

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD "LUIS FELIPE MONCADA"**



DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

Seminario de graduación para optar al título de licenciatura en fisioterapia.

Tema:

Evaluación de lesiones deportivas

Sub tema:

Incidencia de lesiones deportivas que afectan a los atletas practicantes de judo de la universidad centroamericana Agosto-Diciembre 2014

Autores:

- Hazzell Teresa Silva Landez.
- Isamara del socorro Cuarezma Rivas.
- Kenia del Carmen Gaitán.

Tutora:

Lic. Zuleyca Adriana Suárez Dávila.

Managua, Diciembre 2014

Índice

I- Introducción.....	1
II- Justificación.....	2
III- Objetivos	3
IV- Diseño Metodológico	4
V- Desarrollo.	12
VI- Discusión de resultados.....	24
VII- Conclusiones	36
VII- Recomendaciones	37
IX- Referencias.....	38
X- Anexos.....	40

Dedicatoria.

A Dios nuestro señor por brindarme salud energía y vitalidad para cumplir pasó a paso con cada uno de los componentes de mi seminario de graduación.

Por poner en mi camino las condiciones y personas necesaria que me ayudaron a obtener mis logros y así llegar a la meta.

Personas como mis padres y de quienes estoy infinitamente orgullosa, por ser muestra del amor de Dios hechos padres, por su infinita paciencia, consejos, sin restricción, ejemplos de respeto, honestidad, responsabilidad, superación personal.

Mis hermanas por sus palabras de motivación, por todos los ejemplos y su apoyo incondicional.

Dedico a mi hija por convertirme en la mujer más feliz con su llegada a mi vida, y ser el motor de impulso para culminar mis estudios.

A mis compañeras de clase que más que eso son amigas, hermanas, que en las mejores y peores situaciones hemos recorrido este largo camino de lucha, sacrificios, y bendiciones de Dios.

A mis docentes e instructores de áreas quiénes con su tiempo y el trasmitirme sus conocimientos sugerencias y consejos me enseñaron a amar mi carrera para forjar de mí una profesional de éxito, con ética y calidez humanitaria.

Hazzell Teresa Silva Landez

Dedicatoria

Primeramente a Dios que me ha dado la vida, la fortaleza y sabiduría para culminar esta etapa importante en mi vida, porque cuando he estado a punto de caer él me ha levantado y me ha dado más fuerzas para continuar , salir adelante y terminar con mis objetivos profesionales.

A mi madre Mirna Gaitán que es un pilar importante en mi vida, ejemplo de honestidad y trabajo, gracias por su apoyo y cooperación incondicional, por los consejos sabios que me ha dado durante toda mi vida, por ayudarme económicamente cuando más lo necesitaba, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada gracias por su amor y confianza.

A mi esposo Carell West que ha estado a mi lado con su amor, confianza y apoyo económico incondicional durante toda mi carrera profesional, por tenerme paciencia y comprensión durante la realización de este trabajo, por sacrificar su tiempo para que yo pudiera cumplir con la finalización de este trabajo, gracias por todo tu apoyo y cariño.

A mi hermana, por ser el ejemplo de una hermana mayor, por guiarme hacia el camino correcto y por motivarme a salir adelante en mis estudios.

A mis compañeras de este trabajo por compartir buenos y malos momentos, por demostrarme el verdadero significado del compañerismo.

Kenia del Carmen Gaitán.

Dedicatoria

Primeramente a DIOS por darme la vida, Sabiduría, fe, fuerza, perseverancia a lo largo de este camino, poder crecer como persona y lograr terminar mis estudios.

A mi madre Ada Rivas que fue mi apoyo incondicional, con su sacrificio, motivación, buenos consejos incondicional para culminar mis estudios. Le agradezco infinitamente por siempre alentarme y no dejarme vencer por situaciones que se dieron. Este es un orgullo para ella al igual que para mí.

A mi abuelo que siempre fue un alentador para no dejarme vencer y confiar en Dios que todo lo puede, desde el cielo sé que está feliz al ver que cumplí mi propósito.

A mis compañeras por esos buenos y malos momentos que pasamos en este tiempo. Quienes sin esperar nada a cambio compartieron sus conocimientos, alegrías y tristezas que estuvieron ahí estos cinco años apoyandome y logrando que este sueño se haga realidad.

Isamara Cuarezma Rivas

Agradecimiento

- A Dios padre por bendecirnos en gran manera y así cumplir con nuestros logros.
- A nuestros padres quienes. Han sido ejemplo vivo de superación y con esfuerzo dedicación y esmero nos han apoyado a diario. Sin restricciones con la única esperanza de vernos hechos personas de bien.
- A nuestros docentes que con su sabiduría nos han ilustrado en el camino de la educación profesional con el único objetivo de formar profesionales íntegros tanto en conocimiento científico, como en seres humanos y en especial a la Lic. Zuleyca Suarez tutora del trabajo que ha depositado su confianza en nuestro compromiso a cumplir con el seminario de graduación y entregar con paciencia y profesionalidad las tutorías necesarias para culminar nuestra carrera.
- Al departamento de fisioterapia quienes siempre han estado a la disposición para brindarnos apoyo en nuestras necesidades, de igual manera a la universidad centroamericana UCA, por su hospitalidad y atención, en especial al departamento de deportes e instructores que en cada una de nuestras visitas, al área de deportes, demostraron su apoyo y carisma.

Resumen

El presente documento de seminario de graduación se llevó a cabo en la universidad centroamericana UCA ubicado en el distrito III de Managua, captando del área de deportes a 20 practicantes de judo de ambos sexos masculino, entre las edades de 25 a más años con antecedentes de haber sufrido lesiones deportivas. Este estudio es de tipo descriptivo no experimental, con un enfoque cuantitativo, según la línea del tiempo es de corte transversal. La ejecución del mismo se realizó en un periodo comprendido entre agosto y diciembre del 2014.

Los instrumentos utilizados para la recolección de información fueron la aplicación de una ficha de datos para obtener características sociodemográficas, encuesta cerrada que nos facilitó los datos referentes a las lesiones deportivas. Y una guía de observación. Para verificar los datos obtenidos y servirá de soporte a nuestra investigación

Los resultados obtenidos de esta investigación científica fueron satisfactorios puesto que se cumplió con los objetivos lográndose así identificar que los judocas en su mayoría son de sexo masculino entre las edades 20-25 años y que estos son los que presentan el mayor índice de lesión. Que las regiones más afectadas son: miembros inferiores y superiores con lesión de tipo fracturas, de grado moderas seguido por esguinces graves. Constatamos que no hay uso de equipos de protección ni información de la importancia del calentamiento previo descanso y consumo de agua.

I- Introducción

La práctica del judo data del año 1882, según la UNESCO declaró el judo como la mejor disciplina inicial formativa para niños y jóvenes de 4 a 21 años, ya que permite una educación física integral, así mismo, el Comité Olímpico Internacional lo considera la disciplina más completa, puesto que en su práctica hay total incorporación de habilidades y la innovación constante de nuevas técnicas.

Dicha disciplina les permite mantener su nivel tanto físico como mental en un estado saludable. Sin embargo en la práctica del mismo por múltiples factores son víctimas de lesiones de diferentes tipos, grados, y regiones. Éstas son personas en edades productivas en la práctica deportiva, comprometiendo el desarrollo del individuo debido a que causa un serio desbalance emocional y competitivo en los diferentes torneos; así como también de la familia y hasta del país a consecuencia de los gastos médicos y terapéutico que estas lesiones traen con sigo.

