

LA RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS Y LAS LESIONES DEPORTIVAS

Julia Rojo Marín, Jorge Aledo Sánchez y Rayan Saadaoui Mir

IES San Isidoro

C/ Juan García s/n, 30310 Cartagena (Murcia)

P. Martínez, A. Aniorte, D. Pérez

7477873@alu.murciaeduca.es, 4064801@alu.murciaeduca.es, 4129221@alu.murciaeduca.es.

RESUMEN

Este proyecto relacionado con la asignatura de educación física asociado con la salud, busca encontrar si existe una relación entre los hábitos de los deportistas federados y la propensión a sufrir una lesión deportiva.

Para ello, se ha realizado una encuesta a jóvenes de entre 12 y 18 años, en la que se les ha preguntado acerca de sus hábitos cotidianos y sus hábitos como deportistas.

En primer lugar ha sido necesaria una documentación específica, la cuál se ha llevado a cabo empleando diversos repositorios digitales como la revista ELSEVIER o Dialnet y a través de de dos entrevistas realizadas a Manuel Santander Muñoz y a Juan Alfonso García Roca, profesionales en fisioterapia y CAF, quienes respondieron a preguntas específicas en cuanto a las lesiones deportivas y su tratamiento y los hábitos deportivos respectivamente.

SUMMARY

This project, related to the subject of physical education associated with health, seeks to find out if there is a connection between the habits of federated athletes and the probability to suffer a sports injury.

To this end, a survey has been carried out among young people between 12 and 18 years old, in which they have been asked about their daily habits and their routine as athletes.

First of all, it has been necessary to obtain specific documentation, which has been carried out using different various digital resources such as the journal ELSEVIER or Dialnet and through two interviews with Manuel Santander Muñoz and Juan Alfonso García Roca, professionals in physiotherapy and CAF, who answered specific questions regarding sports injuries and their treatment, and sports habits.

INTRODUCCIÓN

Las normas del mundo deportivo muchas veces están regidas por creencias populares que quizás no están científicamente demostradas. Esto se ha podido comprobar a través de la documentación previa a la investigación y con este proyecto se ha pretendido encontrar una respuesta cuantitativa a estos posibles mitos.

Se ha llevado a cabo un análisis de datos junto con sus posteriores conclusiones relacionado con las lesiones y sus posibles detonantes,

encuestando a adolescentes entre los 12 y 18 años de edad (en su mayoría, alumnos ESO y bachillerato del IES San Isidoro), para tratar de encontrar si existe un patrón y así evitar las mismas. La finalidad por lo tanto de este trabajo es tratar de relacionar el modo de vida de un adolescente con su probabilidad de lesión.

MATERIAL Y MÉTODOS

En cuanto a los materiales empleados para realizar este trabajo, cabe destacar la aplicación de google forms, ya que con ella se

ha realizado la encuesta que otorga los resultados finales.

También se hizo uso de documentos y hojas de cálculos de google, al igual que de canva, ordenadores y dispositivos móviles.

La metodología consta de dos partes; dos entrevistas a dos profesionales de la Universidad Católica de Murcia y la ya mencionada encuesta a adolescentes de entre 12 y 18 años de la zona de Cartagena.

La entrevista se realizó con el fin de obtener información más específica y útil, y a la vez más general para que no tratase de un único deporte como muchos de los artículos que habían sido consultados. En ellas se preguntó a Manuel Santander Muñoz y a Juan Alfonso García Roca, profesionales en fisioterapia y CAF respectivamente, acerca de las lesiones deportivas y su correcto tratamiento, y sobre los hábitos de los deportistas.

Por otro lado, la encuesta consta de 33 preguntas, divididas en 4 secciones: datos personales, deporte y trabajo físico, nutrición y descanso y lesiones.

Entre los repositorios digitales empleados para la realización de este proyecto, se encuentran numerosos artículos que desmienten o refuerzan algunas de las creencias tradicionales en cuanto al deporte a través de la demostración empírica y la estadística. Por ejemplo, se sabe que el calentamiento efectivamente es crucial y totalmente beneficioso y por otro lado el estiramiento puede que no lo sea tanto. Estos ejemplos de datos, además de ser estudiados en dichos artículos, fueron confirmados a través de las entrevistas a profesionales, por lo tanto fueron extremadamente útiles.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Nuestros resultados parten de dos principales fuentes de información, la primera, la entrevista a los profesionales en fisioterapia y CAF previamente mencionados, y la segunda, la encuesta realizada a adolescentes.

