

**IDENTIFICACIÓN DE LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS LESIONES
OSTEOMUSCULARES DE LOS DEPORTISTAS DE LA LIGA DE
HALTEROFILIA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y LA
RECREACION DE YUMBO (IMDERTY) EN EL PERIODO 2009-01.**

**IDENTIFICATION OF THE FACTORS THAT INFLUENCING INJURIES FOR
ATHLETES HALTEROFILIA THE LEAGUE OF THE MUNICIPAL INSTITUTE OF
SPORT AND RECREATION YUMBO (IMDERTY) IN THE PERIOD 2009-01.**

AUTORES:

JHON JAIRO HERNÁNDEZ

NADIA PORTOCARRERO

FRANCISCO JAVIER VILLAREAL

Estudiantes de Fisioterapia de la
Fundación Universitaria María Cano.
Extensión Cali. 2009.

RESUMEN:

El propósito de esta investigación es identificar los factores que influyen en las lesiones osteomusculares de los deportistas de la liga de halterofilia, ya que muchos deportistas manifiestan tener o haber presentado lesiones asociadas a la práctica deportiva. La aplicación de la investigación le realizo a 29

deportistas activos en IMDERTY durante el primer semestre del .realizándola en del instituto municipal de deportes y la recreación de la ciudad de yumbo (IMDERTY) a deportistas entre los 11 y 22 años de edad, La investigación comprende un estudio de tipo descriptivo. Todos los pacientes realizaron la misma evaluación de medidas antropométricas durante el mismo periodo de estudio y una encuesta con el fin de identificar si realizaban los estiramientos musculares y como al igual de sus antecedentes de lesiones deportivas. Los resultados que arrojaron este estudio fue es que más de la mitad de los deportistas no saben que es un estiramiento muscular ni conoce de la importancia de los estiramientos musculares, y

por último se realizaron recomendaciones que involucraban los estiramientos musculares, su realización y el fortalecimiento muscular.

ABSTRACT:

The purpose of this research is to identify the factors that affect the musculoskeletal injuries of athletes in the league halterofilia, as many athletes have expressed or have filed injury associated with sports. The application of research to make it active in 29 sports IMDERTY in the first half. Doing at the institute of municipal sports and recreation in the city of Yumbo (IMDERTY) to athletes between 11 and 22 years of age, research includes a descriptive study. All patients performed the same assessment of anthropometric measures during the same period of the study and a survey to identify whether made by stretching and as muscular as its history of sports injuries. The results of this study is that more than half the athletes are not aware that it is a muscle stretching or knows the importance of muscle stretching, and finally made recommendations involving muscle stretching, and strengthening its implementation muscle.

PALABRAS CLAVES:

Halterofilia, lesiones deportivas, antropometría, estiramientos, fortalecimiento muscular.

KEY WORDS:

Halterofilia, sports injuries, anthropometry, stretching, muscle strengthening.

INTRODUCCION

En el deporte de la halterofilia se reconocen dos modalidades que son el Arranque y el Envi6n, dentro del embri6n se requiere de la mayor preparaci6n t6cnica, pues su ejecuci6n consiste en levantar la palanqueta desde la superficie del suelo hasta encima de la cabeza en un solo movimiento en sentido contrario a la gravedad, por lo cual requiere de una estructura din6mica muy compleja y en su ejecuci6n es necesario una gran coordinaci6n intermuscular e intramuscular, para lograr transmitir al implemento los niveles de fuerza que permitan alcanzar la velocidad y altura necesarias con el fin de lograr el m6ximo rendimiento, ya que el movimiento es ejecutado con el peso m6ximo posible para el deportista.

Para los deportistas de la halterofilia la ejecuci6n de una t6cnica correcta es uno

de los principales factores que limitan el rendimiento en este deporte, ya que muchos de los entrenadores descuidan los factores de prevención de lesiones y se enfocan solo a el aumento de la fuerza muscular, lo que conllevara a una reducción del rendimiento físico en el deportista.

