

Lesiones deportivas frecuentes asociadas a la práctica de Tae know do.

Bra. María Manuela Angulo Hernández. Bra. Yasira Margarita Romero Silva.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Instituto Politécnico de la Salud. “Luis Felipe Moncada”.mmah1405@gmail.com, yassirath_romero@Hotmail.com.

Resumen

El presente estudio se llevó a cabo en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, siendo los sujetos de estudio los practicantes de la disciplina de tae know do de dicha Universidad, los cuales se seleccionaron tomando en cuenta criterios de inclusión y exclusión. Este estudio es de tipo descriptivo, prospectivo, cuantitativo y de corte transversal, se realizó en el periodo comprendido entre Agosto-Diciembre 2014.

Se pretendió analizar el riesgo a sufrir lesiones deportivas en la práctica de tae know do usando una guía de datos generales y encuestas para caracterizar a los practicantes según los datos sociodemográficos, determinar si los practicantes usan el equipo de protección adecuado durante la práctica y hacer un análisis sobre las lesiones más frecuentes sufridas en la práctica.

Los datos fueron procesados en el programa SPSS para Windows versión 19 y Excel de Microsoft 2010. Al finalizar el estudio se obtuvo que las contusiones son las lesiones más frecuentes en la población estudiada se da más en miembros superior, donde la mayoría de los practicantes de la disciplina son de sexo masculino entre las edades de 16 a 20 años, predominando los estudiantes que residen en el casco urbano y la mayoría son alumnos activos de la facultad de educación e idiomas.

Palabras claves: Tae kwon do, lesión deportiva, contusiones.

Abstract

The present study was conducted at the national autonomous university of Nicaragua, where the study subjects practitioners of the university, which were selected taking into account criteria for inclusion exclusion.

This study is descriptive, prospective and quantitative and cross sectional, was performed in the period from August to December 2014.

We aimed to analyze the risk to suffer sport injuries in the practice of taekwon do using a guide to general data and surveys to characterize the practitioners according to sociodemographic data, determine whether practitioners use the appropriate protective equipment during practice and make an analysis of the most common injuries sustained in practice.

Data were processed using SPSS for Windows version 19 and Microsoft Excel 2010.

At the end of the study it was found that bruises are the most common injuries in the studied population, more common in upper limbs, where most practitioners of the discipline are males between the ages of 16-20 years, mainly, students residing in the town and most are active students of the faculty of education and languages.

Keywords: taekwon do, sports injury, contusions

Introducción

Las Lesiones deportivas ocurren durante la práctica de un deporte o un ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente, otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento así también por 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 escases de ejercicios de calentamiento o estiramientos antes de jugar o hacer ejercicios.

Las lesiones deportivas en el Tae kwo do más comunes son: Esguinces o torceduras de ligamentos, desgarros de músculos y tendones, lesiones de la rodilla, inflamación muscular, lesiones en el tendón de Aquiles, dolor a lo largo de la tibia, fracturas y luxaciones.

Tae know do es un estilo de combate que utiliza todas las partes del cuerpo, es considerado un método que busca acondicionar el cuerpo, además del desarrollo de la voluntad. Basándose en las leyes físicas para generar la máxima potencia enfocada de manera precisa, mediante la aceleración de la masa corporal en un gesto motor o grupo de estos en combinación.

El nivel de los practicantes de taekwondo, sin duda, es un factor primordial para la determinación de la planificación del entrenamiento deportivo. El sexo y la edad, también constituyen un factor importante para la estructuración del proceso de entrenamiento, ya que existen marcadas diferencias entre deportistas masculinos y femeninos, y la edad es importante si se trata de deportistas infantiles, juveniles o mayores.

Los practicantes de las disciplinas están predispuestos a sufrir lesiones deportivas que afectan músculos, tendones, ligamentos, articulaciones y huesos, estas suelen provocar daños o disfunción de estructuras adyacentes y estructuradas rodadas o sostenidas por dicho sistema, pero según sea el entrenamiento así será el grado de exposición a las lesiones.

Materiales y método

Este estudio está basado en la recopilación de información generada en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua en donde se buscó datos disponibles sobre las lesiones deportivas más frecuentes en la práctica de tae know do.

Se recopiló información sobre los datos sociodemográficos de los practicantes con indicadores sexo de la población, la edad promedio de más incidencia, la procedencia con más predominio y la facultad educativa perteneciente.

El otro componente que fue analizado son, los factores de riesgos relacionados a las lesiones deportivas tales como factores de riesgos externos e internos siguiendo indicadores como el uso de equipo de protección y entrenamiento, calentamientos musculares y etapa de enfriamiento de los sistema termorregulador del cuerpo humano así también identificando el estado psicológico como: desempeño de deportista, llegar a tiempo y saber que no ganara (estrés deportivo).

