

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS
ESPECIFICO EN TREN INFERIOR EN LOS JUGADORES DE FUTBOL DE LA
CATEGORÍA GORRIONES DEL CLUB DEPORTIVO “FLORA SPORT” EN LA
CIUDAD DE CALI DURANTE EL PRIMER PERIODO DEL AÑO 2009.**

**DESIGN OF A PROGRAM FOR PREVENTION OF SPORTS INJURIES IN
PARTICULAR TRAIN IN THE BOTTOM OF FOOTBALL PLAYERS OF THE
CATEGORY OF CLUB SPORTS SPARROWS "FLORA SPORT" IN THE CITY
OF CALI DURING THE FIRST PERIOD OF THE YEAR 2009.**

AUTORES:

CARLOS HUMBERTO BARONA

CARMEN LORENA HUERTAS

ANA MARIA ORTEGON

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

RESUMEN:

Todas las personas tienen tejidos susceptibles de lesionarse por debilidad intrínseca o factores biomecánicas, es así, pues que, las lesiones deportivas son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se

lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio.

En el caso de los jugadores de de la categoría gorriones de la escuela de futbol Flora sport, han sufrido frecuentemente de lesiones osteomusculares siendo las más comunes: esguinces de rodilla y tobillo, desgarró muscular en cuádriceps e Isquiotibiales.

Ante esta situación es de gran importancia realizar una propuesta de entrenamiento para lograr numerosos beneficios en los deportistas como son disminuir lesiones , relajar el cuerpo reduciendo la tensión muscular, aumentar la sensación de bienestar, mejorar la movilidad general flexibilizando músculos que pueden haber quedado

algo rígidos tras un periodo de esfuerzo excesivo, prevenir lesiones musculares ya que los músculos estirados resisten mejor las tensiones que aquellos que se encuentran contraídos y rígidos.

Por consiguiente es de gran relevancia la intervención fisioterapéutica dentro de las actividades deportivas, el fisioterapeuta debe brindar un soporte a nivel preventivo en los deportistas de la categoría gorriones de la escuela de fútbol Flora sport y de esta manera disminuir las lesiones osteomusculares.

ABSTRACT:

All people are susceptible to tissue injury by intrinsic weakness or biomechanical factors, so, therefore, sports injuries are injuries that occur during sports or during exercise. Some occur accidentally. Others may be the result of poor training practices or the misuse of training equipment. Some people are hurt when they are not in good physical condition. In some cases, the lesions are due to the lack or shortage of heating or stretching exercises before you play or exercise.

For the players of the category of sparrows school football Flora sport, have frequently suffered from musculoskeletal injuries being the most common knee and ankle sprains, and quadriceps muscle tear Isquiotibiales.

In this situation it is very important to submit a proposal for training to achieve many benefits in athletes such as reducing injuries, reducing the body to relax muscle tension, increase the feeling of wellness, improving general mobility flexible muscles that may have been somewhat rigid after a period of exertion, to prevent muscle injury and the muscles stretched resist stress better than those who are contracted and rigid.

It is therefore highly relevant physiotherapy intervention in sport, the physical therapist should provide support to athletes in the context of the category of sparrows school football Flora sport and thus reduce musculoskeletal injuries.

PALABRAS CLAVES:

lesión deportiva, prevención, programa, futbol, fisioterapia, flexibilidad, potencia, entrenamiento deportivo, fortalecimiento, condición física, movimiento, calentamiento, estiramiento, fuerza, esguince, contusión, desgarro muscular, fractura.

KEY WORDS:

Sports injury, prevention, program, football, physical, flexibility, strength, sports training, strengthening, fitness, movement, heat, stretching, strength, sprain, contusion, muscle tears, fractured.

INTRODUCCION

Las lesiones deportivas ocurren con ocasión de la actividad física tanto recreativa como de competición. Pueden aparecer por accidentes o por sobrecarga (presión excesiva sobre un hueso o articulación, etc.), y no difieren de las lesiones que se producen por causas ajenas al ejercicio físico.

Las lesiones necesitan no sólo un correcto diagnóstico y un tratamiento adecuado, sino también una prevención que contribuya a una sensación de bienestar y a una mejor calidad de vida derivados de la práctica deportiva.