Para la ejecución de este trabajo se puso en práctica los conocimientos obtenidos en la formación profesional, del ámbito de la investigación científica, ejecutando al máximo las capacidades de los investigadores para aplicar la documentación teórica en práctica, permitiendo fortalecer los conocimientos y adquirir nuevas experiencias.

II- Justificación

El arte marcial judo fue creado por el maestro Jigoro Kano en 1882; Actualmente, es la única arte marcial que es deporte olímpico permanente, pues se incluye en todas las ediciones olímpicas. En su forma deportiva se especializa en los lanzamientos, las sumisiones y las estrangulaciones. No obstante, en su práctica integral, los deportistas sufren lesiones de distintos tipos y en las diferentes áreas corporales

Por tal razón nos dimos a la tarea de encontrar los factores que condicionan a los deportistas del equipo de judo de la universidad centroamericana (UCA) a sufrir este tipo de situaciones y a su vez brindar sugerencias que ayudara a evitar las lesiones, como tratarlas y contribuir con los deportistas a disminuir la cantidad de lesiones. Permitiéndoles un mejor estilo de entrenamiento y cuidado necesarios para su formación deportiva

El seminario de graduación permite a los estudiantes obtener el título de licenciatura en fisioterapia. Decidimos optar por la línea investigación evaluación de lesiones deportivas; puesto que ha sido muy poco abordada. Y de esta forma el presente estudio seria el pionero en este ámbito.

De igual manera servirá de base para nuevas investigaciones, y que la elaboración del informe, según los parámetros del seminario. Permita adquirir nuevas experiencias, habilidades y destrezas en la investigación científica; tales como: la recopilación, análisis, organización y presentación de los datos obtenidos necesarios y fundamentales en la formación de los futuros profesionales

III- Objetivos

Objetivo general

Evaluar la incidencia de lesiones deportivas que afectan a los atletas practicantes de judo de la Universidad Centroamericana (UCA) Agosto-Diciembre 2014

Objetivos específicos

- Caracterizar socio demográficamente a los practicantes de Judo de la Universidad Centroamericana (UCA).
- Identificar los tipos de lesiones comunes que afectan a los practicantes Judo de la Universidad Centroamericana.
- Determinar las regiones corporales con mayor índice de lesión en los miembros del equipo de judo de la (UCA).

IV- Diseño Metodológico

Tipo de Estudio

En relación al análisis y alcance de resultados

El presente trabajo es de **tipo no experimental**. Se determinara que tipos de lesiones más comunes afectan a los integrantes del equipo de judo de la universidad centroamericana UCA, y así poder ser analizadas.

“Investigación no experimental estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variable y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos” (Hernández, Fernández & baptista, 2006, p. 205).

De forma descriptiva. Ya que se planeara ir describiendo de forma específica los factores que inciden en la aparición de lesiones, y los tipos de estas. Según línea del tiempo. **Es prospectivo** porque el estudio se realizó a medida que se fueron presentando los hechos. **Es de corte transversal** ya que las variables se estudiaron simultáneamente siendo realizado en un periodo comprendido entre Agosto-Diciembre 2014

El tipo de enfoque cuantitativo porque la información obtenida de los integrantes del equipo de judo será contable y medible, ya que la recolección de datos será analizados y expresados numéricamente mediante técnicas estadísticas “usa la recolección de datos para probar la hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teoría” (Hernández, et al., 2006, p.5).

Área de Estudio

La Universidad Centroamericana (UCA) es un centro de educación superior de Nicaragua, de capital privado sin fines de lucro. Fue fundada por los jesuitas 1960, Se encuentra ubicada en la avenida universitaria, de la capital en el Distrito III de la ciudad de Managua.

Ofrece a sus estudiantes variedad de ámbitos profesionales en las facultades de ciencias económicas, ciencias jurídicas, humanidades y comunicación, tecnología y ambiente, También ámbitos deportivos tales como fútbol, básquet, y deportes por contacto como; taekwondo zambo, karate y judo

Frente al departamento de deportes se encuentra el área de prácticas de la disciplina de judo. En donde se llevan a cabo las prácticas en los turnos matutinos vespertinos y nocturnos con periodos de entrenamientos de 1 a 2 horas por turnos, a cargo de los entrenadores del equipo.

Universo y muestra:

Según (Hernández, et al., 2006, p. 241). “sub grupo de la población en la que la elección de los elementos no dependen de la probabilidad sino de las características de la investigación”

80 miembros de los diferentes grupos de judo de la Universidad Centroamericana UCA, siendo la muestra de 20 Integrantes del equipo de judo de la UCA. Esta es de tipo no probalística por conveniencia con relación a los objetivos cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Deportista activo.
- Que cumpla con las horas de entrenamiento establecida.
- Que el deportista tenga antecedente de lesión deportiva.
- Entre las edades de 16 a 30 años.
- Que sea de nacionalidad nicaragüense.

Criterios de exclusión:

- Deportista que no tenga el deseo de participar en el estudio..
- Que no se presente a los entrenamientos.
- Que sea extranjero
- Deportista activos de la federación.

Técnicas e Instrumentos de recolección de información:

Una vez que se selecciona el diseño de investigación apropiado y la muestra adecuada (probalística, o no probabilística), de acuerdo a nuestro problema es estudio e hipótesis (si es que se establecieron), la siguiente etapa consiste en recolección de datos perteneciente sobre los atributos, conceptos, cualidades o variables de los participantes, casos, sucesos, comunidades objetivos involucrados en la investigación (Hernández, et al., 2006, página 274).

La recolección de información se llevó a cabo mediante la utilización de:

Ficha socio-demográfica: se elaboró un formato estructurado en datos generales, con preguntas cerradas, nos permitió recopilar información específica a los 20 integrantes del equipo de judo de la universidad UCA.

Encuesta: Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas dirigidas al conjunto total de la población estadística en estudio del equipo de judo de la universidad centroamericana, Seleccionando las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación. Se realizó por medio de preguntas cerradas que nos permitiera conocer, características o hechos específicos sobre las lesiones más comunes que sufren al realizar este deporte.

Así como también se hizo uso de la observación directa. Esta permite obtener la información que puede ser evaluada en todos los sentidos tanto como visuales y auditivos, se pretende observar el entrenamiento, las técnicas, el tiempo del calentamiento, el área de entrenamiento etc.

Se realizó en el departamento de deporte, durante el entrenamiento del turno nocturno.

Prueba de campo

Se administró el pilotaje en el área de entrenamiento de la Universidad Centroamericana. A una cantidad similar a la muestra de estudio. La prueba de campo nos permitió resaltar fortalezas y debilidades de nuestra ficha de recolección de datos y encuesta. Durante el levantamiento de la información, las preguntas fueron claras, con lenguaje entendible de fácil interpretación lo que permitió completar toda la información en corto tiempo.

Dando como resultado esta prueba de campo la modificación de la variable lesiones comunes y regiones de lesión. Ya que la mayoría de los practicantes de judo habían sufrido más de una lesión en la misma región corporal. De igual manera han sufrido múltiples lesiones y el instrumento no les permitía reflejarlas todas. Se procedió a cambiar la encuesta con las especificaciones de las regiones según segmento y la opción de marcar más de una lesión.

Consentimiento informado

A la Institución.

Mediante la redacción de una carta de solicitud realizada por el departamento de fisioterapia, dirigida al área de deporte de la universidad centroamericana con el fin de informar nuestros objetivos de investigación, así como la metodología a utilizar y de esta manera poder tener acceso a estar presente en los entrenamientos, tomar fotos, videos y poder aplicar las técnicas de recolección de datos.

A los Sujetos de estudios

Antes del inicio de la investigación, se procedió a informar de manera verbal y escrita a través de un consentimiento informado sobre los objetivos de la realización de este estudio. Se les explico que todo el manejo de la información se realizaría de manera confidencial.