La otra variante fueron las lesiones más frecuentes en relación al segmento del cuerpo afectado tales son de miembro superior, miembro inferior, tronco y cabeza, conociendo también los tipos de lesiones como contusiones, desgarro muscular, distensión muscular, esguinces, fracturas, espondilólisis y espondilolistesis, Isquialgias y pubalgias, dolor muscular de efecto retardado, tendinitis del psoas iliaco, tendones recogidos y músculos contracturados, Periostitis del dorso del pie, lesión del ligamento lateral externo e interno, lesión el ligamento cruzado anterior posterior, lesión de meniscos y tendinitis patelar (tendinitis rotuliana).

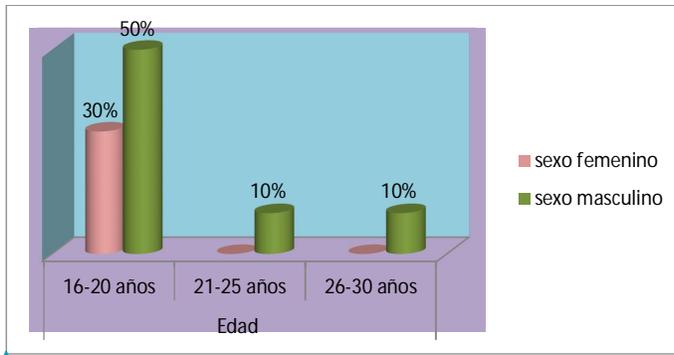
La información se agrupo en factores y se hizo énfasis en las lesiones deportivas más frecuentes de origen osteotendinosas en la práctica de la disciplina de tae know do.

Los resultados de la información se presentan en gráficos y tablas para su mayor comprensión.

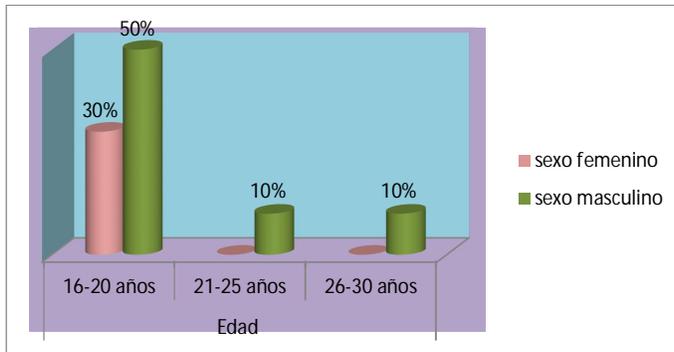
Resultados

Datos sociodemográficos de los atletas de tae kwon do

El estudio demuestra que el 50 % son del sexo masculino entre las edades de 16-20 años de edad y el 30 % del sexo femenino comprendido entre las edades de 16-20 años, el otro 10 % son del sexo masculino entre 21 y 25 años e igual el otro 10 % son de sexo masculino entre 26 a 30 años. (Ver gráfico 1)



Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pts



Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pts

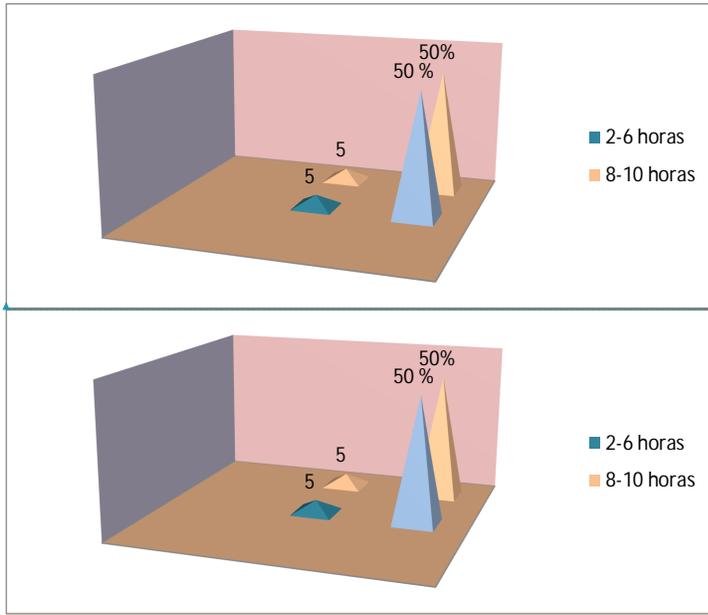
Factores de riesgos externos de los atletas practicantes de la disciplina de tae kwon do.

