

**FRECUENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES Y ARTICULARES EN
UNA MUESTRA DE PRACTICANTES DE ENTRENAMIENTO CALLEJERO
(STREET WORKOUT) EN LA UNIDAD DEPORTIVA ATANASIO GIRARDOT DE
LA CIUDAD DE MEDELLÍN DURANTE EL AÑO 2014**

**FREQUENCY OF MUSCULOSKELETAL AND JOINT INJURIES
PRACTITIONERS IN A SAMPLE OF TRAINING STREET WORKOUT IN
ATANASIO GIRARDOT SPORTS MEDELLIN CITY DURING THE YEAR 2014**

Presentado por:
LUZ BIBIANA BERRIO CUARTAS
CLAUDIA PATRICIA OSORIO JARAMILLO

RESUMEN

El propósito del presente artículo se centra en establecer los hallazgos de la investigación desarrollada en torno a la frecuencia de lesiones osteomusculares y articulares en practicantes de entrenamiento callejero (street workout) en la Unidad Deportiva Atanasio Girardot de la ciudad de Medellín durante el año 2014; para ello, se realiza un reconocimiento de dichas lesiones, luego se observa la técnica del entrenamiento callejero para determinar los factores de riesgo que conllevan a las lesiones osteomusculares y articulares, y por último, se lleva a cabo un reconocimiento de los diferentes ejercicios que se realizan en la práctica del entrenamiento callejero y su implicación en las lesiones de mayor frecuencia en estos deportistas.

Palabras clave: *Deportistas, ejercicios, entrenamiento callejero, factores de riesgo, lesiones articulares, lesiones osteomusculares.*

SUMMARY

The purpose of this article is to establish the findings of research carried out around the frequency of musculoskeletal and joint injuries in training practitioners street workout at the Sports Unit Atanasio Girardot in Medellin during 2014; For this, a recognition of these lesions is done, then the art of street training is observed to determine the risk factors that lead to musculoskeletal and joint injuries, and finally carried out a reconnaissance of the different exercises made in the training and practice of street involvement in injuries most often in these athletes.

Keywords: *Athletes, exercises, street workout, risk factors, joint injuries, musculoskeletal injuries.*

INTRODUCCIÓN

Street Workout, en español "entrenamiento de calle o callejero", es una práctica deportiva basada en la "Calistenia"¹; el interés está centrado en el movimiento de grupos musculares; la palabra "Calistenia" proviene del griego *kallos* (belleza) y *sthenos* (fortaleza); el objetivo es la adquisición de gracia y belleza en el ejercicio y el desarrollo de la agilidad y la fuerza física.

En el Street workout se hace uso de varios elementos estáticos que se encuentran en lugares al aire libre de la ciudad, tales como barras o tubos para ejercitar grupos musculares. Su práctica regular en diversas ciudades es relativamente nueva. En la web se encuentran datos desde el año 2010 en España y en Colombia para ese mismo año, como práctica que se ha difundido en las principales ciudades del país como Medellín, Cali y Bogotá.

El street workout tiene un campeonato mundial desde el año 2011 y promueve la salud y el deporte entre los jóvenes, aun cuando con frecuencia ha sido asociado a prácticas de estratos socioeconómicos bajos y a la combinación con sustancias psicoactivas o alcohol. Precisamente, la difusión de este deporte combate estos problemas sociales y busca ser una oportunidad para los más jóvenes de acercarse a un estilo de vida más saludable.

Es interesante hacer una aproximación al tipo de población que se inclina por la práctica de este deporte, considerando sus características locativas (cualquier plaza o parque), los implementos requeridos (barras de alta resistencia principalmente al aire libre), la manera de acercarse a este deporte, los tipos de lesiones que registran (luxaciones y fracturas, en el último año considerado por el grupo investigador, 2013) y la acción inmediata ante estas como un primer paso para conducir a nuevos estudios y a la discusión del conocimiento sobre las buenas prácticas en el deporte de las personas que lo practican.

