

**SANTIAGO GALLEGO RINCÓN  
ANDRÉS FELIPE GRACIA NOREÑA  
JUAN CARLOS ESCOBAR QUIROZ**

**PROPUESTA PARA LA PREVENCIÓN DE ESGUINCES DE TOBILLO A PARTIR  
DEL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD EN EL CLUB DEPORTIVO FEMENINO TALENTO  
GLOBAL EN EL AÑO 2017**

**PROPOSAL FOR THE PREVENTION OF ANKLE SPRAWS FROM THE WORK OF  
FLEXIBILITY IN THE GLOBAL TALENT FEMALE SPORTS CLUB IN YEAR 2017**

**RESUMEN**

Partiendo de la observación realizada en el club deportivo talento global se puede evidenciar que no hay un trabajo específico de la flexibilidad, logrando evidenciar que la principal patología que presentan las jugadoras del club deportivo talento global son los esguinces de tobillo debido a la cantidad de horas a las que se ven expuestas de entrenamiento y de competencia y sin un trabajo adecuado de flexibilidad. Por esto fundamentados en una investigación de tipo descriptivo, con un método observacional sin intervención, se buscaron las herramientas necesarias para la realización de la propuesta de prevención fisioterapéutica dirigida a las jugadoras del club deportivo talento global de Medellín a fin de prevenir, no sólo las lesiones que de manera recurrente se estaban presentando, sino otras que también se encontraban en alto riesgo de ocurrir.

**Palabras Claves:** Esguince, ligamento, tendón, articulación, hueso, futbol, trabajos de flexibilidad, músculo, lesión, tobillo.

**ABSTRACT**

Based on the observation made in the global talent sports club it can be shown that there is no specific work of flexibility, making it possible to demonstrate that the main pathology presented by the players of the global talent sports club are ankle sprains due to the

number of hours to those who are exposed to training and competition and without adequate flexibility work. For this reason, based on a descriptive research, with an observational method without intervention, the necessary tools were sought for the realization of the physiotherapeutic prevention proposal addressed to the players of the Medellín global talent sports club in order to prevent, not only the injuries that were recurrently occurring, but others that were also at high risk of occurrence.

**Key Words:** Sprain, ligament, tendon, joint, bone, soccer, flexibility works, muscle, injury, ankle.

## INTRODUCCIÓN

Las lesiones deportivas en el fútbol son el talón de Aquiles de los deportistas. En algunos se dan, ya sea por la predisposición fisiológica que tienen, por la descompensación en segmentos corporales o por causas congénitas de base; También es posible que se den por causas idiopáticas que hasta el momento no han sido resueltas, en otros casos y de forma más común se dan por la falta de rutinas de prevención de lesiones, verbigracia, psicoprofilaxis. De lo que, si hay certeza, es de la gran incidencia que este último factor tiene en la causa de tales patologías.

Si nos vamos a la actualidad de muchos deportes y tomando solo como ejemplo la gimnasia, vemos que el trabajo de la flexibilidad ha sido tan instaurado en sus

patrones de movimiento que han logrado un desempeño casi excepcional de esta capacidad física, pero lastimosamente muchas otras modalidades deportivas han dejado la mirada en otro lado, despreciando sus grandiosos beneficios.



El fútbol a lo largo de la historia ha tenido dos enfoques en cuanto a la flexibilidad, una parte y la cual es la más común, es que sus deportistas se han caracterizado por tener una horrible flexibilidad y por ende unas retracciones musculares gigantes y tomo el ejemplo del fútbol

debido a que es el deporte en el que nos enfocaremos de acá en adelante y no solo por ser uno de los que más simpatizantes tenga, sino porque fue en el deporte en el que se realizó el desarrollo de una propuesta, basada en la flexibilidad para prevenir las lesiones de tobillo y algo grandioso y a resaltar es que dicha propuesta se desarrolló para un equipo de futbol pero de deportistas de sexo femenino.

Después de las observaciones realizadas en el club deportivo femenino talento global se ha evidenciado que la falta de trabajos de flexibilidad en los entrenamientos ha llevado a que un 40% de sus deportistas se lesionen, particularmente, a nivel de tobillos.



Es así que resulta pertinente establecer un protocolo que permita prevenir la problemática antedicha y,

paralelamente, mejorar las prácticas psicoprofilacticas de la población analizada.