La entrevista a Manuel Santander Muñoz, estudiante de fisioterapia y ciencias del deporte en la Universidad Católica de Murcia, nos respondió a nuestras cuestiones sobre fisioterapia, siendo las principales recomendaciones siempre calentar antes de hacer una actividad física unos 10-15 minutos, donde también indica que sería conveniente realizar un calentamiento específico enfocado a la parte principal.

Estirar tras hacer deporte realmente no ha probado prevenir lesiones y nos definió además los tratamientos necesarios para las lesiones más comunes.

La entrevista a Juan Alfonso García Roca, licenciado en educación física y doctor en ciencias de la actividad física y del deporte, nos dejó las siguientes respuestas:

Un entrenamiento perfecto es el que está monitorizado por alguien con conocimiento adecuado, que el calentamiento es fundamental para realizar una buena actividad deportiva y la frecuencia óptima de estiramiento va a depender del deporte a realizar, y si este se realiza al final la actividad física, debe ser de manera moderada.

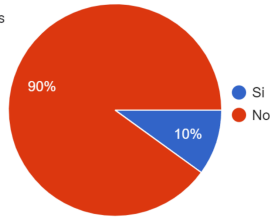
Con respecto a la encuesta realizada, obtuvimos los resultados de 186 adolescentes a las 33 preguntas realizadas. De estos 186 encuestados, hubo 26 que respondieron que no habían realizado o realizan deporte, por lo que estos solo respondieron al apartado de datos personales. De estas respuestas pudimos sacar varios resultados sobre los otros 3 apartados de la encuesta, deporte y trabajo físico, nutrición y descanso y lesiones.

Algunos resultados del apartado de alimentación son los siguientes:

LA RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS Y LAS LESIONES DEPORTIVAS

¿Tomas suplementos alimenticios?

160 respuestas

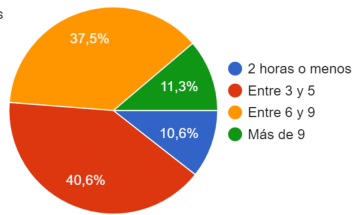


11.44% de diferencia en “2 lácteos al día” que favorece a los no lesionados

Sobre el deporte y trabajo físico:

¿Cuántas horas practicas deporte a la semana?

160 respuestas

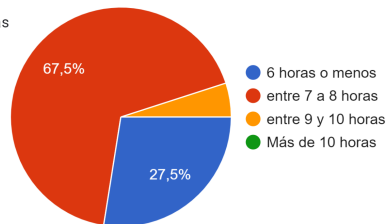


13.6% de diferencia en “antes y después de entrenar” favoreciendo a los lesionados.

Sobre el descanso:

¿Cuántas horas duermas de media al día?

160 respuestas

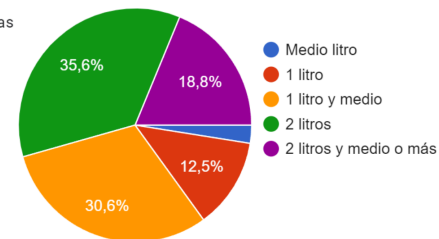


8.41% de diferencia en 7-8 horas favoreciendo a los no lesionados.

Sobre la hidratación:

¿Cuánta agua bebes al día?

160 respuestas

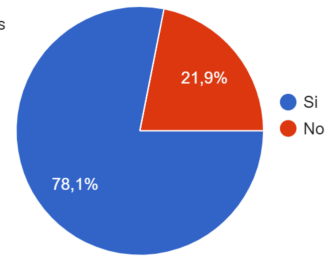


11.43% de diferencia 1.5l de agua al día favoreciendo a los no lesionados.

Sobre las lesiones:

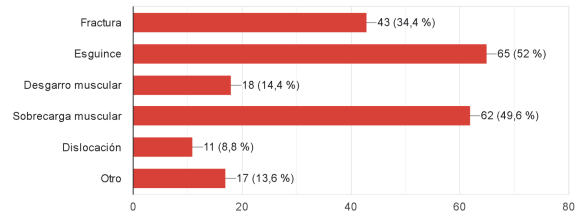
¿Alguna vez te has lesionado?