Métodos de recolección de la información

Para llevar a cabo la investigación solicitamos la autorización a los entrenadores mediante una carta brindada por el departamento de Fisioterapia del instituto politécnico de la salud. Nos brindaron completo acceso para proceder a la recolección de los datos, mediante la aplicación de una encuesta, la observación de entrenamientos, la toma de fotos. Fue de manera ordenada y coordinada entre los miembros del grupo.

El estudio de metodología aplicada fue realizado en un periodo de 16 semanas que comprenden de (Agosto-Diciembre 2014) siguiendo el cronograma establecido por las alumnas del quinto año sabatino del Instituto Politécnico de la Salud UNAN-Managua.

1 octubre se realizó una prueba de campo pilotaje a los atletas.

13 octubre se aplicó la encuesta a los practicantes de judo.

Procesamiento de la información

Los datos fueron procesados y analizados por medio del sistema manual o de palotes. Posteriormente los resultados se plasmaron en Microsoft Word 2013 para la presentación escrita.

Hicimos uso del programa Microsoft Excel 2013 para crear una base de datos. Y realizar cruces de variables para poder representar los cuadros y gráficos de barras, pastel de análisis y procesamiento de los datos.

Para la exposición del trabajo utilizamos el programa Microsoft Power Point.

Presentación de la información

Entrega de tres ejemplares empastado, un CD con la documentación en Word y las diapositivas en Power Point.

Variables

- Características sociodemográfica.
- Tipos de lesiones.
- Región corporal de lesión.

Operacionalización de variables

- Caracterizar socio demográficamente a los miembros del equipo de Judo de la Universidad Centroamericana UCA.

Características sociodemográficas: son los parámetros que se deben tomar en cuenta al momento de realizar un trabajo de análisis de población, todas las características que puedan ser medidas o contadas son incluidas.

Sub variable	Indicadores	criterios	valores
Edad	20-25 años	joven	Si-No
	26-30 años	Adulto joven	Si-No
	31- a más	Adulto	Si-No
Sexo	Hombre	*****	Si-No
	Mujer	*****	Si-No
Procedencia	Urbano	*****	Si-No
	Sub urbano	*****	Si-No
	Rural	*****	Si-No
Ocupación	Estudiante	*****	Si-No
	Docente	*****	Si-No
	Otros	*****	Si-No
Nivel educativo	Secundaria completa	*****	Si-No
	Secundaria incompleta	*****	Si-No
	Técnico medio	*****	Si-No
	Técnico superior	*****	Si-No
	Universitario	*****	Si-No
Facultad perteneciente	Facultad de ciencias económicas empresariales	*****	Si- No
	Facultad de humanidades y comunicación	*****	Si – No
	Facultad de ciencias jurídicas	*****	Si – No
	Facultad de tecnología y ambiente	*****	Si – No

- Identificar los tipos de lesiones comunes que afectan a los practicantes de Judo de la Universidad Centroamericana.

Tipos de lesión deportiva: Se entiende por lesión cualquier daño que sufra el organismo ya sea psicológico o físico, practicando una actividad deportiva amateur o profesional

Sub variables	indicadores	critérios	Valores
Región corporal	Tronco	Cervicales	Si-No
		Dorsales	Si-No
		Lumbares	Si-No
	Miembros superiores	Hombro	Si-No
		Codo	Si-No
		Mano y muñeca	Si-No
		Dedos de las manos	Si-No
	Miembros inferiores	Cadera	Si-No
		Rodilla	Si-No
		Tobillo y pie	Si-No
		Dedos de los pies	Si-No
	Tipos de lesión	Oseas	Fractura
Luxación			Si-No
Musculares		Desgarro muscular	Si-No
		Esguince	Si-No
		Espasmos	
Ligamentosas		Ruptura ligamentosa	Si-No
Eventualidad de lesión	Ocasional	Ocasional	Si-No
	recurrente	Recurrente	Si-No
Grado de lesión	*****	Leve	Si-No
		Moderada	Si-No
		grave	Si-No

V- Desarrollo.

El **judo yudo**(del japonés 柔道, じゅうどう, *j d* , pronunciado en español [ʻ u.ðo]) es un arte marcial y deporte de combate de origen japonés.

El término japonés puede traducirse como «el camino hacia la flexibilidad». Este arte marcial fue creado por el maestro Jigor Kan en 1882. El maestro Kano recopiló la esencia técnica y táctica de dos de las antiguas escuelas de combate

El judo es la ciencia y el arte del equilibrio y en esa composición influyen los movimientos del cuerpo humano, con las fenomenología de la mecánica física de la observación astrofísica de los animales, de los fenómenos naturales y de lo que comprende la estructura y los procesos del judo, haciendo de toda esa integración de conceptos y fenómenos una teoría con valor científico. (Figueroa, 2002, p. 38)

Permite una educación física integral, potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, ambidextrismo, lateralidad, lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, etc.) y de relación con las demás personas, haciendo uso del juego y la lucha como elemento integrador-dinamizador e introduciendo la iniciación técnico-táctico deportiva de forma adaptada; además de buscar un acondicionamiento físico general, idóneo..

I-Beneficios

I.I Beneficios psicológicos de la práctica del Judo

Muchos estudios han demostrado los beneficios de la práctica del judo especialmente en niños hiperactivos, con problemas mentales o en niños y adolescentes procedentes de familias disfuncionales, que presentan problemas de conducta tanto leves como severos, siendo el judo una de las disciplinas deportivas más recomendadas para estos casos.

M. Kawaishi, (1969) el método judo es un manual de técnicas de movimientos básicos del método judo, es el feliz complemento de enseñanza que se da en los

centros apropiados y al mismo tiempo una garantía para el perfecto conocimiento este método sirve para mejorar la salud física y mental de las personas.

Adquieren una empatía especial al saber ponerse en el lugar de su compañero. Por todo esto el judo es, desde el punto de vista psíquico, una excelente escuela para la atención, la concentración y la reflexión mental, desarrollando en grado sumo la noción de respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

- Desarrollo de la autoestima a nivel personal, social (escolar) y familiar.
- Desarrollo de las capacidades de autocontrol.
- Favorece la expresión de la afectividad.
- Evita conflictos emocionales.
- Seguridad en sí mismo.
- Desarrollo de la psicomotricidad.
- Favorece la percepción de sí mismo, de los demás y del espacio.

I.II Beneficios de carácter físico de la práctica del Judo

En cuanto a los factores físicos se ejercitan todos los músculos sin excepción, lo que logra en el niño un desarrollo armonioso y simétrico en la formación muscular y ósea; la práctica del judo le permite al niño fortalecer los huesos, incrementar la masa muscular y aumentar la elasticidad de músculos y tendones, sobre todo en edades de crecimiento.

Investigaciones científicas han demostrado que la práctica del judo, beneficia el desarrollo armónico de todos los órganos y sistemas del cuerpo en jóvenes y adultos, a saber:

- **Sistema cardiovascular:** mejora la irrigación y el volumen cardíaco mejorando la función ventricular. Aumenta la circulación periférica y cerebral y regula la presión arterial.
- **Sistema respiratorio:** regula el ritmo. Aumenta el volumen de ventilación pulmonar y ventilación alveolar.

- **Sistema digestivo:** mejora la función gástrica, regula y fortalece la perístasis. Tonifica el páncreas y el hígado.
- **Sistema nervioso:** protege la corteza cerebral a través de un mecanismo inhibitorio, regula el sistema nervioso vegetativo, aumenta la tolerancia al dolor.
- **Sistema endocrino:** regula y mejora las funciones endocrinas: glándula hipófisis, tiroides, testiculares, ováricas, suprarrenales y pancreáticas.
- **Sistema inmune:** aumenta el número y capacidad de linfocitos T. Aumenta las inmunoglobulinas, el número y actividad de los macrófagos.
- **Sistema locomotor:** fortalece huesos, incrementa la masa muscular y aumenta la elasticidad de músculos y tendones.
- **Metabolismo:** activa y regula el metabolismo de lípidos y azúcares.