La idea fue, básicamente, aplicar la encuesta diseñada para este estudio en la unidad Deportiva Atanasio Girardot de la ciudad de Medellín, considerada ésta emblemática en la práctica de cualquier deporte en la ciudad. Esta unidad deportiva cuenta además con el espacio adecuado para realizar los ejercicios propuestos en el street workout y para acoger a población diversa.

PROPUESTA METODOLÓGICA

Éste es un estudio cuantitativo observacional, en el cual se utilizó una encuesta de diez preguntas, diseñada por las investigadoras para conocer los datos

¹ RATANO, Dennis. Advanced super set calisthenics workout routine [en línea]. <<http://baristi-workout.com/blog/advanced-super-set-calisthenics-workout-routine/>> [Citado en enero de 2015]

sociodemográficos de los habituales practicantes de entrenamiento callejero en la Unidad Deportiva Atanasio Girardot de la ciudad de Medellín y la frecuencia de lesiones osteomusculares que se presentaron entre los años 2013 y 2014 y el tipo de tratamiento inmediato que recibieron.

Es de tener en cuenta que los estudios cuantitativos observacionales, según señalan Cristina Müggenburg e Iñiga Pérez², se basan en el uso de técnicas que permiten al investigador obtener información a través de la observación directa y el registro de fenómenos, a través de datos cuantitativos, aunque sin hacer ninguna intervención (dejando libres a los observados).

La encuesta fue voluntaria, anónima, con consentimiento informado verbal, ya que no representó riesgo alguno para el entrevistado.

El estudio, entonces, fue aplicado por los investigadores a cada persona que aceptó responder la encuesta, durante la franja horaria de 19 a 21 horas.

RESULTADOS

Los siguientes son los resultados obtenidos de 65 encuestas realizadas a practicantes de entrenamiento callejero (street workout) en la Unidad Deportiva Atanasio Girardot de la ciudad de Medellín durante el año 2014.

1. Edad

Sólo el 3% eran menores de 18 años, los demás encuestados (97%) estaban entre los 18 y 40 años. El 15% tenía 25 años de edad y el 12%, 20 años.

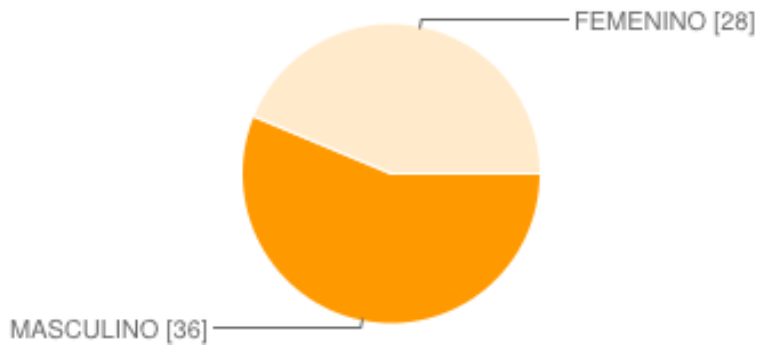
2. Sexo

El 56% de los encuestados eran hombres y el 44% mujeres.

Gráfica 1. Sexo

Masculino	36	56%
Femenino	28	44%

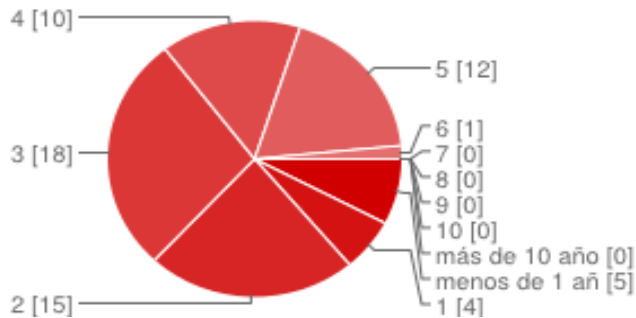
² MÜGGENBURG RODRÍGUEZ, María Cristina y PÉREZ CABRERA, Iñiga. Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. En: Revista Enfermería Universitaria ENEO-UNAM, Vol. 4. No. 1, 2007, pp. 35-38.



