

Lesiones más frecuentes en futbolistas en la etapa de iniciación

Most frequent injuries in soccer players in the initiation stage

a Raúl Barceló-Reyna, b Osvaldo Javier Martín-Agüero.

a Máster, raulbr@ult.edu.cu, Orcid: 0000-0002-9248-2988, Profesor,
Docente investigador. Facultad de Cultura Física. Universidad de Las Tunas. Cuba.

b Doctor, osvaldo.martin@reduc.edu.cu., Orcid: 0000-0003-2826-7711, Profesor,
Docente investigador. Facultad de Cultura Física. Universidad de Camaguey. Cuba.

Recibido: Julio 13 de 2018 Aceptado: Noviembre 4 de 2018.

Forma de citar: R. Barceló-Reyna y O.J. Martín-Agüero. "Lesiones más frecuentes en futbolistas en la etapa de iniciación",
Mundo Fesc, vol. 10, no. s1, pp. 76-80, 2020.

Resumen

Las exigencias competitivas actuales del fútbol demandan a los futbolistas iniciar las prácticas sistemáticas desde edades tempranas. Esto incrementa el riesgo de sufrir lesiones deportivas, con implicaciones desde el punto de vista físico, psicológico y sociológico. En este contexto se desarrolla la presente investigación con el objetivo de caracterizar las lesiones ocurridas en los futbolistas escolares de la provincia Las Tunas, Cuba. Se realizó un estudio transeccional descriptivo retrospectivo de naturaleza cualitativa y cuantitativa. Mediante la revisión de documentos se analizaron la totalidad de las lesiones registradas en la muestra de futbolistas de ambos sexos pertenecientes a la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) Carlos Leyva González, durante el período septiembre 2016-julio del 2017. Se encontró una alta incidencia de lesiones, entre ellas las más frecuentes fueron de origen microtraumático, con predominio de las tendinosas sobre todo a nivel rodillas.

Palabras clave: iniciación deportiva, fútbol, lesiones deportivas.

Abstract

The current competitive demands of football demand that players start systematic practices from an early age. This increases the risk of suffering sports injuries, with implications from the physical, psychological and sociological point of view. In this context, the present investigation is carried out with the objective of characterizing the injuries that occurred in school soccer players in Las Tunas province, Cuba. A retrospective descriptive transectional study of a qualitative and quantitative nature was carried out. Through the review of documents, all the injuries registered in the sample of soccer players of both sexes belonging to the School of Sports Initiation (EIDE) Carlos Leyva González, were analyzed during the period September 2016-July 2017. A high incidence was found of injuries, among them the most frequent ones were of microtraumatic origin, with predominance of the tendinous ones mainly at the knees.

Key words: sports initiation, soccer, sports injuries.

Autor para correspondencia:

*Correo electrónico: raulbr@ult.edu.cu

Introducción

El fútbol cuenta con millones de jugadores y espectadores en todo el mundo, es uno de los deportes más practicados y populares. Su ejercicio implica el reiterado contacto físico con choques inesperados y en ocasiones severos. Los movimientos por lo general son explosivos, cortos y discontinuos, con fases rápidas de aceleración y desaceleración, cambios de dirección y saltos, independientemente de la posición en que se desempeñen sus jugadores.

Las exigencias competitivas actuales del fútbol demandan a los futbolistas iniciar las prácticas sistemáticas cada vez a edades más tempranas. Esto incrementa el riesgo de sufrir lesiones deportivas con implicaciones desde el punto de vista físico, psicológico y sociológico.

En este punto se considera oportuno referir que se asume como definición de lesión deportiva en el fútbol, la ofrecida por el Centro de Evaluación e Investigación Médica de la FIFA quien enuncia que es “cualquier afección al organismo de un jugador como resultado de un partido o entrenamiento de fútbol, independientemente de si necesitó atención médica o estuvo alejado de las actividades futbolísticas”. [1]

En la actualidad, pese al desarrollo alcanzado por las ciencias aplicadas al deporte, cuantiosos son los estudios que ratifican la creciente incidencia de lesiones en deportistas en la etapa de iniciación. [2]-[9]. Sin embargo, al analizar las pautas para el trabajo con la iniciación deportiva, estas establecen que “(...) el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad” [10] resulta alarmante la creciente cifra de lesiones deportivas a estas edades.

Teniendo en cuenta los elementos antes expuestos,

así como la vigencia de la problemática desarrollada en la población de futbolistas escolares de la provincia Las Tunas, Cuba; se realiza el presente estudio con el objetivo de caracterizar las lesiones deportivas más frecuentes en los futbolistas tuneros en la etapa de iniciación.

