

LOS HÁBITOS Y LAS LESIONES DEPORTIVAS

Autores: Julia Rojo, Jorge Aledo, Rayan Saadaoui

IES San Isidoro (Cartagena)

RESUMEN

En este proyecto se busca encontrar si existe un patrón entre los hábitos de los deportistas federados de entre 12 y 18 años y su propensión a lesionarse.

Se ha realizado una parte experimental dividida en dos partes. Dos entrevistas hechas a dos profesionales y una encuesta hecha a un total de 186 jóvenes.

OBJETIVO PRINCIPAL

- Estudiar si existen actitudes en el comportamiento diario que aumenten el riesgo de lesión.

OBJETIVOS SECUNDARIOS

- Descubrir los hábitos de los alumnos del centro.
- Definir la mejor rutina para evitar lesiones

MATERIALES

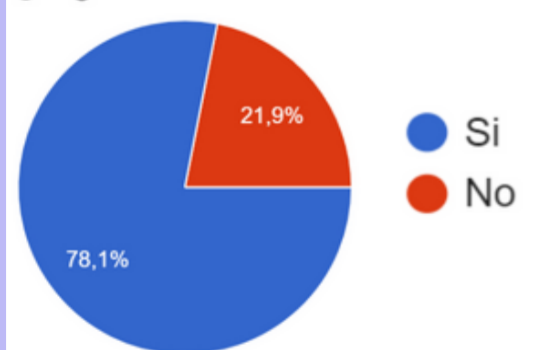


METODOLOGÍA

1. Documentación inicial: Se ha utilizado una gran variedad de repositorios digitales.
2. Toma de datos: dos entrevistas a profesionales en los ámbitos de fisioterapia y CAF.
3. Fase experimental: encuesta a adolescentes con preguntas sobre la alimentación, el descanso, la rutina de calentamiento y estiramiento y las lesiones y sus tratamientos.
4. Análisis de los datos: Se analizaron los resultados y se obtuvieron conclusiones

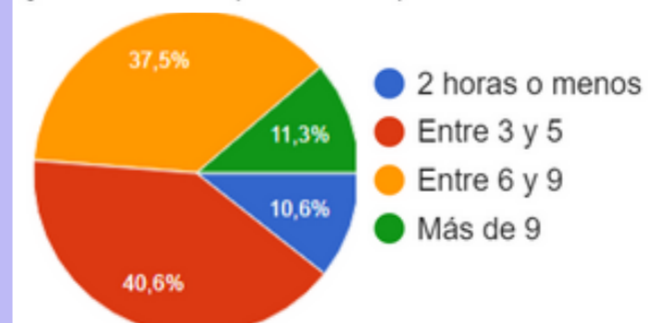
RESULTADOS

¿Alguna vez te has lesionado?



| Tipo de lesión | Tenis |
|---------------------|-------|
| Esguince | 33,3% |
| Sobrecarga muscular | 33,3% |
| Dislocación | 33,3% |

¿Cuántas horas practicas deporte a la semana?



No lesionados

¿Toman algún suplemento?

| | |
|----|-----------|
| si | 0 (0%) |
| no | 35 (100%) |

REFERENCIAS

- Entrevistas a Manuel Santander Muñoz (fisioterapia) y Juan Alfonso García (CAF).
- Repositorios digitales como: elsevier, endeporte, FASTA, PARES.

CONCLUSIÓN

Existen varios factores que influyen directamente sobre la probabilidad de lesionarse, como el hábito de calentar, tiempo dedicado a la actividad deportiva, o el grado de hidratación del deportista.