3. Tiempo de práctica de entrenamiento callejero o street workout de los encuestados

Solo 1 de los encuestados (2%) practica entrenamiento callejero hace 6 años, 12 de los encuestados (18%) hace 5 años, 10 de los encuestados (15%) hace 4 años, 18 de los encuestados (28%) practican street workout hace 3 años, 15 (23%) hace 2 años, 4 (6%) hace un año y 5 (8%) hace menos de 1 año.

Gráfica 2. Tiempo de práctica de entrenamiento callejero o street workout

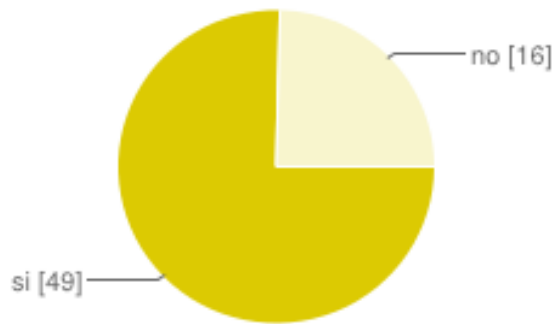


4. Práctica de otro tipo de deporte

El 49 (75%) de los encuestados contestó que sí ha practicado otro tipo de deporte; y el 16 (25%) restante dijo que no. Ante la aseveración de ese 75%, es decir, de esas 49 personas, 5 respondieron que habían realizado deportes como fútbol, 3 respondieron que aeróbicos, 5 expresaron que entrenamiento con levantamiento de pesas, 2 indicaron que practicaron natación, 2 baloncesto, 2 patinaje, 2 atletismo, 2 voleibol, 2 respondieron que practicaron ciclomontañismo y 1 porrismo.

Gráfica 3. Práctica de otro tipo de deporte

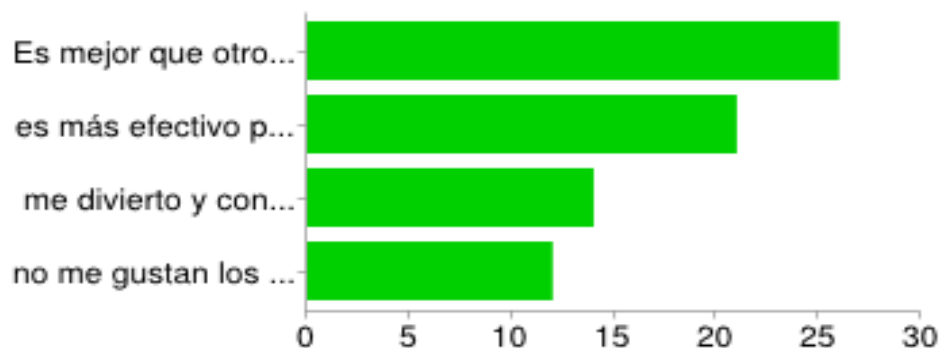
Si	49	75%
No	16	25%



5. Motivo por el cual se práctica entrenamiento callejero

Se debe tener en cuenta que está pregunta tenía la posibilidad de contestar varias opciones. 26 (36%) de los encuestados dice que práctica entrenamiento callejero porque es mejor que otros tipos de entrenamientos, 21 (29%) dice que es más efectivo para lograr los objetivos, 14 (19%) contestaron que se divierten y conocen personas, 12 (16%) refieren que no les gustan los espacios cerrados.