**Situación Problemática.** La incursión de la mujer en el fútbol se puede considerar reciente, sin embargo algunos autores hablan sobre sus inicios en el año 1892 donde se presencié el primer partido de fútbol entre mujeres, con la llegada del siglo 20 aunque este deporte tuvo gran aceptación y respuesta positiva entre las mujeres, se percibió también discriminación de las jugadoras tanto en cancha como en comunidad, posteriormente el primer campeonato de fútbol femenino fue organizado por la FIFA se realizó en el año 1991 en china, teniendo un éxito rotundo y dando cabida a nuevos torneos, actualmente el fútbol femenino sigue en aumento cada año, y con esto también las lesiones causadas por su práctica.

El esguince de tobillo es considerado la segunda lesión ligamentosa más frecuente entre las jugadoras de fútbol femenino, el déficit propioceptivo, la laxitud o el desbalance muscular, tanto como una rehabilitación inadecuada o

una incorporación precoz a la práctica son las causas responsables de dicha lesión en el fútbol femenino. Otros estudios también aseguran que la mujer tiene un mayor riesgo de sufrir un esguince de tobillo en comparación con los hombres así mismo afirman que los deportes de interior y en cancha son la actividad de mayor riesgo (Doherty, 2013, pág. 124).

Por lo anterior, el presente estudio pretende diseñar una propuesta para la prevención de esguinces de tobillo a partir de un trabajo de flexibilidad en el club deportivo femenino talento global de la ciudad de Medellín en el año 2017, entendiendo la importancia de determinar cuáles son los factores que predisponen dicha lesión para poder evitar la aparición y recidiva, elaborando así un protocolo de entrenamiento y prevención, con el fin de proporcionar herramientas al equipo que permita conservar y mejorar la flexibilidad de sus integrantes, disminuir la aparición de los esguinces de tobillo y con esto mejorar el rendimiento y actuación en cancha.

**Objetivo General.** Diseñar una propuesta para la prevención de los

esguinces de tobillo a partir del trabajo de flexibilidad en el club deportivo femenino talento global de la ciudad de Medellín en el año 2017

**Objetivos Específicos.** Caracterizar de los esguinces de tobillo durante el 2017, para conocer la cantidad de jugadoras afectadas por esta lesión. Describir la metodología que realiza el grupo de fútbol talento global para el entrenamiento de la flexibilidad. Implementar estrategias de mejora en el protocolo de flexibilidad en el grupo de fútbol talento global



**Justificación.** El fútbol femenino tiene una trayectoria corta tanto a nivel mundial como nacional, debido a una variedad de razones culturales, hablando

específicamente en Colombia, donde hay una predominancia religiosa católica y una sociedad machista, el concepto que se tiene de la mujer se basa en ser ama de casa, en la cual se tenía la percepción de que ver participar a las mujeres en deportes de contacto era algo inapropiado dado que la predominancia de género en los mismos era algo netamente masculino, de esta manera se excluía al sexo femenino de participar en dichos deportes o actividades, generando una inequidad deportiva por una percepción social sexista y religiosa, incluso desde la infancia en los colegios se tenía una marcada tendencia con clases de educación física, recreación y deporte de apartar las mujeres de estas actividades realizando algo más apropiado según su género, esto sin hablar de las implicaciones económicas ya que al no ser culturalmente el fútbol femenino algo vistoso no se generaban tantas ganancias en comparación al fútbol masculino, minimizando la importancia de la participación femenina.

En este sentido, esta percepción ha ido cambiando poco a poco y se ha observado que las mujeres tienen las

mismas capacidades y talento que los hombres, demostrando con títulos y campeonatos nacionales y mundiales llenado de orgullo a un país que las tenía en un segundo plano, partiendo de esto es necesario promover herramientas que faciliten y promuevan la práctica de este deporte generando un mejor nivel individual como colectivo tratando de disminuir la incidencia de lesiones musculotendinosas de miembro inferior específicamente los esguinces de tobillo, evitando que las deportistas ganen títulos y enaltezcan tanto al fútbol femenino como al país, Teniendo en cuenta la situación problemática que afecta al club deportivo talento global es importante realizar un trabajo preventivo de la flexibilidad como herramienta para mejorar el rendimiento deportivo la participación de las jugadoras en las competiciones a disputar y la minimización de las lesiones deportivas.