II-Generalidades

II.I -Objetivo del judo como deporte de combate olímpico

El lugar donde se practica recibe el nombre de dojo en el suelo hay unas colchonetas de 2 x 1 metros y unos 5cm de grosor llamado tatami para no dañarse al caer.

M. Kawaishi (1969, p. 23) Menciona “la palabra UKEMI implica la idea de defenderse mientras se cae. Para empezar a caerse adecuadamente sin temor, es preciso caerse muchas veces, solamente después de ello puede progresarse adecuadamente el judo.”

El *judo*, tiene como objetivo derribar al oponente usando la fuerza del mismo. En el judo de competición se puede vencer de cuatro formas: la primera es derribando al oponente sobre su espalda. Cuando el oponente no cae perfectamente sobre su espalda el combate puede continuar en lo que se conoce como trabajo de suelo, aquí se pueden aplicar estrangulamientos, torsiones a la articulación del codo (luxaciones), o inmovilizaciones que consisten en mantener controlado al oponente en el suelo con la espalda pegada al tatami. También puede perderse un

combate siendo descalificado por el árbitro o ganarse por puntos. Las estrangulaciones solo pueden usarse en competición a partir de la categoría cadete (15 años o más) y las luxaciones a partir de la categoría junior (17 años o más). En el Judo competitivo se pueden marcar 3 clases de puntos

II.II División de las técnicas del judo

- **nage-waza** técnicas de proyección
- **osae-komi-waza** técnicas de inmovilización
- **shime-waza** técnicas de estrangulación
- **kansetsu-waza** técnicas de luxación

II.III-Reglas del Deporte

Ochoa (2008) Menciona:

Que el deporte de judo, cuida la salud de los combatientes es una de las reglas principales, por eso cuando se producen lesiones o sangrados, el árbitro principal debe de parar el combate para que los médicos revisen al deportista lesionado. (P.17)

Las competencias del Judo pueden durar entre 3 y 10 minutos dependiendo de una variedad de factores, pero la regulación del tiempo para competencias nacionales e internacionales es un período de 5 minutos. Los judocas pueden participar en 6 o 7 encuentros durante un torneo. Un *ippon* puede otorgarse a un competidor a través de una de las siguientes maneras:

- Lanzar a un oponente haciendo que este caiga de espaldas de manera impetuosa
- Mantener a su oponente sobre su espalda durante 25 segundos
- Estrangular a un oponente hasta la sumisión
- Trabar al oponente hasta la sumisión

Si un encuentro no es ganado por *ippon* al final del tiempo regular, entonces quien haya acumulado la mayor cantidad de puntos fraccionales durante el encuentro es declarado ganador

Según M Kawaishi (1969, p 7) Dice que “se aprende a la perfección todos los movimientos teniendo en cuenta que nunca se poseerá demasiadas técnicas.”

III-Lesiones

Las lesiones deportivas 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.

Por ese motivo cada judoka progresivo que comparta mi criterio de que el judo debe de ser considerado no solo como un deporte de alto rango si no también un arte de pelear y que por lo tanto este ansioso de ponerse al corriente de los últimos avances del deporte, deberá estudiar cuidadosamente las convincentes descripciones hechas por míster Kawaishi sobre las 29 estrangulaciones, las 25 llaves de brazos, las 9 llaves de piernas y las 6 dislocaciones de cuello. (M. Kawaishi, 1969, p.10)

Durante un período de 5 años (1987-1991), y observaron que el karate y el judo tenían las mayores tasas de lesiones. Aproximadamente el 70% de las lesiones reportadas se produjeron durante las prácticas, y las lesiones en las extremidades superiores fueron más comunes en el judo que en los otros deportes.

Los investigadores también reportaron que las dislocaciones eran relativamente más frecuentes en el karate y el judo. Los atletas de los deportes de lucha pueden sufrir lesiones en diversos lugares del cuerpo. Existe evidencia, aunque controversial, respecto de si la tasa de lesión es mayor en las prácticas o durante las competencias. No obstante las implicaciones para los entrenadores son claras:

- Diseñar un programa de entrenamiento de la fuerza comprensivo y equilibrado
- Llevar a cabo las sesiones de *randori* (el término utilizado para describir prácticas libres en judo) durante la primera mitad de las prácticas o

asegurar que los judocas estén en condiciones de realizar estas prácticas de alta intensidad durante la segunda mitad de las prácticas.

- Enfocar el dominio técnico de los lanzamientos, caídas, agarres y trabas de brazos.

III.I- Tipos y áreas de las lesiones

III.I.I-Lesiones musculares

Se distinguen dos tipos de lesiones según el tipo de traumatismo

Por traumatismo directo: producida de forma accidental causada generalmente por agentes externos y pueden ser: contusiones y/o heridas.

Contusión: traumatismo cerrado sin rotura de piel, que es producido por el choque de una superficie corporal contra un agente externo que actúa por presión ocasionando aplastamiento cuando la musculatura se encuentra en tensión. Afecta desde la piel y tejido subcutáneo hasta huesos según la intensidad del traumatismo.

Anónimo (2014) recuperado de

http://www.munideporte.com/noticias_seccion.asp?id_seccion=19

Herida:

Lesión traumática con rotura de piel producida por un golpe o choque violento. Se presenta peligro de infección. Las heridas pueden ser punzantes, incisas o contusas según el agente que la provoca.

Por traumatismo indirecto: producidas principalmente por factores internos y pueden ser: Elongaciones y/o distensiones, Tirón, Desgarro, Ruptura muscular.

- Elongación/distensión: estiramiento en el músculo sin que se produzca rotura de fibras musculares ni lesiones anatómicas musculares localizadas.

Provoca un dolor difuso en todo el músculo cuando se le solicita para una acción.

- Tirón: lesión de mayor afectación que la elongación, produciéndose rotura de fibrillas musculares, produciendo un pequeño hematoma debido a la rotura de vasos localizándose el dolor en esa zona concreta del músculo.
- Desgarro: lesión similar al tirón pero con mayor afectación aumentando la sensación de dolor, apareciendo hinchazón. Si el desgarro es grande es necesaria la intervención quirúrgica.
- Rotura muscular: es la lesión muscular más grave producida por ausencia de sinergismo entre los músculos agonistas y antagonistas, o por contracción extremas del músculo. Produce un dolor brusco que se acentúa cuando el músculo se contrae y se alivia en situación de reposo. La rotura puede ser parcial si sólo afecta a haces o fibras musculares total si hay separación entre los haces musculares.

III.I.II.- Lesiones en los tendones

- Tendinitis: Inflamación del tendón, produciendo un dolor espontáneo el momento que hay presión. El dolor se va calmando conforme aumenta la temperatura corporal y la cantidad de movimiento. Es una lesión frecuente causada por un mal uso del calzado o por realizar ejercicio en pavimentos excesivamente duros, entre otras causas.
- Tendosinovitis: lesión deportiva caracterizada por la inflamación de las vainas sinoviales que recubren al tendón. Causada por una contusión y provoca un fuerte dolor intenso, apareciendo hinchazón e imposibilidad de movimiento.

III.I.III-Lesiones de huesos

- Periostitis: lesión que causa una inflamación del periostio (membrana que recubre al hueso). Es frecuente en la parte anterior de la tibia y de las costillas. Produce un dolor localizado que calma con el reposo y vuelve a aparecer con la actividad física mientras hay inflamación.