Una falta de cuidado de la salud en cuanto a hábitos y normas de conducta en general, determinados por una cultura física social muy pobre, es incongruente con la actividad deportiva de esta disciplina que requiere maximizar los medios de recuperación del atleta post entrenamiento debido al contenido elevado de la intensidad en el entrenamiento deportivo.¹

La fatiga, ocasionada por la elevada exigencia y una falta de recuperación, puede generar cambios en los niveles de fuerza-potencia y velocidad, esto conducirá a una reducción de los resultados en el arranque y envión. Durante los entrenamientos de Halterofilia, el cansancio es generado, mayormente por el agotamiento de la capacidad de contracción de las fibras rápidas. Existir una mayor predominancia de este tipo de fibras rápidas es

¹ Federación Española de Halterofilia. Curso regional de entrenador de fuerza y musculación aplicadas. Consejo Superior de Deportes Comité Olímpico Español.

deducible que la fatiga también se puede presentar de forma muy elevada, por lo tanto el descanso y la recuperación deben darse de manera eficiente.²

Durante los entrenamientos de Halterofilia, se puede llegar a un estado de agotamiento a causa del estímulo, pero la recuperación sistemática y planificada brinda la súper compensación, que es un estado de rendimiento superior al inicial debido a procesos de adaptación fisiológica al entrenamiento, sin embargo, algunos atletas no se recuperan adecuadamente, esto es producto de equivocados planteamientos del entrenamiento en volumen, frecuencia e intensidad, presentándose rápidamente el sobreentrenamiento.³

JUSTIFICACIÓN

Las alteraciones Osteomusculares están favorecidas por la falta de entrenamiento o erróneos en su práctica por fatiga, también por defectos o ausencia de calentamiento previo e inadecuada

² Beelen, A., Sargeant, J. Effect of fatigue on maximal power output at different contractions velocities in humans. J. Appl. Physiol. 1991. 71 (6) 2332-2337.

³ Budgett, R. Fatigue and underperformance in athletes: the overtraining syndrome. Br. J. Sports Med. 1998; 32:107-110

realización de los estiramientos musculares.

Las lesiones osteomusculares pueden producirse por un trauma directo, contracción brusca, estiramiento excesivo ó bien por sobrecargas crónicas.

Las lesiones pueden ser, una ruptura completa o parcial o lesiones por sobresolicitación (Tendinitis) ó Luxación tendinosa.

Por tal motivo los estiramientos musculares son fundamentales para la prevención de las lesiones osteomusculares, ya que son una técnica a través de la cual se puede lograr un acondicionamiento físico del sistema músculo-esquelético, manteniendo la elasticidad de los tejidos y permitiéndonos a su vez una ganancia en la movilidad articular (flexibilidad) siendo un elemento indispensable para el logro de la fuerza, rapidez y la técnica.⁴

De acuerdo con lo mencionado anteriormente y con los hallazgos encontrados en el Instituto Municipal de Deportes y la Recreación de Yumbo

⁴ ARNHEIN, D. (1995). Fisioterapia y entrenamiento atlético. Fundamentos en patología deportiva. (2ª ed.) Madrid: Mosby-Doyma.

(IMDERTY) , se hace necesario la identificación de los factores de riesgo que conllevan a presentar Alteraciones Osteomusculares en los deportistas de halterofilia que asisten al a la liga ya mencionada.

PROCESO METODOLÓGICO

Tipo de estudio

La investigación comprende un estudio de tipo descriptivo ya que requiere, especificar las características de las personas y grupos que están sometidos al análisis de la investigación.

Universo

Deportistas que asisten a IMDERTY en el municipio de Yumbo.

Población

Deportistas de liga de Halterofilia de IMDERTY del municipio de Yumbo.

Muestra

29 Deportista que pertenecen a la liga de Halterofilia de IMDERTY del municipio de Yumbo.

Criterios de inclusión

- deportistas que practican la disciplina halterofilia
- deportistas que pertenezcan a la liga de halterofilia de IMDERTY
- Que estén afiliados al Gimnasio del Club Deportivo Nuevos Horizontes
- Que presente algún tipo de alteración osteomuscular.
- Sexo indiferente

Enfoque

Cuantitativa, porque se llevara a cabo la realización de una encuesta para conocer por medio de esta la identificación de cuáles son los conocimientos que presentan los jugadores y el entrenador sobre las lesiones deportivas y conocer sobre las lesiones que hayan presentado los jugadores.

Diseño

El diseño es no experimental, debido a que se identificarán los factores que contribuyen a generar lesiones osteomusculares en los deportistas de Halterofilia.