Materiales y métodos

La investigación se desarrolló formando parte del proyecto no asociado a programa (PNAP) “Sistema profiláctico-terapéutico para disminuir el riesgo de lesiones deportivas en atletas de alto rendimiento de deportes estratégicos. (SisProTLesD)”. Se realizó un estudio transeccional descriptivo retrospectivo de naturaleza cualitativa y cuantitativa. Se utilizó como muestra los 39 futbolistas lesionados, integrantes de los equipos escolares masculino y femenino de fútbol de la provincia Las Tunas.

Mediante la revisión de documentos se analizó la totalidad de las lesiones registradas por los médicos del Centro Provincial de Medicina Deportiva, en los futbolistas de la EIDE Carlos Leyva González durante el período septiembre 2016-julio del 2017. Con el propósito de caracterizar las lesiones deportivas en los futbolistas unidad de investigación se contemplaron las dimensiones siguientes: edad, sexo, meses del año, mecanismos de producción, región anatómica lesionada y tipo de lesión. Para realizar los cálculos, así como la confección de las tablas y figuras se utilizó la herramienta Excel del programa de Microsoft Office 2016.

Resultados y análisis

En la tabla I, se muestra la distribución de los futbolistas lesionados por edades y sexo. Es considerable, el porcentaje de lesiones correspondiente a los del sexo masculino (69.2), con relación a las féminas (30.8). Si se tiene en cuenta que el organismo de las niñas a partir de su desarrollo morfofuncional presentan cierta predisposición a sufrir lesiones, dadas las exigencias del fútbol, resultaría interesante poder estudiar la naturaleza de este comportamiento. No obstante, se descarta la variable cantidad

de practicantes, pues es similar el número de futbolistas por sexo (19 niñas y 20 niños).

TABLA I.
Distribución de los futbolistas lesionados según edad y sexo

Edad (años)	Femenino		Masculino		Total	
	Número	%	Número	%	Número	%
12	0	0	4	10.3	4	10.2
13	5	12.9	7	17.9	12	30.8
14	7	17.9	16	41	23	59

Llama la atención el incremento de las lesiones para ambos sexos en relación con la edad de los futbolistas. Esto pudiera obedecer al aumento de las exigencias durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, aparejado a la acentuación de las cargas físicas buscando mayores rendimientos, no solo dentro del propio periodo de entrenamiento, sino además con vistas a compromisos futuros.

TABLA II.
Distribución de los lesionados según de producción

Lesiones	Número	%
Traumática	22	14.3
Microtraumática	54	85.7
Total	66	100

Los datos expuestos en la tabla II muestran un amplio predominio de lesiones microtraumáticas con relación a las de origen traumático. Las tendinitis, fueron mayoría entre las microtraumáticas (n=14) sobre todo con mayor afección al tendón de la rótula. Al respecto, de acuerdo con el criterio de varios autores [11], las tendinopatías representan entre 30-50 % de la totalidad de las lesiones acaecidas en los deportes de competición.

Entre los principales factores asociados a las tendinitis se encuentran la edad. Este factor cobra mayor relevancia en la muestra estudiada, pues los futbolistas poseen una edad promedio de 13.4 años. Se debe tomar en consideración además las características de los niños y niñas en pleno desarrollo. Si a todo esto se les suman las peculiaridades del fútbol, es de esperar un incremento en el nivel de riesgo de lesión. No obstante, lo antes planteado, es importante destacar lo cardinal que resulta el manejo de las cargas físicas y la observancia de la relación trabajo-descanso, en aras de minimizar las sobre

exigencias.

La osteopatía dinámica del pubis, conocida también como pubalgia tuvo una alta incidencia (n=8). Entre las principales causas de esta lesión se encuentran: desequilibrio muscular en la estabilización de la pelvis, los microtraumas y el trabajo reiterado sobre superficies inadecuadas [12], cuestión esta última que se hizo patente en el estudio, pues hay que señalar la mala calidad de los terrenos sobre los cuales se desarrollan asiduamente los procesos de enseñanza-aprendizaje del fútbol en este territorio.

TABLA IV.
Distribución de lesiones musculares

Lesiones	Número	%
Contracturas	8	30.7
Contusiones	12	46.2
Distensiones	6	23.1
Total	26	100

Como se puede observar en la tabla IV, en los futbolistas estudiados se comportaron de forma similar las lesiones musculares de origen intrínseco (n=14), entre ellas las contracturas y distensiones, con relación a las de origen extrínseco (n=12), en este caso las contusiones.

Los músculos más afectados fueron los isquiosurales y el cuádriceps femoral. Entre las principales causas de aparición de lesiones en el cuádriceps se destacan los golpes repetitivos y los esfuerzos explosivos que incluyen fases de aceleración-desaceleración [14]. En el caso de las afecciones a isquiosurales generalmente se producen durante carreras a alta velocidad en las cuales se superan los límites mecánicos de los tejidos [15].