Gráfica 4. Motivo por el cual se práctica entrenamiento callejero

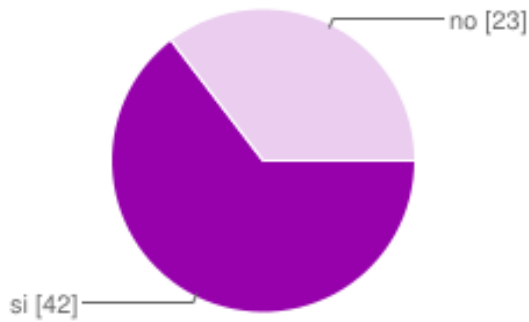


6. Sufrimiento de alguna lesión en la práctica de entrenamiento callejero

42 (65%) de los encuestados refieren haber tenido alguna lesión mientras practicaban entrenamiento callejero. 23 (35%) Niegan haber tenido alguna lesión mientras practicaban entrenamiento callejero.

Gráfica 5. Sufrimiento de alguna lesión en la práctica de entrenamiento callejero

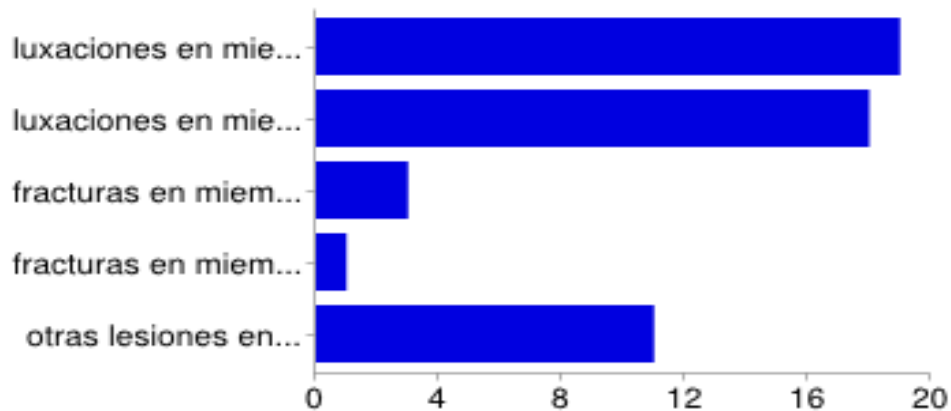
Sí	42	65%
No	23	35%



7. Tipo de lesión que se ha sufrido en la práctica de entrenamiento callejero

Esta pregunta fue contestada por 42 encuestados, se podían elegir varias opciones en una sola respuesta. 19 (37%) respuestas son positivas para luxaciones en miembros superiores, 18 (35%) para luxaciones en miembros inferiores, 3 (6%) respuestas refieren fracturas en miembros superiores, 1 (2%) fracturas en miembros inferiores, 11 (21%) respondieron positivo para otras lesiones en otras partes del cuerpo.

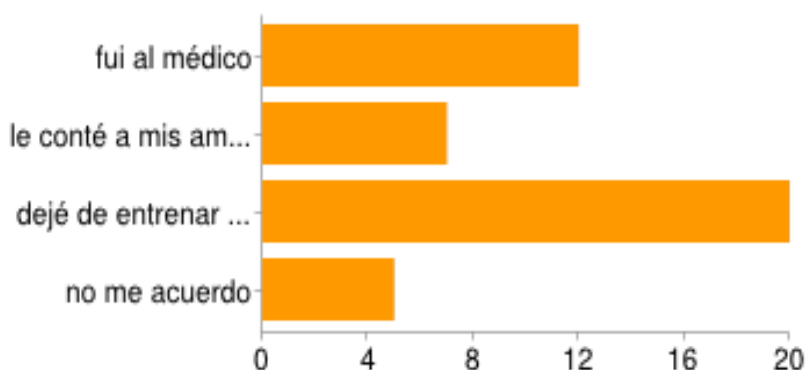
Gráfica 6. Tipo de lesión que se ha sufrido en la práctica de entrenamiento callejero



8. Reacción frente a la lesión sufrida en la práctica de entrenamiento callejero

Para esta pregunta la mayoría de las respuestas 20 (45%) fueron que “dejé de entrenar un tiempo y esperé a que se me pasara”, le siguen 12 (27%) respuestas que dicen que fueron al médico, 7 (16%) dicen “le conté a mis amigos y esperé mejorar sin entrenar” y 5 (11%) no se acuerdan qué hicieron ante las lesiones.