- Fracturas: lesión que causa una interrupción en la continuidad del hueso debido a un fuerte traumatismo.

III.I.IV-Las fracturas pueden ser de dos tipos:

- Completas: cuando se divide el hueso en dos o más partes.
- Incompletas: cuando la ruptura no es total sobre el eje transversal del hueso; son llamadas fisuras. En ambas se presenta un dolor intenso con impotencia funcional y deformidad evidente.

III.I.V-Lesiones de ligamentos

Esguince: Es una distensión (torcedura) o rotura de las partes blandas de la articulación, causada por un movimiento que ha sobrepasado los límites normales de elasticidad de la articulación. Hay diferentes grados, desde el grado uno, hasta el grado tres que sería la rotura del propio ligamento (desinserción del ligamento de la superficie articular a la que está unido). Suele ser producido por un movimiento en falso o por un golpe sobre la articulación con el miembro apoyado. Generalmente va acompañado de dolor, hinchazón e impotencia funcional.

III.I.VI-Lesiones en las articulaciones

- Luxación: se define como la pérdida parcial o total de las relaciones entre las superficies óseas que forman una articulación. Las más frecuentes se suelen dar en el hombro y el codo. Aparece dolor en el momento de la lesión y una deformidad de la zona importante debido a la deslocalización de las piezas óseas.
- Artritis traumática: traumatismo articular cerrado directo o indirecto, que se caracteriza por dolor e hinchazón en la articulación, también puede producir derrame sinovial o hemartrosis

III.I.VII -Lesiones de la cabeza y cara

- Hemorragias nasales
- Conmoción cerebral

III.I.VIII.-Lesiones de rodilla

- Rotura del ligamento cruzado anterior (LCA)
- Lesión del ligamento colateral interno o medial
- Lesión del ligamento colateral externo o lateral

III.I.IX-Lesiones del menisco

Los meniscos son dos anillos de cartílago que se sientan en la parte superior de la tibia en la articulación de la rodilla y cuya función es absorber los impactos, evitar el desgaste entre las dos superficies óseas de la tibia y el fémur y mejorar la congruencia articular. El menisco medial (interior) es el que se lesiona con más frecuencia y a menudo se asocia con un desgarro del ligamento colateral medial.

III.I.X-Lesiones de la pierna

- Esguince de tobillo

III.I.XI-Lesiones de hombro

- Luxación-esguince de la articulación acromio-clavicular (AC)
- Fracturas de clavícula.
- Luxación de hombro
- Lesión del Manguito Rotado

III.I.XII- Lesiones del codo

- Luxación de codo
- Epicondilitis

III.I.XIII-Lesiones de la mano

- Luxación de dedos.
- Esguince del pulgar

Un esguince en el pulgar se produce cuando se afecta alguno de los ligamentos que unen la base del pulgar con el hueso trapecio (uno de los huesos del carpo). Esta lesión ocurre cuando el pulgar se dobla más allá de su rango normal o por la rotura del agarre, ya que son movimientos muy bruscos y muy rápidos y a veces la fuerza que tiene el judoca en la mano no puede soportar dicho impacto.

III.I.XIV-Lesiones de espalda

- Fractura vertebral
- Contracturas espalda
- Hernia discal

IV-Elementos ambientales:

- Espacio físico y la superficie, con el fin de evitar golpes e incidentes debido al estado del pavimento.
- Temperatura ambiental, evitando momentos de máximo frío o calor.

V-Elementos materiales:

- Material y equipamiento adecuado, poniendo especial énfasis en los elementos de protección.

VI-Elementos físico-deportivos:

- Llevar a cabo una revisión médica previa a la práctica deportiva.
- Cumplir estrictamente las reglas y normas.
- Realizar una rehabilitación adecuada de las lesiones ante de continuar con la realización de ejercicio.

- Es imprescindible realizar un calentamiento adecuado previo a cualquier actividad física, ya que vamos a facilitar la elasticidad articular y aumentar la temperatura corporal para adaptar el organismo a la actividad física principal.
- Realizar ejercicios de baja intensidad y estiramientos justo después de finalizar la práctica de ejercicio físico. Entre todos los factores anteriormente citados, uno de los más influyentes es la condición física del sujeto. Está demostrado que personas con un bajo nivel tienen más probabilidades de padecer alguna lesión.
- Realizar ejercicios de baja intensidad y estiramientos justo después de finalizar la práctica de ejercicio físico.

(Autor: Fernando Trujillo, Maestro de Educación Física) recuperado de

http://www.munideporte.com/noticias_seccion.asp?id_seccion=19

V.I - Entrenamiento de la Fuerza

Se recomienda realizar un análisis de las necesidades antes de desarrollar un programa de entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento para un atleta de un deporte en particular.

Todos los grupos musculares principales deberían ser incluidos en el programa de entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento para los atletas de judo debido a la naturaleza diversa de las lesiones en los deportes de lucha. En una revisión comprehensiva de la literatura hallamos numerosos estudios que ofrecen guías para el diseño de programas efectivos para el entrenamiento de la fuerza para los atletas de los deportes de lucha.

Existen numerosos ejercicios que sirven para mejorar la fuerza de prensión, y la siguiente lista es solo una lista parcial de los ejercicios que un atleta de judo puede utilizar para mejorar su fuerza y resistencia de prensión:

- Flexiones de muñeca
- Flexiones de muñeca invertidas
- Flexiones con barra con agarre en pronación

- Flexiones con agarre en supinación o pronación con barra o mancuernas con una barra “ancha”
- Caminata con mancuernas: utilizando mancuernas, caminar sosteniendo las mismas durante el mayor tiempo que puedan sostenerse. Si no se puede caminar con las mancuernas, simplemente sostener las mancuernas en posición de sentado por un período de tiempo establecido.
- Dominadas Judogi: realizar dominadas utilizando un viejo judogi o una toalla colgada de una barra para dominadas, en lugar de tomar directamente la barra. También se puede realizar el ejercicio manteniéndose colgado del judogi con los brazos flexionados o extendidos.
- Enrollar una soga con una carga

VI.II- Sistemas energéticos que deben entrenarse

Cuando se consideran los sistemas energéticos utilizados para una actividad en particular, es esencial analizar la intensidad y la duración del esfuerzo. Los expertos concuerdan en que la mayoría de las actividades requieren tanto del sistema de energía aeróbico como del sistema anaeróbico, pero el porcentaje de trifosfato de adenosina (ATP) que se produce a partir de cada sistema variará de acuerdo con la intensidad y duración de la actividad.