Una buena forma física es la base más importante para evitar lesiones; aquellas personas que están por debajo de este nivel tienen más probabilidades de padecer lesiones tanto por accidente como por sobrecarga.

La actividad corporal que se despliega en el juego del fútbol, más intensa que en muchos otros deportes, exige que quien lo practique, además de tener un completo dominio del balón, se encuentre en muy buena forma física. Sus músculos deben estar bien desarrollados y tonificados no sólo para tener potencia, sino también para aguantar sin desmayo los noventa minutos de juego reglamentarios, sobre todo cuando las condiciones no son las normales, por ejemplo, cuando se juega bajo la lluvia, sobre un terreno mucho más

resbaladizo que ofrece mayor resistencia, y con el balón mojado, en cuyo caso es más pesado que lo habitual.

El fútbol es el deporte profesional de equipo en el que se producen un mayor número de lesiones, si bien la mayoría de las veces estas no revisten gravedad.

Según las estadísticas, la cantidad de lesiones es mayor cuando el partido se juega entre aficionados, debido a la escasa o inadecuada preparación física, al desconocimiento de las propias limitaciones y, en especial, a la incontrolada emoción con que se juega. También influye en el alto índice de lesiones el mal estado en que suelen encontrarse los campos de fútbol no profesionales.

Teniendo en cuenta el riesgo al que se encuentran expuestos los jugadores de fútbol de la categoría infantil del club deportivo "flora sport" de la ciudad de Cali durante su práctica deportiva o bien su práctica lúdica recreativa, los cuales no cuentan con el trabajo de un fisioterapeuta o equipo multidisciplinario que planteen estrategias o actividades que permitan el mejoramiento de las capacidades físicas que son de suma importancia en este deporte y que eviten la presencia de alteraciones de tipo osteomuscular.

JUSTIFICACION

En las últimas décadas existe un claro aumento de la incidencia de lesiones durante la práctica deportiva. Las exigencias físicas, psíquicas, comerciales, etc., del deporte, han supuesto un incremento desmedido de los requerimientos físicos durante la competición. Además, con el objetivo de adaptar a los deportistas a las exigencias competitivas, resulta necesario realizar sesiones preparatorias que en ocasiones resultan en la presencia de lesiones osteomusculares en los deportistas lo cual dependiendo de su frecuencia y de su magnitud van a tener repercusiones en la práctica deportiva.

En el caso de los jugadores de la categoría gorriones de la escuela de fútbol Flora sport, han sufrido frecuentemente de lesiones osteomusculares siendo las más comunes: esguinces de rodilla y tobillo, desgarró muscular en cuádriceps e Isquiotibiales.

Ante esta situación es de gran importancia realizar una propuesta de entrenamiento para lograr numerosos beneficios en los deportistas como son disminuir lesiones, relajar el cuerpo reduciendo la tensión muscular, aumentar la sensación de bienestar, mejorar la movilidad general flexibilizando músculos que pueden haber quedado algo rígidos tras un periodo de esfuerzo excesivo, - prevenir lesiones musculares ya que los músculos

estirados resisten mejor las tensiones que aquellos que se encuentran contraídos y rígidos.

Teniendo en cuenta que la fisioterapia es una profesión cuyos sujeto de atención es el individuo, la familia y la comunidad, en el ambiente en donde se desenvuelven y su objetivo es el estudio, comprensión y manejo del movimiento corporal humano, como elemento esencial de la salud y el bienestar del hombre, orienta sus acciones al mantenimiento, optimización o potencialización del movimiento así como a la prevención y recuperación de sus alteraciones y a la habilitación y rehabilitación integral de las personas, con el fin de optimizar su calidad de vida y contribuir al desarrollo social. Por consiguiente es de gran relevancia la intervención fisioterapéutica dentro de las actividades deportivas, el fisioterapeuta debe brindar un soporte a nivel preventivo en los deportistas de la categoría gorriones de la escuela de fútbol Flora sport y de esta manera disminuir las lesiones osteomusculares.

PROCESO METODOLOGICO

Tipo de estudio

El presente trabajo se enfoca en un tipo de diseño descriptivo, debido a que su objetivo consiste en la descripción de características, factores y procedimientos presentes en fenómenos y hechos que ocurren

en forma natural. Este tipo de diseño ha sido escogido en esta investigación debido a que permite identificar y analizar los aspectos e información encontrada en la muestra de estudio, en este caso la aparición de lesiones deportivas en tren inferior en cada uno los jugadores de fútbol de la categoría gorriones que asisten al club deportivo de futbol "FLORA SPORT".