Dado que la flexibilidad es un factor predominante a la hora de la práctica deportiva y más en un deporte como el fútbol, donde hay una total influencia de todas las capacidades físicas, la flexibilidad juega un papel crucial debido que la adquisición de gestos deportivos

demandan ciertos niveles de amplitud articular para el aprendizaje y la ejecución de los mismos, y si a esto se le suman los cambios de ritmo continuos, los movimientos explosivos, y los contactos a los que las futbolistas están expuestas hacen que las jugadoras estén en un continuo riesgo de sufrir algún tipo de lesión. ” La mayor flexibilidad muscular de algunos grupos de las extremidades inferiores actúa como factor protector frente a lesiones musculotendíneas (LMT) en jugadores profesionales de fútbol” (Bengoa, 2012, pág. 8).



Con esta propuesta de prevención se quiere minimizar la incidencia de esguinces de tobillo, de esta forma mejorar el rendimiento de las deportistas y la participación de las mismas en todos los torneos a los que el club aspire a

participar, en pro de mejorar su desempeño en dichos torneos.

## **ASPECTOS METODOLÓGICOS**

Este trabajo es de tipo descriptivo, en el que se utilizará un método observacional sin intervención puesto que se registrará el comportamiento de las variables en estudio sin manipularlas ni controlarlas. Posee un enfoque cuantitativo ya que se recopilarán y analizarán datos cuantitativos sobre las variables de estudio, para la selección de la muestra se empleó un método de muestro no probabilístico intencional ya que el objeto de estudio son todas las integrantes del equipo de fútbol talento global, las cuales se considera están en riesgo de sufrir esguinces de tobillo.

Para la realización de este trabajo se realizó una revisión de la literatura científica durante los meses de septiembre, octubre y noviembre de 2017 en libros y bases de datos en idioma español e inglés que hacen referencia al fútbol, fútbol femenino, esguinces de tobillo, flexibilidad. Como técnicas e instrumentos se utilizará un consentimiento informado explicando

para que serán usados los datos proporcionados por el equipo, donde se utilizará un cuestionario con el cual se realizara la caracterización sociodemográfica de la población y se indagara sobre la incidencia de las lesiones de tobillo que hayan padecido en la práctica deportiva y las acciones preventivas realizadas frente a dichas lesiones con relación al trabajo de la flexibilidad, las cuales darán pautas para la realización de la propuesta de prevención.

## **RESULTADOS**

Uno de los resultados fue la recopilación de la información por medio de una encuesta, previamente se explica y diligencia correctamente el consentimiento informado donde se informa para que utilizara la información, el cuestionario cuenta con 13 preguntas, recolectando información de las deportistas con la idea de identificar la incidencia de lesión del esguince de tobillo en el año 2017, donde se identificaron los siguientes resultados.

Como hallazgos de la encuesta se encuentra una predominancia entre el

estrato 3 con un 35% y estrato 4 con un 24% seguido del estrato 2 con un 23%, el rango de edades esta entre los 17 y 28 años con una predominancia de 22 años con un 23%, la mayoría de las jugadoras de futbol talento global su estado civil es soltera con un 82%, nivel académico predomina bachiller con un 41% y universitario un 29%, situación laboral 53% de las jugadoras son estudiantes y el resto 47% laboran, a nivel de incidencia en frecuencia de entrenamiento y cantidad de lesiones se halló que las jugadoras de futbol del club talento global los entrenamientos predominan entre 2 días un 42% y 3 días un 58%, tiempo de entrenamiento es de 90 minutos 41% y 60 minutos 41%, las jugadoras realizan estiramientos durante el entreno si 88% no 12%, realiza estiramiento antes el entreno 35% , durante el entreno 35%,al finalizar el entreno30%, realiza trabajo de flexibilidad especifico en semana si 6%, no 94%, ha tenido esguince de tobillo si 29%, no 71%, tiempo fuera por el esguince de tobillo 1 semana 40%, 3 semanas 20%, 6 semanas 40%.

Se observó durante los entrenamientos del club deportivo talento global, que las



jugadoras no contaban con un trabajo previo de flexibilidad a la hora de comenzar la actividad deportiva, simplemente comenzaban con un trote y movilizaciones activas de miembros inferiores, luego pasaban a realizar ejercicios técnicos con balón de forma grupal. Pero cada jugadora implementaba de manera individual estiramientos aislados en cualquier momento de la sesión al final realizan una charla técnica y pocas jugadoras por su cuenta hacen un estiramiento corto de manera de relajación y vuelta a la calma.