Artículo recuperado de <http://www.Exercisephysiology.com>

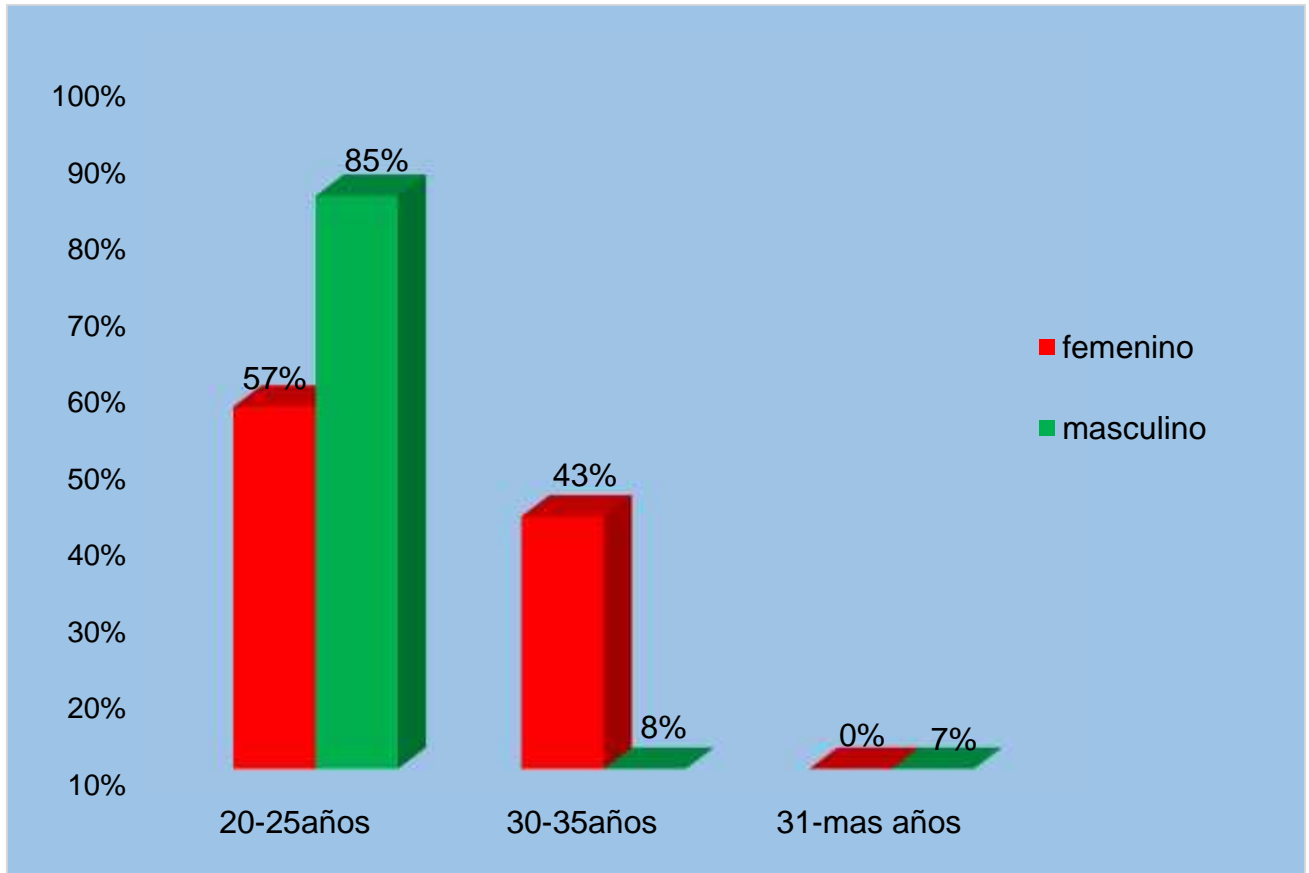
Las acciones musculares concéntricas y excéntricas serán parte natural de los movimientos utilizados en la fase de acondicionamiento metabólico. Las acciones musculares isométricas son un aspecto significativo de la mayor parte de los deportes de lucha y deberían implementarse en los programas para el entrenamiento de la fuerza. Por ejemplo, el preparador físico puede implementar variaciones isométricas específicas de los ejercicios. Las variaciones pueden incluir flexiones de brazos hasta la mitad del recorrido o mantener la posición de flexión durante los ejercicios de dominadas o del bíceps.

Anónimo *acciones musculares* recuperado de

<http://www.Exercisephysiology.com>

VI- Discusión de resultados

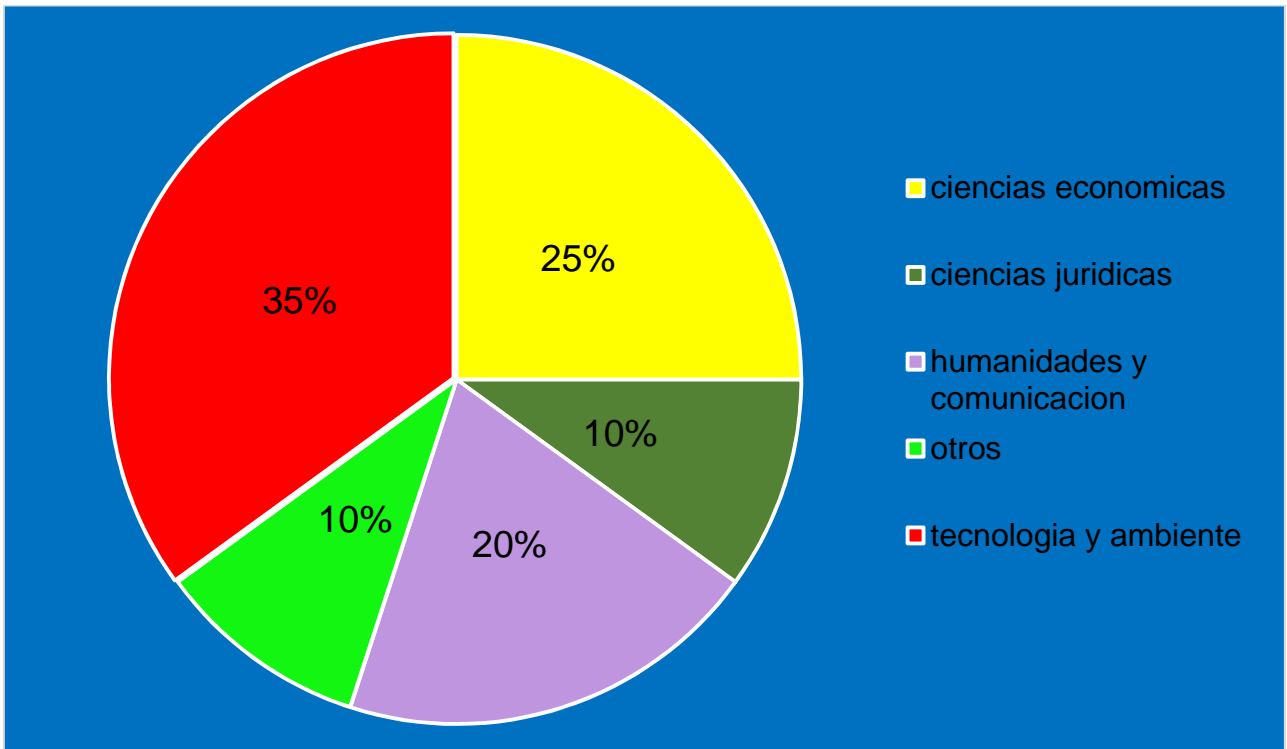
Grafico 1 edad - sexo



Fuente: ficha sociodemográfica

De los 20 deportistas de judo de la universidad centroamericana UCA, entre las edades de 20 a más años de edad solo un 5% son mujeres, y el 95% son hombres, es decir que la prevalencia de practicantes judocas son masculinos, de igual forma identificamos que el índice de edades prevalentes es de 20-25 años de edad con un 85%, seguido de las edades entre 30-35 años con un 43%