Universo

Los jugadores de fútbol que asisten a la escuela "FLORA SPORT" en la ciudad de Santiago de Cali.

Población

Los jugadores de la categoría gorriones de La escuela de futbol "flora sport" consta de 21 jugadores, mas el entrenador

Muestra

- 21 jugadores de fútbol de la categoría gorriones pertenecientes a La escuela de futbol "flora sport".
- Entrenador al cual se le aplicara la encuesta sobre el nivel de conocimiento en cuanto a prevención de las lesiones deportivas.

Criterios de inclusión

- Jugadores de futbol de la categoría gorriones.
- Jugadores con edades entre 7 y 12 años de edad.
- Permanencia de los jugadores en el equipo.
- Entrenador.

Criterios de exclusión

- Jugadores de la categoría gorriones que no deseen participar en la investigación.

Método

El método utilizado será el inductivo, porque se recopilarán datos individuales, sobre las lesiones presentes en miembros inferiores y el nivel de conocimiento que tienen los jugadores frente a la prevención, para luego dar como resultado un programa de acción fisioterapéutica.

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, porque se estudiarán las lesiones que ya se han presentado, su conocimiento en el campo preventivo y luego, se propondrá un programa de acción fisioterapéutico basado en los resultados arrojados.

Población beneficiada

La población beneficiada con la realización de este proyecto son los jugadores y el entrenador técnico del club deportivo "flora sport".

Fuentes de información

Fuentes primarias

- 21 jugadores de fútbol
- Entrenador

Fuentes secundarias

Se realizó una revisión bibliográfica, de libros, artículos, documentos, revistas y medios electrónicos (Internet), los cuales permitieron obtener la información necesaria para la elaboración de este proyecto de investigación.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Observación libre no estructurada:

Con esta técnica se busca observar como los jugadores desarrollan su jornada de entrenamiento con el fin de identificar las posibles anomalías que se presentan durante este, y así brindar las recomendaciones pertinentes.

Entrevistas estructuradas:

realizadas de forma directa a los jugadores de fútbol de la categoría gorriones con preguntas abiertas y cerradas.

Instrumentos de recolección de datos

- Encuesta sobre la identificación de las lesiones deportivas más frecuentes a nivel de tren inferior en los jugadores de fútbol.

- Encuesta sobre la identificación del nivel de conocimiento de los jugadores, y entrenador frente a la prevención de lesiones.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

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

El proyecto se llevó a cabo en ciudad de Cali, con un total de 21 jugadores de la categoría gorriones y el entrenador del equipo de fútbol. Las preguntas, con su respectivo análisis son las siguientes:

- ¿Realiza algún tipo de preparación previa al entrenamiento deportivo?

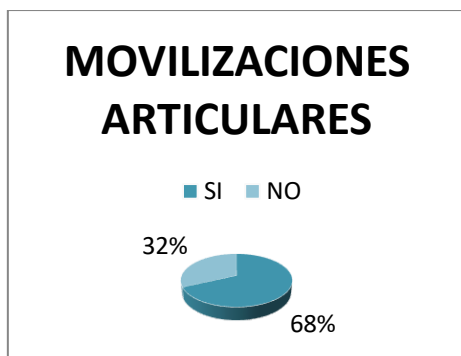
El 100% de la población respondió positivamente, demostrando que los jugadores si realizan actividades previas al entrenamiento.

En caso afirmativo señale que actividades realiza:

- TROTE: el 100% total de la población evaluada respondió que realizaban trote como actividad previa al entrenamiento deportivo.

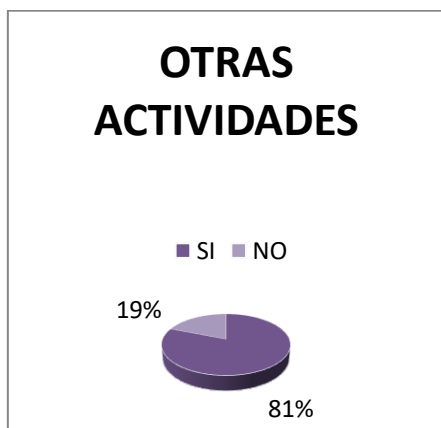
- ESTIRAMIENTOS: el 100% de la población señalo también realizar estiramientos como actividad previa al entrenamiento deportivo.