## CONCLUSIONES

Se encuentra que el Club Deportivo Femenino Talento Global presenta un alto índice de lesiones deportivas, especialmente en el tema de esguinces de tobillo, ya que el 40% de sus jugadoras sufre o ha sufrido un esguince

en esta misma articulación durante el presente año.

El grado de esguince más común es el de grado 2 dejando las jugadoras por fuera del campo de juego e inclusive por fuera de sus entrenamientos hasta por 6 semanas, afectando de forma considerable tanto el desempeño del equipo como el desempeño académico y laboral de cada una de las jugadoras.

Las rutinas de entrenamiento carecen de espacios en los que se lleve a cabo un trabajo de flexibilidad dirigido, ya que este aspecto queda a criterio de cada una de las deportistas, notándose que algunas ejecutan estiramientos que no cumplen con los tiempos establecidos para mejorar la flexibilidad (20 seg – 30 seg), otras lo realizan al comienzo del entrenamiento, y otra parte lo realiza al finalizar el entrenamiento o inclusive ni lo realizan.

El club deportivo no tiene dentro de su planeación, bien sea por microciclos, mesociclos o macrociclos trabajos de flexibilidad que contribuyan al mejoramiento de dicha capacidad en sus deportistas, así como tampoco lo tienen



contemplado como un plan de prevención o de choque frente a las reiteradas lesiones de tobillo que se vienen presentando desde hace ya algún tiempo.

En conclusión, se evidencia que el tema de la flexibilidad esta poco explorado o trabajado en el club deportivo, además se nota que hay desconocimiento frente a lo preventivo que podría resultar los trabajos de flexibilidad en jugadoras que no han tenido lesiones considerables a nivel de tobillo e inclusive en otras articulaciones como la de la rodilla, hace falta que dentro de los trabajos correctivos con las jugadoras ya lesionadas se incluyan dichos trabajos, ya que esta población por falta de trabajar esta capacidad física sigue siendo vulnerable a una nueva lesión o a lesiones recidivantes.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda revisar el macrociclo de trabajo e incluir dentro de este, trabajos de flexibilidad en todos los mesociclos y todos los microciclos.

Se recomienda comenzar de inmediato con un protocolo de flexibilidad dentro de los entrenamientos, que este sea dirigido y supervisado por un equipo interdisciplinar en el que exista como mínimo entrenadores, preparadores físicos y fisioterapeutas ya que dejarlo a merced de sus deportistas representa un riesgo alto de que no se lleve a cabo de forma adecuada o que no se ejecute cuando debe ser.



Se recomienda iniciar trabajos de flexibilidad para todas las deportistas tanto pre-entrenamiento como pos-entrenamiento con el fin de mejorar rápidamente esta capacidad, ya que se evidencia que la falta de trabajo en este aspecto está siendo una de las causales de las lesiones que sufren las jugadoras.

Tener en cuenta propuesta de trabajo planteada que ayuda a guiar el proceso

que se debe llevar a cabo en las deportistas y revisar la guía para trabajos de flexibilidad planteado por mesociclos y microciclos

Por último, se plantea una metodología de trabajo para mejorar la flexibilidad y así cortar de raíz el problema que se viene presentando en el último año.

## BIBLIOGRAFÍA

Bengoa, F. P. (2012). Flexibilidad muscular y lesiones musculotendineas en el fútbol masculino formativo de un club deportivo chileno. Archivos Sociedad Chilena Medicina del Deporte, 57, 7-13.

Blandine.c, G. (1994). anatomia para el movimiento. barcelona.

Cabot, J. (1979). Tobillo de futbol. 1 - 2. Obtenido de <http://apps.wiley.com/wileyonlinelibrary/doi/10.1002/9781118131046.ch001>

Cardona, J. I. (2017). Estatutos - Preambulo. Antioquia. Medellín: Talento Global.

Coldeportes. (1995). ley 181 . Bogota , Colombia .

Colvin, A. L. (2010). Sports-Related Injuries in the Young Female Athlete. Mount Sinai School of Medicine, 77, 307–314.

Del Río, J. .. (2015). Efectos de un programa de flexibilidad en el desarrollo de la fuerza muscular en jugadoras de fútbol femenino. Educación Física y Ciencia, 17(2), 1-9.