Población beneficiada

La población beneficiada serán todos los deportistas pertenecientes a la liga de Halterofilia de IMDERTY en el municipio de Yumbo.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Fuentes primarias

- 29 deportistas de la liga de halterofilia
- Revisión de antecedentes en la institución, observación de las diferentes actividades que realizan los deportistas en IMDERTY y revisiones bibliográficas referentes al tema de investigación

Fuentes secundarias

Revisión bibliográfica, de libros, documentos, revistas y medios electrónicos (Internet), todo esto con el fin de obtener la información necesaria para la elaboración de este proyecto de investigación.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- **Entrevistas:** técnica que nos brinda información verbal a través de una serie de preguntas
- **Observación:** técnica que sirve para observar como dicha población efectúa los diferentes ejercicios o actividades en la disciplina Halterofilia
- **Encuesta:** técnica con un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa de la población o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos.

ANALISIS DE RESULTADOS

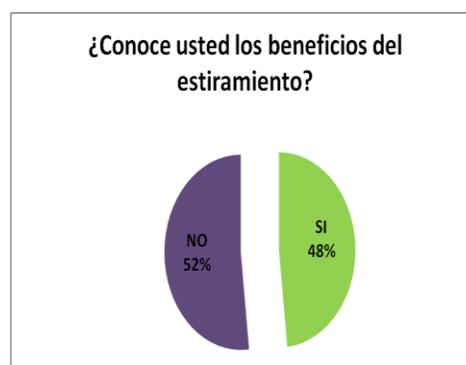
Encuesta sobre el nivel de conocimiento de los practicantes de futbol y el entrenador de la escuela de futbol “flora sport”, frente a la prevención de las lesiones deportivas.

Grafica 1:



- ¿Sabe usted que es el estiramiento?

El 66% de los deportistas no sabe que es el estiramiento y el 34% de los deportistas de Halterofilia si la sabe que es.



Grafica 2.

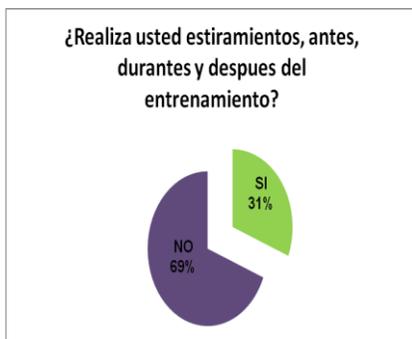
- ¿Conoce usted los beneficios del estiramiento?

El 52% de los deportistas de Halterofilia manifiestan no conocer los beneficios del estiramiento, mientras que el 48% de los

deportistas conocen a cerca de los beneficios que brinda el hacer estiramiento.

Grafica 3.

- ¿Realiza usted estiramientos, antes, durante y después del entrenamiento?



El 69% de los deportistas realizan estiramiento antes durante y después del entrenamiento y el otro 31% no realiza estiramiento.

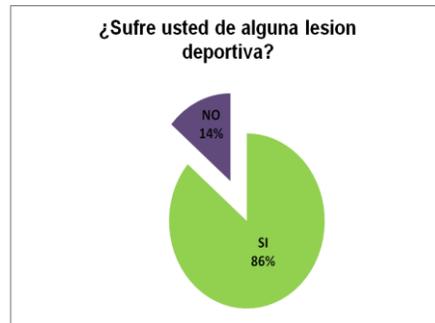
Grafico 4.

- ¿Conoce usted las diferentes Lesiones osteomusculares que se presentan al no realizar un adecuado estiramiento?

El 69 % de los deportistas dijeron que si y el otro 31% dijo que no conocía las diferentes lesiones osteomusculares.

Grafica 5.

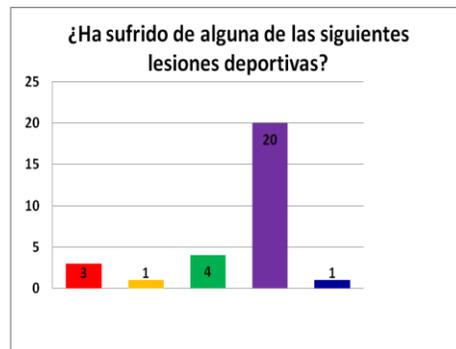
- *Sufre usted de alguna lesion deportiva?*



El 14% de los deportistas de Halterofilia no sufre de alguna lesión deportiva en cambio el 86% si sufre de lesión deportiva. que las lesiones vienen dadas por el dolor muscular.