160 respuestas



¿Qué lesión has tenido?

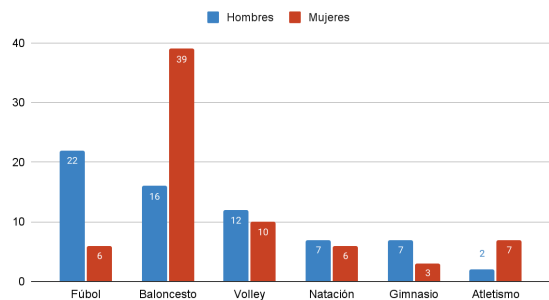
125 respuestas



CONCLUSIONES

A partir de los datos mencionados podemos obtener las siguientes conclusiones:

Los deportes más practicados por sexo:



1.Alimentación: no se observa ninguna variación en los datos obtenidos en cuanto a los hidratos y proteínas consumidas a la semana. Sin embargo, si se puede llegar a la conclusión de que tomar 2 lácteos te hace menos propenso a lesionarse y que tomar suplementos alimenticios y frutas y verduras no reduce la probabilidad de lesión.

2.Hidratación:beber menos de 1 litro de agua al día aumenta la probabilidad de lesión, además, la cantidad óptima para evitar lesiones es entre 1,5 y 2 litros de agua al día.

En cuanto al agua consumida por entrenamiento, no hay una conclusión clara.

3. Descanso: el tiempo óptimo de descanso es entre 7 y 8 horas diarias. Por otra parte, dormir menos de 6 horas al día aumenta la probabilidad de lesión.

4. Las lesiones más comunes por deporte son:

- Atletismo: los esguinces, las fracturas y las sobrecargas musculares.
- Bádminton: los esguinces, las fracturas y las sobrecargas musculares.
- El gimnasio, en baile y en pádel: las sobrecargas musculares
- Gimnasia rítmica, en voleibol, en fútbol, en balonmano, en natación y en baloncesto: los esguinces.

- Waterpolo: las fracturas.
- Boxeo: los desgarros musculares.

5. Actividad deportiva: no realizar calentamientos con frecuencia, y hacerlos con una duración de menos de 5 minutos, o de más de 20 minutos, aumenta la probabilidad de lesión.

Estirar antes y después de realizar una actividad deportiva aumenta la probabilidad de lesión.

Se ha podido observar que, cuantas más horas de entrenamiento se realicen a la semana, más propensión hay de sufrir una lesión.

AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría dar las gracias en primer lugar a Pedro Martínez Stutz, por guiarnos en cuanto a cómo plantear este proyecto y por habernos posibilitado la realización de las entrevistas a Manuel Santander Muñoz y a Juan Alfonso García Roca. A estos profesionales de la UCAM, ofrecemos también nuestro más sincero agradecimiento, ya que la información que nos proporcionaron fue crucial para un entendimiento más profundo y específico de la materia que tratamos.

BIBLIOGRAFÍA

-ELSEVIER. Calle Fuentes, M. Muñoz-Cruzado y Barba, D. Catalán Matamoros, MT. Fuentes Hervías (enero 2006) *Los efectos de los estiramientos musculares: ¿qué sabemos realmente?* [Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología](https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-los-efectos-estiramientos-musculares-que-13092669) vol.9 (núm 1) 36-44 <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-los-efectos-estiramientos-musculares-que-13092669>

-Dr Jose Félix Castillo Saenz (s.f.) *Estiramientos para evitar lesiones.* <https://www.drjosefelix.com/blog/estiramientos-para-evitar-lesiones/#:~:text=Los%20estiramientos%20en%20el%20trabajo,mayores%20problemas%20ortop%C3%A9dicos%20a%20futuro>.(visitado el 6 nov. 2023)

-McGowan CJ, Pyne DB, Thompson KG, Rattray B. *Warm-Up Strategies for Sport and Exercise: Mechanisms and Applications.* Sports Med. (2015 Nov). [Estrategias de calentamiento para el deporte y el ejercicio: mecanismos y aplicaciones - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26111111/)

-Hernán Guzmán, P. (2012) *Lesiones deportivas en niños y adolescentes. Pediatric and adolescent sports injuries.* [Tesis del departamento de Ortopedia y Traumatología, Clínica Las Condes]. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012703103>