Doherty, C. .. (2013). The Incidence and Prevalence of Ankle Sprain Injury: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Epidemiological Studies . Sports Medicine, 44(1), 123–140.

Fernández.S, Z. (2013). Ligamentos y tendones del tobillo: anatomía y afecciones más frecuentes analizadas mediante resonancia. Anales de Radiología México, 81-94.

Francisco Bengoa T., F. L. (2012). Flexibilidad muscular y lesiones musculotendíneas en el fútbol formativo masculino de un Club Deportivo Chileno. Archivos Sociedad Chilena Medicina del Deporte, 13.

Gutierrez, A. J. (2007). Entrenamiento personal bases, fundamentos y aplicaciones (Segunda edición ed.). Barcelona, España: INDE publicaciones. Obtenido de <https://books.google.com.co/books?id=mkarJFF8HXMC&pg=PA254&lpg=PA254&dq>

Hartmut, G. B. (2010). Las lesiones en Fútbol femenino: un 1 año Todos los jugadores estudio de campo prospectivo de la bundesliga de la mujer. Clin J Sport Med, 20(4), 264-270.

Kapandji, A. (2006). Fisiología articular. Madrid, España: Panamericana.

Kirkendall, D. .. (2016). Prevención efectiva de lesiones en fútbol. Obtenido de G-SE.

María, Y. V. (22 de 6 de 2004). Guía clínica para la atención del paciente con esguince de tobillo. Revista Médica IMSS, 5. Obtenido de <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2004/im045j.pdf>

Merino Marban.R, F. R. (2009). REVISION SOBRE TIPOS Y CLASIFICACIONES DE FLEXIBILIDAD, UNA NUEVA PROPUESTA DE CLASIFICACION. REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE, 52-70.

Ministerio de educación. (1999). Ley 528. Bogota, Colombia. Obtenido de [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf)

ONU. (2017). Anotar puntos para la igualdad de género a través del deporte . Obtenido de <http://www.unwomen.org/es/news/in-focus/women-and-sport>

Perfil de flexibilidad de la extremidad inferior en jugadoras senior de futbol sala. (2015). Revista Española de educación física y deportes, 3-6. Obtenido de <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/86>

Rosero, L. (2015). TRAYECTORIA DEL FUTBOL FEMENINO.

Ruano, F. S. (2010). Esguince de tobillo. 2-3. Obtenido de <http://publicaciones.san.gva.es/docs/dac/guiasap019esgtobillo.pdf>

Vera, M. P. (2014). Incidencia de la condición física en los esguinces de tobillo en jugadoras de fútbol. Argentina.

Kirkendall, D. T., & Dvorak, J. (2016). Prevención efectiva de lesiones en fútbol. Revista de Entrenamiento Deportivo, 30(1). <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/8077/Grado%20Fisioterapia%20Miriam%20Martin ez.pdf?sequence=1>

[http://appswl.elsevier.es/watermark/ctl\\_servlet?\\_f=10&pident\\_articulo=13104668&pident\\_usuario=0&pcontactid=&pident\\_revista=277&ty=83&accion=L&origen=bronco%20&web=www.apunts.org&lan=es&fichero=277v16n062a13104668pdf001.pdf&anuncioPdf=ERROR\\_publici\\_pdf](http://appswl.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13104668&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=277&ty=83&accion=L&origen=bronco%20&web=www.apunts.org&lan=es&fichero=277v16n062a13104668pdf001.pdf&anuncioPdf=ERROR_publici_pdf) Cabot, J. R. (1979). Tobillo de fútbol. Apunts Medicina del" Esport (Castellano), 16(062), 75-83.

Cejudo, A., Sainz de Baranda, P., Ayala, F., & Santonja, F. (2014). Perfil de flexibilidad de la extremidad inferior en jugadores senior de balonmano. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14(2), 111-120.

María, Y., Valdez, R., de la Torre, R., Manuel, J., González, G., Miriam, V., & Roldán, L. (2004). Guía clínica para la atención del paciente con esguince de tobillo. Rev Med IMSS, 42(5), 437-444.

Mónaco, M., Rincón, J. A. G., Ronsano, J. B. M., Til, L., Drobnic, F., Vilardaga, J. N. & Rodas, G. (2014). Epidemiología lesional del balonmano de elite: estudio retrospectivo en equipos profesional y formativo de un mismo club. Apunts. Medicina de l'Esport, 49(181), 11-19.