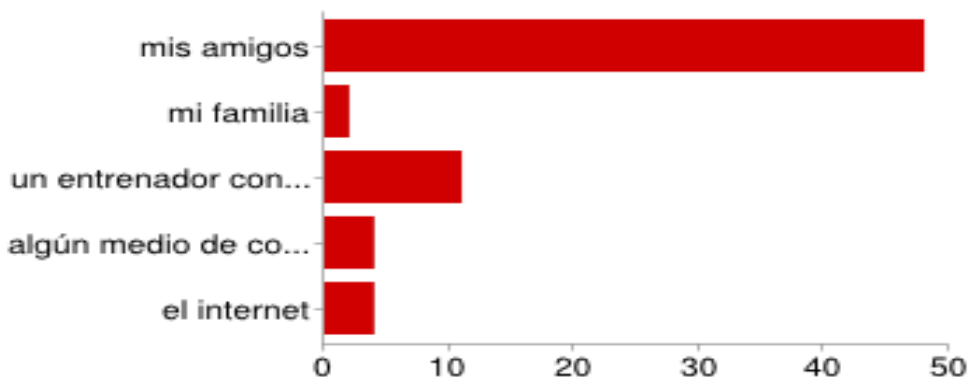
Gráfica 7. Reacción frente a la lesión sufrida en la práctica de entrenamiento callejero



9. Acercamiento al entrenamiento callejero

48 (70%) de los encuestados respondieron que se acercaron al entrenamiento callejero por sus amigos, 11(16%) dijeron que por un entrenador conocido, 4 (6%) dicen que mediante algún medio de comunicación como la radio o la televisión y otros 4(6%) por el internet. Sólo 2 (3%) dicen que gracias a su familia se acercaron al entrenamiento callejero.

Gráfica 8. Acercamiento al entrenamiento callejero

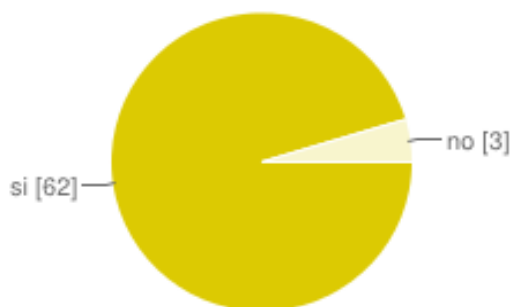


10. Recomendación de la práctica del entrenamiento callejero

62 (95%) de los encuestados recomendaría la práctica del entrenamiento callejero, 3 (5%) no lo haría.

Gráfica 9. Recomendación de la práctica del entrenamiento callejero

Sí	62	95%
No	3	5%



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos a través de la encuesta, se puede establecer que hacen falta mayores estudios sobre la población que practica street workout o entrenamiento callejero para poder ofrecer mejores alternativas para la práctica saludable del deporte. Por el momento, mediante los resultados de esta pequeña encuesta se puede concluir que es muy variable la población que tiene esta práctica, la mayoría son jóvenes entre los 18 y 40 años.

A diferencia de lo que se cree popularmente, este entrenamiento también lo desarrollan mujeres, casi en una proporción igual a los hombres; esto está relacionado con la calistenia, que originariamente se diseñó para entrenar a mujeres, mejorar la postura y la alineación corporal. El tipo de ejercicios que se practican con el peso del mismo cuerpo favorecen que la población femenina practique y lo haga en la medida de sus propias exigencias y posibilidades.

La mayoría de los encuestados llevan varios años practicando este tipo de deporte, así que sería muy interesante separar la población que tenga antigüedad en esta práctica de la que no, para valorar realmente si hay efectos nocivos a largo plazo.