Grafica 1.



El 32% de los jugadores no realiza movilizaciones articulares, mientras que el 68% de los jugadores si la realiza.

Grafica 2.

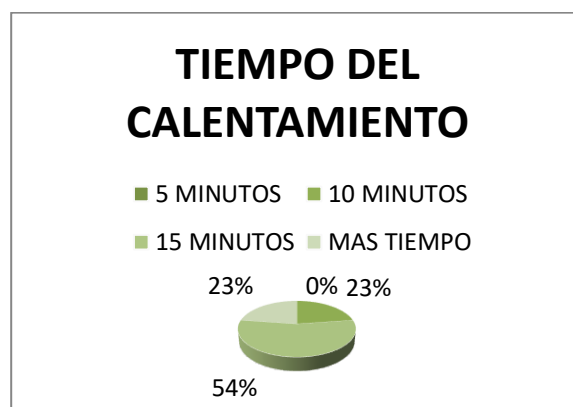


El 81% de los jugadores refieren hacer otras actividades previas al entrenamiento como ejercicios

pliométricos, abdominales, fortalecimiento muscular, mientras que el 19% de los jugadores no realizan ninguna otra actividad previa al entrenamiento deportivo

- ¿Cuánto tiempo dura el calentamiento?

Grafica 3.



El 23% de los jugadores realizan el calentamiento en 10 minutos, el otro 54% lo realiza en 15 minutos y el 23% lo realiza en mas tiempo, podemos identificar en esta grafica que ninguno de los jugadores de futbol realiza un calentamiento en 5 minutos.

- ¿sabe usted con qué fin se realiza el calentamiento previo a la práctica deportiva?

Grafico 4.



El 50% de los jugadores respondieron para evitar posibles lesiones, el 27% respondió por preparación física y el 23% restante no sabían o no respondieron la pregunta.

- ¿sabe usted que significa lesión deportiva?

Grafica 5.



El 50% de los jugadores opina que las lesiones deportivas son las lesiones que ocurren durante un partido de futbol, mientras que el otro 50% opina que las lesiones vienen dadas por el dolor muscular.

- ¿sabe usted que significa desgarro muscular?

Grafica 6.



El 41% de los jugadores manifiesta que el desgarro muscular es una lesion de los musculos, el 14% manifiesta que es ocasionado por un mal calentamiento, mientras que el 45% opina que es un tiron fuerte en el musculo.

- Se realizaron otras preguntas sobre que significaba tendinitis, esguince y contusión, y el 100% de

los jugadores manifestaron no saber sobre estos conceptos.

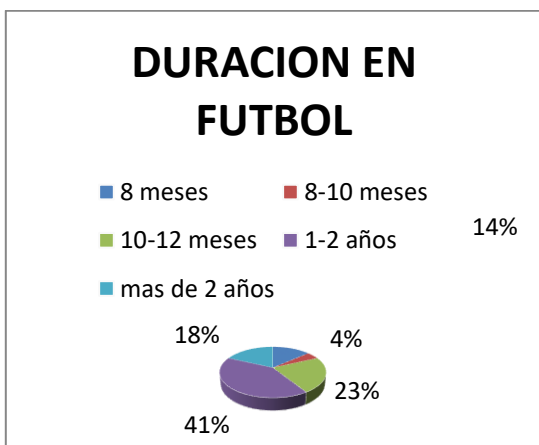
- ¿ha recibido usted alguna capacitación por parte del club sobre los factores que predisponen a las lesiones deportivas?

El 100% de los jugadores manifestaron no haber recibido ninguna capacitación ni orientación sobre este tema.

Encuesta sobre la identificación de las lesiones osteomusculares mas frecuentes en tren inferior en los jugadores la escuela de futbol “flora sport”.

- ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte?

Grafica 7.