La planificación del entrenamiento del Tae kwon do representa el plan de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento el tiempo semanal que se le dedica a la disciplina es muy importante para tener un buen desempeño en el entrenamiento así se podrá encontrar menos lesiones, las encuestas revelan que el 50 % de la población en

estudio practican de 8-10 horas y el otro 50 % lo realizan de 2-6 horas en la semana.
(ver gráfico N°2)

Entrenamiento

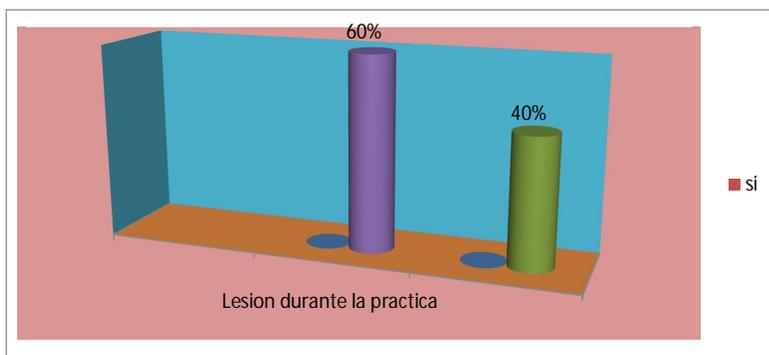
semanal



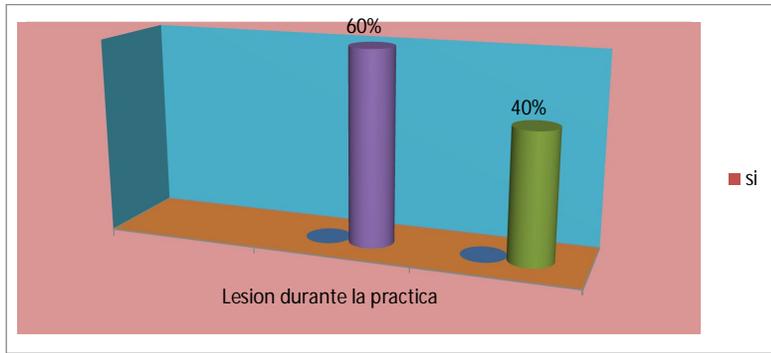
Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pts, Diseño: Claro (Enfasis 6)

Factores de riesgos internos de los atletas practicantes de la disciplina de tae kwondo.

Lesión en la práctica - enfriamiento



Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pts

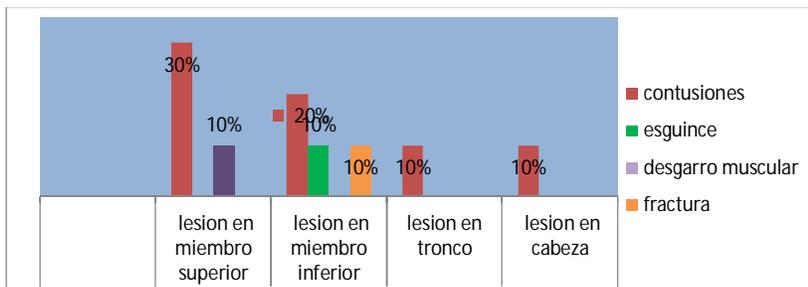


Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

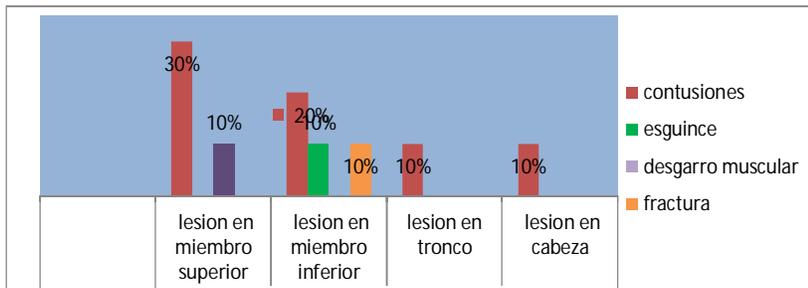
El estudio demuestra que todos realizan enfriamiento post al entrenamiento, y el 60% de los que realizan enfriamiento han sufrido lesiones y el 40% no han sufrido lesiones post al entrenamiento.(ver gráfico N° 3)

Factor de riesgo

Tipo de lesión – área de lesión



Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto



Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Este estudio demuestra que las contusiones son las lesiones más frecuentes en la población estudiada 30 % se da más en miembros superior, seguido del 20 % en

miembro inferior y el 10 % en tronco y siendo el esguince la otra lesión más frecuente presentándose en miembro inferior con un 10 % de incidencia.(ver gráfico N° 4)

Discusión:

El sexo y la edad, también constituyen un factor importante para la estructuración del proceso de entrenamiento, ya que existen marcadas diferencias entre deportistas masculinos y femeninos, y por supuesto que la edad también es importante si se trata de deportistas infantiles, juveniles o mayores.