La mayoría de los encuestados han practicado otros tipos de deporte, lo cual está relacionado con la encuesta que el INDER realiza en la población de Medellín en la que un 23% contestó que no le podía faltar la actividad física y en donde se expone al fútbol como el deporte que más se practica, privada y públicamente, en la ciudad.

Cuando se les pregunta por la razón por la cual se practica entrenamiento callejero es preferible que el encuestado diera dicha razón libremente, pero sería muy difícil de tabular ese tipo de información; sin embargo, con la que se obtuvo se pudo apreciar que a la mayoría de estos deportistas les parecía que el entrenamiento callejero era mejor que otro tipo de deporte y que era más efectivo para lograr los objetivos; acá sería interesante hacerse la pregunta por los

objetivos que se propone cada persona que practica entrenamiento callejero con respecto al estado físico y su salud.

Algo muy importante entre las respuestas que dieron los encuestados es que algunos contestaron que practican el entrenamiento callejero porque prefieren el aire libre (16%), así que las propuestas deportivas fuera de los espacios cerrados tipo gimnasio pueden ser muy bien acogidas, lo cual se ha demostrado en varios lugares de la ciudad Medellín con la programación que tiene el INDER. Esto es un punto a favor, no sólo de la práctica del street workout, sino del deporte en general.

El 19% de los encuestados respondió que se divierten y conocen personas practicando entrenamiento callejero, habría que preguntarse qué tan posible es socializar en otros espacios deportivos. La socialización y la aceptación de un grupo es muy importante para el rendimiento tanto físico como recreacional de cualquier persona que se acerque a una actividad física. Dentro de los principios del entrenamiento callejero está el trato con respeto y sin discriminación de sexo o raza de los que quieran practicarlo. Esto ha generado grupos abiertos en las redes sociales, difusión de una práctica solidaria del deporte y un medio para socializar por fuera de otros medios al alcance de los jóvenes.

La mayoría de los encuestados responden afirmativamente ante la pregunta de haber sufrido alguna lesión mientras practicaba entrenamiento callejero y estas fueron principalmente luxaciones en miembros superiores e inferiores; esto es esperable por el tipo de ejercicios que practican, pero evitable con adecuado calentamiento muscular y ligamentoso antes de las series de ejercicios que se realizan, además de un buen manejo de las posturas en el momento de realizar los ejercicios de entrenamiento, evitando las compensaciones corporales. ¿Conocen de las etapas de un entrenamiento saludable?, ¿conocen los ejercicios previos necesarios para evitar lesiones? Esto es algo que se sale del marco de este estudio, pero el conocimiento es muy importante para que no ocurran lesiones; la mayoría como ha practicado otros deportes se supone conocen cómo realizar una práctica, pero los que no están a la merced de las indicaciones que les den los compañeros de entrenamiento. Esto es muy importante considerarlo para abordar esta problemática.

Se evidencia uno de los riesgos del entrenamiento callejero ante la respuesta de que cuando sufrieron lesiones esperaron un tiempo sin entrenar hasta que se pasara la lesión, en ese caso, sería el dolor. Es de recalcar que luxaciones continuas pueden generar lesiones a largo plazo que incapacitan.

Se sugiere observar el reconocimiento que tienen los practicantes de entrenamiento callejero en la Unidad Atanasio Girardot de las lesiones anatómicas que han sufrido durante lo transcurrido del año 2014, la relación directa con la práctica de este deporte y su manejo inmediato.

Se recomiendan espacios de acompañamiento profesional generando asesorías hacia el entrenamiento de este deporte de forma protocolizada.

Se puede concluir que la falta de capacitación profesional en los individuos que practican este deporte es la mayor causa de lesiones en ellos, pues la falta de un análisis biomecánico de capacidades propias del sujeto, la adaptación adecuada corporal de la persona para comenzar un entrenamiento deportivo adecuado, el inadecuado protocolo de entrenamiento y de tratamiento a las lesiones, generan el desgaste físico y los daños colaterales al tipo de entrenamiento que se conlleva durante este deporte.