En este punto, es significativo referirse a la importancia del fair-play, sobre todo en cuanto a las entradas bruscas causantes de traumatismos a quienes las reciben y en ocasiones a los futbolistas que las ejecutan, dado que en la muestra unidad de investigación provocó un número importante de contusiones. Al respecto, deben enfatizar su desempeño tanto entrenadores como árbitros.

Conclusiones

Durante el período estudiado, se produjo la mayor cantidad de lesiones en futbolistas del sexo masculino, aunque se manifiesta una tendencia a incrementarse su número con relación a la edad para futbolistas de ambos sexos. La mayoría de las lesiones obedecieron a un mecanismo de producción microtraumático (67 %), con predominio de las tendinitis y pubalgias. Se manifestó un predominio de lesiones musculares sobre todo a nivel de isquiosurales y cuádriceps. La alta incidencia de lesiones acaecidas en los futbolistas en la etapa de iniciación, reclama encausar esfuerzos en aras de propiciar un proceso de enseñanza-aprendizaje que garantice minimizar los riesgos de daños y favorezca la formación integral de los jóvenes talentos. En este sentido, se espera poder contar con las opiniones y experiencias de los profesionales y estudiosos vinculados a esta maravillosa área del conocimiento.

Referencias

- [1] J. Dvorak, A. Junge. F-MARC -Football for Health, 20 years of F-MARC, Research and Education. 1994 - 2014, Suiza: Epidemiology Of Football Injury, (s.f)
- [2] BIBLIOGRAPHY \m Koc07 \l 2058 Kocher, S., 2007. Reunión de la American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS). San Diego. Estados Unidos. El Mundo, 1 marzo, p. 16.
- [3] J.A. Pérez Turpin, J.M. Cortell Tormo, C. Suárez Llorca, E. Andreu Cabrera, J.J. Chinchilla Mira, R. Cejuela Anta. “La salud en la competición deportiva escolar”. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 8 no 31, pp. 212-223, Agosto 2008.
- [4] P. Hernán Guzmán. “Lesiones deportivas en niños y adolescentes”. *Revista Médica Clínica CONDES*, vol. 23 no 3, pp. 208-359, Mayo 2012.
- [5] L. Malisoux, A. Frisch, A. Urhausen, R.Seil y D. “Theisen. Monitoring of sport participation and injury risk in young athletes”. *Journal of science and medicine in sport*, vol. 16 no 6, pp. 504-508, Noviembre 2013.
- [6] R. Barceló Reyna. “Estudio de las lesiones deportivas en atletas de alto rendimiento de la provincia Las Tunas en el año 2012”. *EFEDeportes*, vol. 19 no 193, Junio 2014.
- [7] F. Launay. “Sports-related overuse injuries in children”. *Orthopaedics & Traumatology: Surgery & Research*, Vol. 101 no 1S, pp. 139-147, junio 2014.
- [8] J.J. Mitchell, W. Graham T. M. Best C. Collins D. W. Currie, R. D. Comstock y D.C Flanigan. “Epidemiology of meniscal injuries in US high school athletes between 2007 and 2013”. *Washington D C: Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, vol. 24 no 3, pp. 715-722, Octubre 2015.
- [9] L.M. Martínez Estupiñan. “Lesiones deportivas en niños atletas. Estudio de veinte años”. *Medisur*, 15 no 6, pp. 819-825, Junio 2017.
- [10] D. Blázquez Sánchez. *Iniciación a los deportes de equipo. Del juego al deporte: de los 6 a los 10 años. Deportes Técnicas Barcelona: Martínez Roca, S.A., 1988.*
- [11] R.J. de Vos, A. Weir, H.T. Van Schie, S.M Bierma Zeinstra, J.A Verhaar, H Weinans y J.L. Tol. “Platelet-rich plasma injection for chronic Achilles tendinopathy: a randomized controlled trial”. *JAMA*, vol. 303 no 2, pp. 144-149, Enero 2010.
- [12] R.A. Farchetto, F. Lombardia, P.A. Luna, S.H.R. Mohrenberger, J.L Moviglia, P.A. Paz, R. Pérez Catellani, D.C. Torres. *El fútbol y sus lesiones*, Buenos Aires: Kinesiología Deportiva, 2013.
- [13] Servicio Médico del FC Barcelona. *Guía de Práctica Clínica de las lesiones musculares. Epidemiología, diagnóstico, tratamiento y prevención. Servicios Médicos del Fútbol Club*

Barcelona, vol. 164, pp. 179-203, 2009.

[14] J. Ekstrand, M. Hägglund y M. Waldén. “Injury incidence and injury patterns in professional football: The UEFA injury study”. *British Journal of Sports Medicine*, vol. 45 no 7, pp. 553-558, junio 2011.

[15] D.A. Opar, M. D. Williams y A.J. Shield. Hamstring strain injuries: factors that lead to injury and re-injury. *Sports Med*, vol. 42 no 3, pp. 209–212, marzo 2012.