Grafica 6.

- *Ha sufrido de alguna de las*



Siguientes lesiones deportivas

El 20% de los deportistas tiene lumbalgia, 4% cervicalgia, 3% tendinitis del manguito rotador y en 1% los deportistas padecieron de desgarros musculares y síndrome patelofemoral.

CONCLUSIONES

Las medidas Antropométricas son fundamentales en el ámbito deportivo, con ellas se puede realizar una evaluación diagnóstica de los deportistas con el fin de realizar un seguimiento de estas para lograr un buen desempeño en su disciplina deportiva.

La Antropometría es una herramienta fácil de usar, para potencializar al máximo la performance de los deportistas, los entrenamientos y la preparación física deben estar acorde a las características de cada equipo.

Es importante conocer la Antropometría para poder atender las necesidades y carencias del deportista y así mismo desarrollar el potencial deportivo de una manera más integral.

Por ende, se hace importante que todo fisioterapeuta y demás profesional que se relacione con la actividad deportiva tenga en cuenta estas medidas para poder potencializar el trabajo en el

deportista logrando verdaderos cambios en la técnica deportiva.

Los deportistas de la liga de halterofilia de INDERTY, fueron capacitados y entrenados en la realización de actividades que contribuirán a su desarrollo deportivo de manera adecuada, tales como: la realización de ejercicios de calentamientos, estiramientos antes y durante el ejercicio, la hidratación e información conceptual de cada una de las actividades anteriormente mencionadas para que las aplicasen a su rutina deportiva; con este trabajo se logró tener impacto en los deportistas ya que empezaron a ser conscientes de la importancia de este trabajo que brinda el grupo de estudiantes de fisioterapeutas de la Fundación Universitaria María Cano

RECOMENDACIONES

- Sugerir que los deportistas de la liga de halterofilia sigan realizando las actividades aplicadas por parte de los fisioterapeutas (estiramientos, calentamientos y demás) para el buen desarrollo de la práctica deportiva.

- Informar constantemente a los deportistas acerca de una buena alimentación e hidratación.
- Generar una base de datos sobre los jugadores evaluados, como diagnóstico y compararlos con las evaluaciones que se para el periodo 2009-02.
- Realizar seguimientos de las medidas antropométricas con el fin de mantener dichas medidas en los deportistas para participación de los juegos departamentales del 2009.
- Realizar un trabajo especializado de manera individual o grupal dependiendo de las deficiencias de cada una de los deportistas.
- GOBIEZE, Reuben. The case shoulder y elbow service. (en línea). (citado 20 de agosto 2008). Disponible en Internet: <http://www.clevelandshoulder.com/pdf/bursitisSpanish.pdf>
- VIZCAINO S, Rodrigo. Hombro doloro. Guía de actuación en atención primaria. 2da edición. Barcelona. SEMFYC, 2002. (en línea). (citado 18 de agosto 2008). Disponible en Internet: <http://www.fisterra.com/guias2/tunel.asp>
- Autor anónimo. Hombro doloroso. [en línea]. [citado el 19 de agosto 2008]. Disponible en internet: <http://www.traumazamora.org/infopaciente/hombrodolo/hombrodolo.htm> Muñoz

BIBLIOGRAFIA

- Breuer B, Sperber K, ET all. Clinically significant placebo analgesic response in a pilot trial of botulinum B in patients with hand pain and carpal tunnel syndrome. Pain Medicine. 2006 Jan-Feb; 7 (1): 16-24.m. (en línea). (citado el 20 de agosto 2008). Disponible en Internet: <http://www.fisterra.com/guias2/tunel.asp>
- Autor anónimo. Lumbalgia Mecánica. [en línea]. [citado el 19 de agosto 2008]. Disponible en internet:
- R... Putz, R. Pabst "Sobotta, atlas de anatomía humana" 20ª edición. Editorial médica Panamericana. "Manual de ejercicios de rehabilitación" M. Dena Gardiner. Editorial JIMS, Barcelona Anónimo, guía médica familiar, futbol,

disponible en <http://www.1explored.com.ec/guía/fas5g.htm>.

- Ley 528 de 1999, Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de fisioterapia, se dictan normas en materia de ética profesional y otras disposiciones.
- LEY 181 DE 1995, Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte

ANEXOS

FIGURA 1



FIGURA 2



FIGURA 3



FIGURA 4

