la capacidad de utilizarlos de manera eficiente, estable y coordinada.

La movilidad nos ayuda a:

- Optimizar el rendimiento deportivo
- Reducir el riesgo de lesiones
- Mejorar la postura y la mecánica corporal
- Facilitar actividades físicas cotidianas
- Derrallorar una mejor transferencia de fuerza

Conclusión

La movilidad es la base sobre la cual se desarrollan todas las capacidades físicas. Sin ella, el rendimiento se ve limitado y el riesgo de lesión aumenta.