Es importante destacar que es de vital importancia diferenciar las cargas de entrenamiento entre los hombres y mujeres.

Las lesiones que se dan en entrenamiento de los deportista de tae kwon do son el resultado de malas prácticas en el entrenamiento o durante ejercicios físicos, uso inadecuado del equipo de entrenamiento y cuando no están en buenas condiciones físicas, En ciertos casos las lesiones se deben a la falta o escases de ejercicios de calentamiento o estiramientos antes de jugar o hacer ejercicios.

Tipo de lesión

Los practicantes de las disciplinas están predispuestos a sufrir lesiones en el sistema musculo esquelético, músculos, tendones, ligamentos, articulaciones y huesos, estas suelen provocar daños o disfunción de estructuras adyacentes y estructuradas rodeadas o sostenidas por dicho sistema

La planificación del entrenamiento del Tae kwon do representa el plan de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento el tiempo semanal que se le dedica a la disciplina es muy importante para tener un buen desempeño en el entrenamiento así se podrá encontrar menos lesiones.

La etapa de enfriamiento se da cuando el cuerpo empieza a sudar esto es la indicación de que la temperatura corporal ha aumentado lo suficiente la eficiencia mecánica de un músculo y este mejora cuando aumenta la temperatura corporal, si hay esfuerzo agudo de elevada intensidad y si no se tiene la preparación muscular adecuada lo cual provoca micro rupturas en la fibra muscular.

Conclusión:

Según los resultados obtenidos de la variable datos socio demográfico se caracterizó a la población en estudio, donde la mayoría de los practicantes de la disciplina son de sexo masculino entre las edades de 16 a 20 años, predominando los estudiantes que residen en el casco urbano y la mayoría son alumnos activos de la facultad de ciencias e idiomas.

La variable de los factores de riesgos se encontraron los factores internos y externos, entre los internos esta la hidratación del cuerpo humano, este estudio encontró que tiene mayor predominio la población toma un litro de agua al día y en el factor psicológico se encontró que la mayoría de los participantes les estresa el saber que no llegaran a tiempo al entrenamiento. Entre los factores externos se encuentra el entrenamiento semanal que tiene más incidencia en la población en estudio practica la disciplina todos los días de la semana según categoría y peso que los participantes de la categoría de 57 kg del sexo femenino tienen menos incidencia a sufrir lesiones y por ultimo tenemos el enfriamiento etapa que todos los practicantes realizan pero que la mayoría de los que la realizan se han lesionado.

I. Bibliografías Consultadas

- Ávila, Mireya. (2008). Estrategia prevención de lesiones. Colombia. Paidotribo.
- Bowers, Richard. (1995). Fisiología del deporte. Editorial Medica Panamericana.
- Daza, Arley. (2009). sobre entrenamiento de la práctica de tae kwon do.
- España.Paidotribo.Recuperado de [http://www.sobretaekwond.com/preparación-psicológica-en-tae kwon do](http://www.sobretaekwond.com/preparación-psicológica-en-tae-kwon-do).
- Flores. (2012). Tae kwon do equipo de protección. Habana, Ciencias médicas.
Recuperado de [http:// www.tae kwon do flores king.jim.do.com](http://www.tae-kwon-do-flores-king.jim.do.com).
- Gómez.(2004).Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona. España Paidotribo.
- Guyton, Arthur. (2001). Tratado de Fisiología Medica. Editorial McGraw-Hill. Interamericana. México.
- Jiménez, L. (2010). Guía diagnostica y protocolo de actuación. Barcelona, España. Elsevier.
- López, José. (2001). Fisiología del ejercicio. Editorial Médica Panamericana. México.
- Marino, Felipe. (2005). Medicina del deporte. Medellon. Colombia.
- Montarama. (1999). Medicina Interna, Diagnóstico y tratamiento. Habana. Ciencias Médicas.
- P.F.H. (1998) Prácticas Clínicas sobre asistencias y prevención de lesiones deportivas. España. Paidotribo.
- Pineda. (1994). Metodología de la investigación. Organización mundial de la salud.

Sampieri. (2006). Metodología de la investigación. Editorial McGraw-Hill. Interamericana.

Vernaza. (2003). Traumatología y ortopedia. Cali, Colombia. Universidad Libre de Cali.

Versohkshansky, Yuri, (2004). Super entrenamiento. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Wilmore, Jack. (2004). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Editorial Paidotribo. Barcelona

Wober, Richard. (1998). Fisiología del deporte. México. Editorial Médica Panamericana.

Fotografías de los deportistas de tae kwon do.

Deportistas Firmando consentimiento informado



Deportistas en fase calentamiento