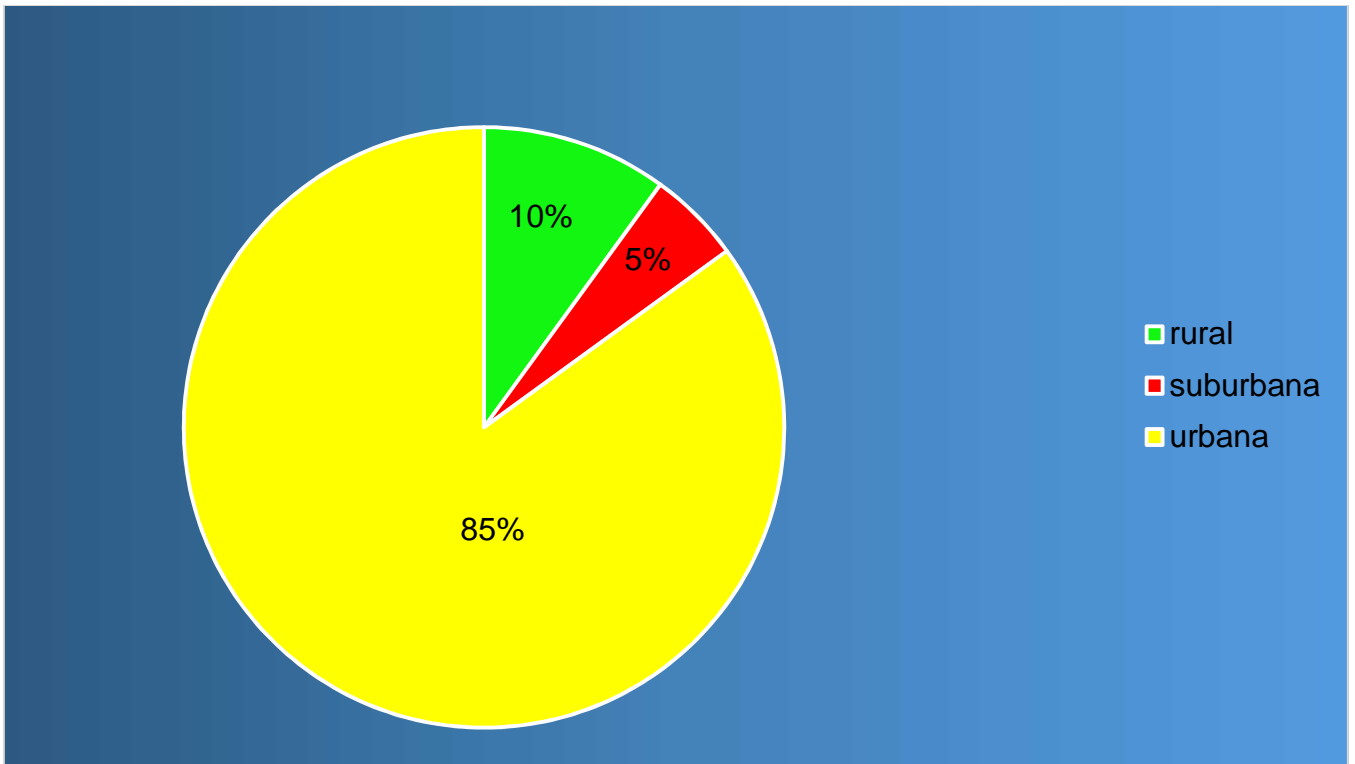
Grafico 2 facultad



Fuente: ficha sociodemográfica

De los datos obtenidos de la muestra en estudio, en su mayoría pertenecen a la facultad de tecnología y ambiente, con un 35% seguido de la facultad de ciencias económicas con un 25% de incidencia muy por encima de los datos encontrados con respecto a las otras facultades representadas por tan solo un 10% de la de ciencias jurídicas, y un 20% que representa a los estudiantes de humanidades y comunicación .Es de importancia resaltar que el 10 % de la muestra en estudio, son estudiantes de otras universidades pero que si son miembros activos del equipo de judo de la universidad centroamericana UCA.

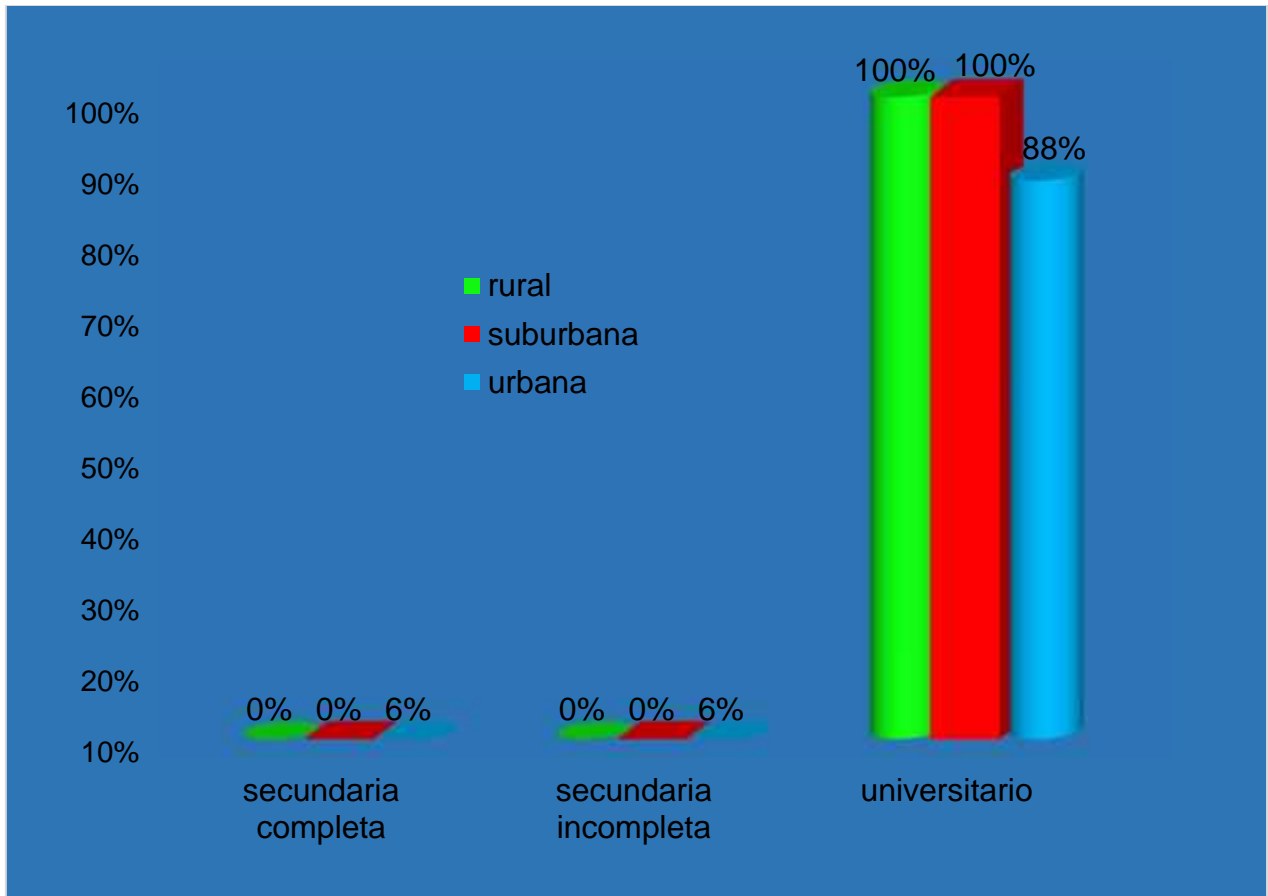
Grafico 3 procedencia



Fuente: ficha sociodemográfica

Según los datos obtenidos del análisis de la información, la procedencia de mayor incidencia es el sector urbano, representado por un 85%, seguido por el área rural con una frecuencia del 10%. El sector sub urbano es el de menor incidencia con respecto a la procedencia de los practicantes de judo, de la universidad centroamericana UCA con un 5 %.