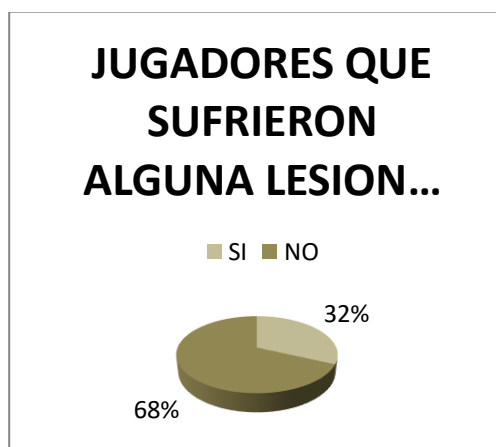
EL 14% DE LOS JUGADORES LLEVA ENTRENANDO 8 meses en la escuela, el 4% lleva 8 a 10 meses, el 13% lleva 10ª 12 meses, el 41% lleva 1 a 2 años, mientras que el 18% lleva entrenando en la escuela más de 2 años.

- ¿Practica otro deporte actualmente?

El 100% de los jugadores encuestados respondieron que no practican otro deporte actualmente.

- ¿ha sufrido alguna vez una lesión deportiva?

Grafica 8.

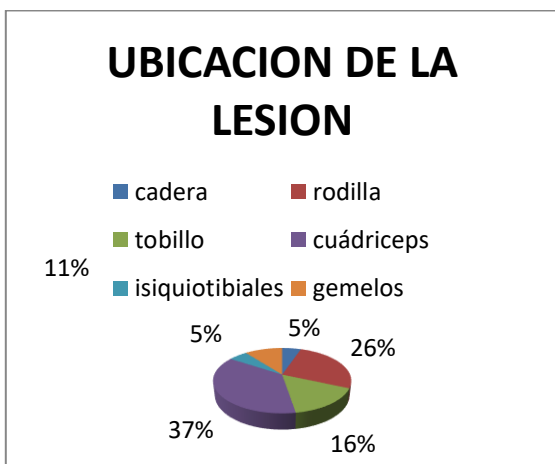


El 32% de los jugadores respondieron que si han sufrido lesiones deportivas en su practica, mientras que el otro 68%

manifiesta no haber sufrido una lesión deportiva.

- si su respuesta es sí por favor especifique o ubique la zona donde la presento: (Teniendo en cuenta la respuesta anterior)

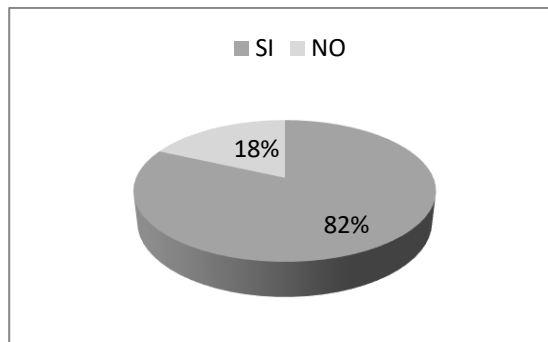
Grafica 9.



En este punto solo se tienen en cuenta a los jugadores que respondieron si en la anterior pregunta los cuales unos tuvieron múltiples respuestas, donde el 37% de los jugadores encuestados a sufrido una lesión en cuádriceps, el 26% en rodilla, el 16% en tobillo, el 11% en los gemelos, el 5 % en isquiotibiales y el otro 5% en cadera.

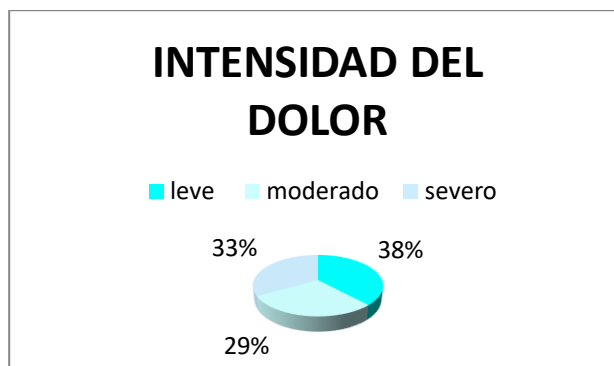
- ¿Ha presentado dolor muscular últimamente?

Grafica 10.



El 82% de los jugadores manifiestan si haber presentado dolor muscular últimamente, mientras que el 18% manifiesta no haber presentado.

Grafica 11.



El 38% de los jugadores califica el dolor en leve, el 33% lo califica en severo y el otro 29% lo califica en moderado.