BIBLIOGRAFÍA

BAHR, Roald y MAEHLUM, Sverre. Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid: Médica Panamericana.

COSTA, Patricia. Barras y paralelas para cambiar el mundo [en línea]. <<http://www.gentedigital.es/blogs/pendientes/36/blog-post/11415/barras-y-paralelas-para-cambiar-el-mundo/>> [Citado en enero de 2015]

HOOTIK'S TEAM. Street Workout el nuevo deporte de moda [en línea]. <<http://www.hootik.es/blog/street-workout>> [Citado en noviembre de 2014]

INDEPORTES ANTIOQUIA. Historia [en línea]. <http://www.indeportesantioquia.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=73&Itemid=92> [Citado en noviembre de 2014]

INDER ALCALDÍA DE MEDELLÍN. UD Atanasio Girardot. Novedades [en línea]. <<http://www.inder.gov.co/index.php/Escenarios-Deportivos/UD-Atanasio-Girardot/>> [Citado en agosto de 2014]

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE MEDELLÍN. Plan estratégico del deporte, la recreación y la actividad física para Medellín 2013-2023. Medellín: INDER.

IRRISARRI CASTRO, Carlos. Lesiones de la mano y muñeca. Barcelona: Paidotribo, 2005.

LATORRE ROMÁN, Pedro Ángel y HERRADOR SÁNCHEZ, Julio. Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos. Barcelona: Paidotribo, 2003.

LLANEZA ÁLVAREZ, Javier F. Ergonomía y psicología aplicada. Manual para la formación del especialista. España: Lex Nova, 2007.

LÓPEZ CHICHARRO, José y FERNÁNDEZ VAQUERO, Almudena. Fisiología del Ejercicio. Buenos Aires: Médica Panamericana, 2006.

MARTÍNEZ GIL, José Luis, MARTÍNEZ CAÑADAS, Jacobo y FUSTER ANTÓN, Iván. Lesiones en el Hombro y Fisioterapia. Madrid: Arán, 2006.

MÜGGENBURG RODRÍGUEZ, María Cristina y PÉREZ CABRERA, Iñiga. Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. En: Revista Enfermería Universitaria ENEO-UNAM, Vol. 4. No. 1, 2007, pp. 35-38.

RATANO, Dennis. Advanced super set calisthenics workout routine [en línea]. <<http://baristi-workout.com/blog/advanced-super-set-calisthenics-workout-routine/>> [Citado en enero de 2015]

ROMERO RODRÍGUEZ, Daniel y TOUS FAJARDO, Julio. Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Madrid: Médica Panamericana, 2010.

SOLÓRZANO ALQUICIRA, Oscar. Evaluación del riesgo ergonómico en el manejo manual de cargas en operadores de una planta de lavado de ropa. México: Instituto Politécnico Nacional, 2012.

STREET WORKOUT PARKS. ¿Qué es el Street Workout? [en línea]. <<http://streetworkoutparks.com/que-es-el-street-workout-2/>> [Citado en noviembre de 2014]

TLATEMPA SOTELO, Patricia y PÉREZ VILLALVA, Gonzalo. Lesiones deportivas más comunes [en línea]. <http://www.uaemex.mx/universiada2005/notas/Lesiones_mas_comunes_en_los_deportistas290405.pdf> [Citado en enero de 2015]

TORRES MORERA, Luis Miguel. Tratado de cuidados críticos y emergencias. España: Arán, 2001.

UNIDAD DEPORTIVA ATANASIO GIRARDOT [en línea]. <<http://atanasiogirardo777.blogspot.com/p/caraxc.html>> [Citado en agosto de 2014]

WALKER, Brad. La anatomía de las lesiones deportivas. España: Paidotribo, 2010.