CONCLUSIONES

Las acciones del fisioterapeuta dentro del área deportiva siempre serán importantes, debido que estas van encaminadas hacia la prevención,

educación y preparación física de los jugadores.

Las lesiones más frecuentes a nivel de miembros inferiores de los jugadores de fútbol de la categoría gorriones de la escuela “**FLORA SPORT**” son los desgarros musculares del recto anterior del cuádriceps.

El nivel de conocimiento que tienen los jugadores y el entrenador técnico en cuanto a identificación y prevención de lesiones deportivas es mínimo, ya que no poseen claridad sobre los parámetros o pautas necesarias para realizar acciones de este tipo.

Según los datos recolectados el 32% del total de la población ha sufrido algún tipo de lesión deportiva, pero esto es algo subjetivo porque a la hora de preguntarle a cada uno de los jugadores si ha sentido dolor durante la práctica el 82% respondió que sí, y que el dolor se puede presentar en algunos de manera leve, moderada o severa dependiendo de la exigencia del entrenamiento, se puede concluir que pueden ser pequeños microtraumatismo acumulativos que

se presentan, los cuales pueden desencadenar en una lesión deportiva.

Por medio de la observación inicial, diagnóstico preliminar y selección de la población se encontró que las lesiones osteomusculares van muy relacionada con la madures de los patrones motores fundamentales, en este caso específico de tren inferior “saltar, correr, patear, etc., lo que conlleva a reincidir en lesiones osteomusculares.

De la observación inicial y la selección de la población se encontró que los niños con lesiones osteomusculares presentes; en su mayoría no tenían los patrones fundamentales desarrollados completamente.

RECOMENDACIONES

El programa de prevención de lesiones deportivas en miembros inferiores debe ser implementado por personal capacitado (fisioterapeutas).

Dentro del tiempo utilizado para el entrenamiento se debe establecer un horario para que los jugadores

puedan llevar a cabo las actividades planteadas en el programa de prevención de lesiones a nivel de miembros inferiores.

Contar con un equipo interdisciplinario, el cual este conformado por entrenador físico, asistente técnico, medico, nutricionista además de la intervención del fisioterapeuta debido a que este profesional no solo enfoca sus acciones hacia la rehabilitación si no también a la prevención, motivo por el cual se hace importante su participación dentro del área deportiva.

Enfatizar en el desarrollo adecuado de los patrones motores fundamentales.

Es importante que haya la adherencia del jugador al programa de prevención así como su autocuidado y seguimiento de las instrucciones dadas.

Con la ayuda del entrenador insistir en la realización de un buen calentamiento, estiramiento y enfriamiento, unificado tanto las actividades como el tiempo de

ejecución, incluyendo aquellos jugadores que llegan tarde, esto con el fin de educarlos desde su fase formativa y así en un futuro evitar posibles lesiones.

BIBLIOGRAFIA

- Anónimo, guía médica familiar, futbol, disponible en <http://www.1explored.com.ec/guía/fas5g.htm>.
- Ortega Ferreira, juana del carmen, consecuencias osteoarticulares de la iniciación temprana en el deporte, el portal de fitness, (22/07/2008) , disponible en <http://www.portalfitness.com/nota.aspx?i=1909>.
- «Countdown with Keith Olbermann». MSNBC.com. Consultado el 20 de junio de 2006.
- Dr. Manuel Rabadán Ruiz. Adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio. Cuáles son las adaptaciones cardiovasculares que se producen durante la actividad física. Disponible en <http://www.saludalia.com/Salud>

alia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/adaptacion_sistema_cardiovascular.htm

- Patricia Tlamtempa Sotelo, las lesiones más comunes en los deportistas,
http://www.uaemex.mx/universiada2005/notas/Lesiones_mas_comunes_en_los_deportistas290405.pdf
- Ronald P.PFEIFFER / Brent C. MANGUS, Las Lesiones Deportivas.
- Patricia Tlamtempa Sotelo, las lesiones más comunes en los deportistas,
http://www.uaemex.mx/universiada2005/notas/Lesiones_mas_comunes_en_los_deportistas290405.pdf
- 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.

- LEY 115 DE 1994 DEL CONGRESO DE LA REPUBLICA: “Por la cual se expide la Ley General de Educación

ANEXOS

FIGURA 1



FIGURA 2



FIGURA 3



FIGURA 4