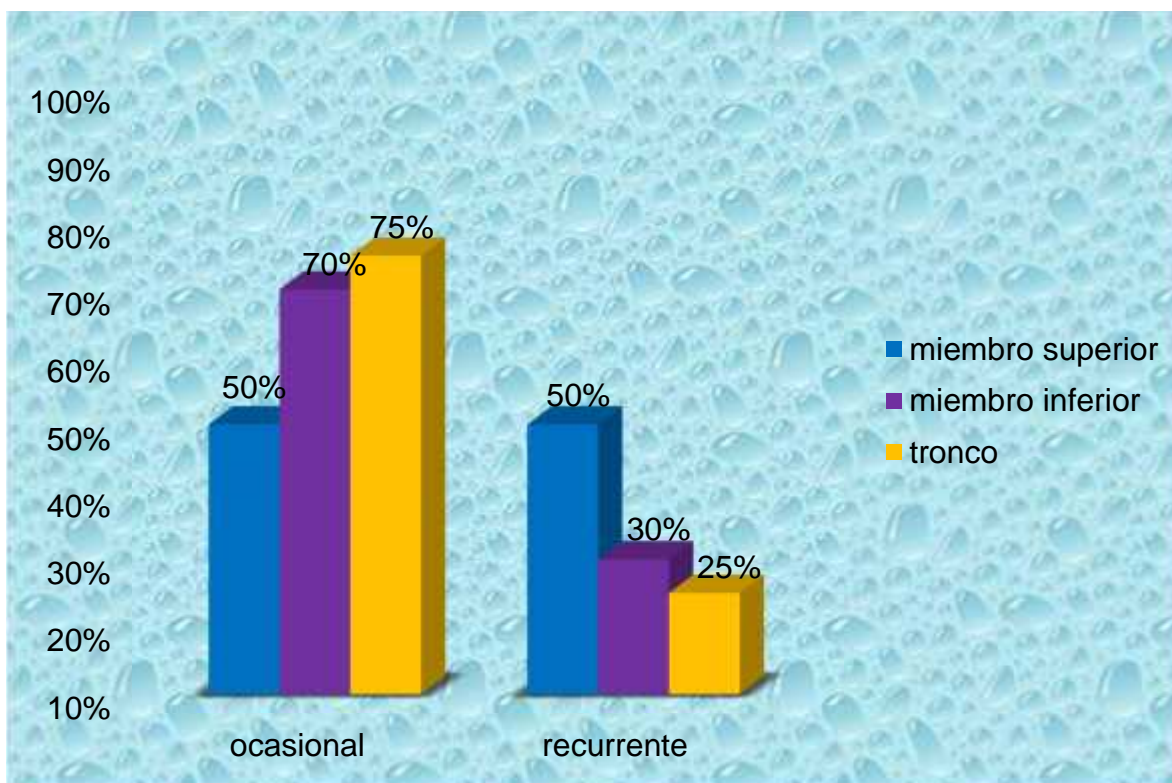
Grafico 4 Procedencia - Nivel educativo



Fuente: ficha sociodemográfica

En relación al nivel educativo se encontró que los 20 deportistas encuestados de la universidad centroamericana UCA. Del sector rural todos son universitarios, de igual manera todos los judocas del sector suburbano el 100%son universitarios y es solamente un 6% del sector urbano que a un tiene solamente la secundaria completa. Y de igual manera la secundaria incompleta.

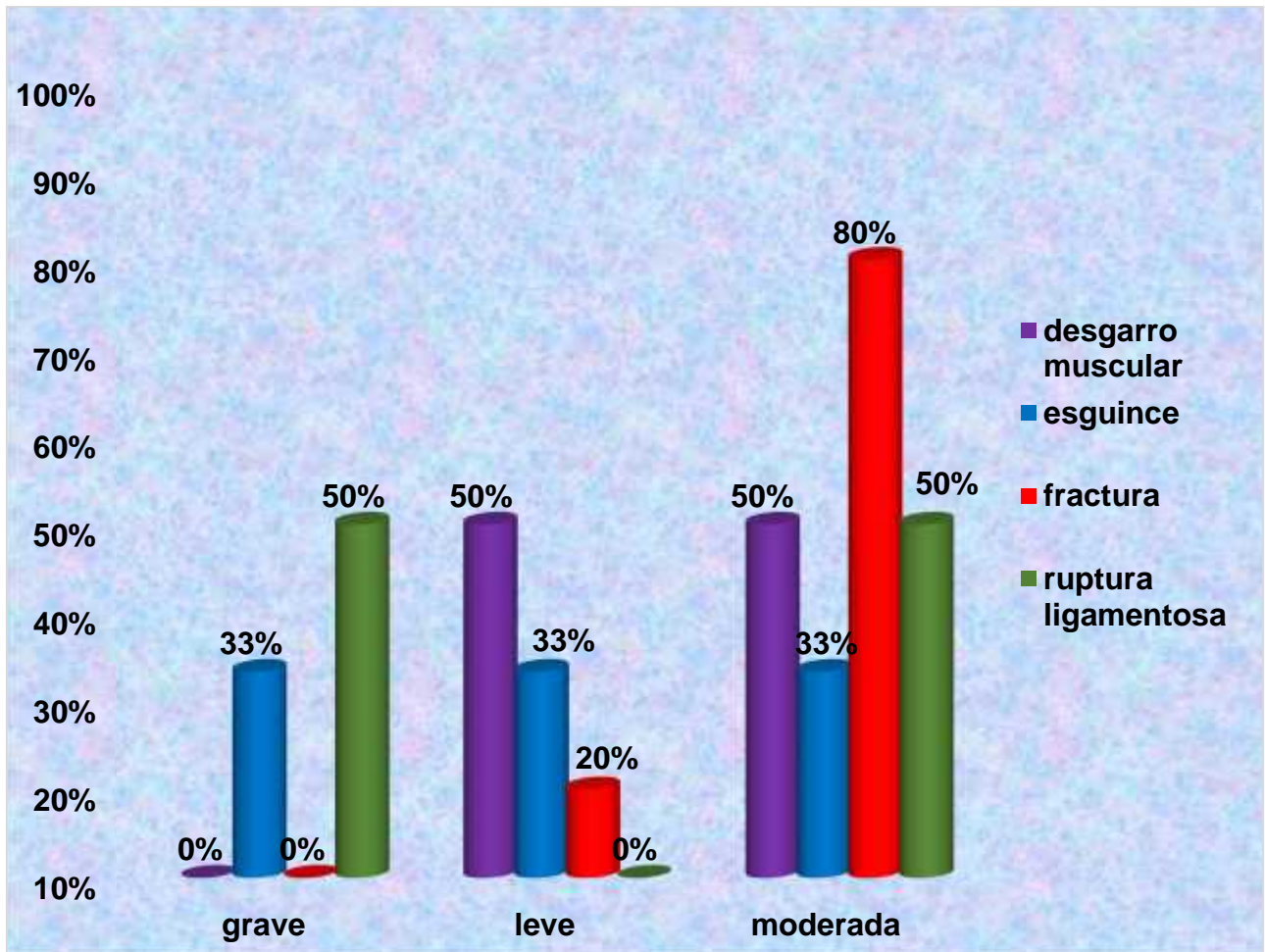
Grafico 5 Eventualidad de lesión - Región de lesión



Fuente: encuesta

Con respecto a los datos obtenidos, constatamos que la región con mayor índice de lesión de tipo de frecuencia ocasional es el tronco con un 75%, seguido de miembro inferior con tan solo un 5% de diferencia. Con respecto a los tipos de frecuencia, se encontró una constante de un 50% tanto ocasional como recurrente en los miembros superiores e inferiores, y un marcado 75% en el tronco de forma ocasional, seguido de un 70% en el miembro inferior. Según la información los índices de lesiones recurrentes, se encuentran por debajo de la mitad representados con tan solo un 25% en el tronco y un 30% en el miembro inferior.

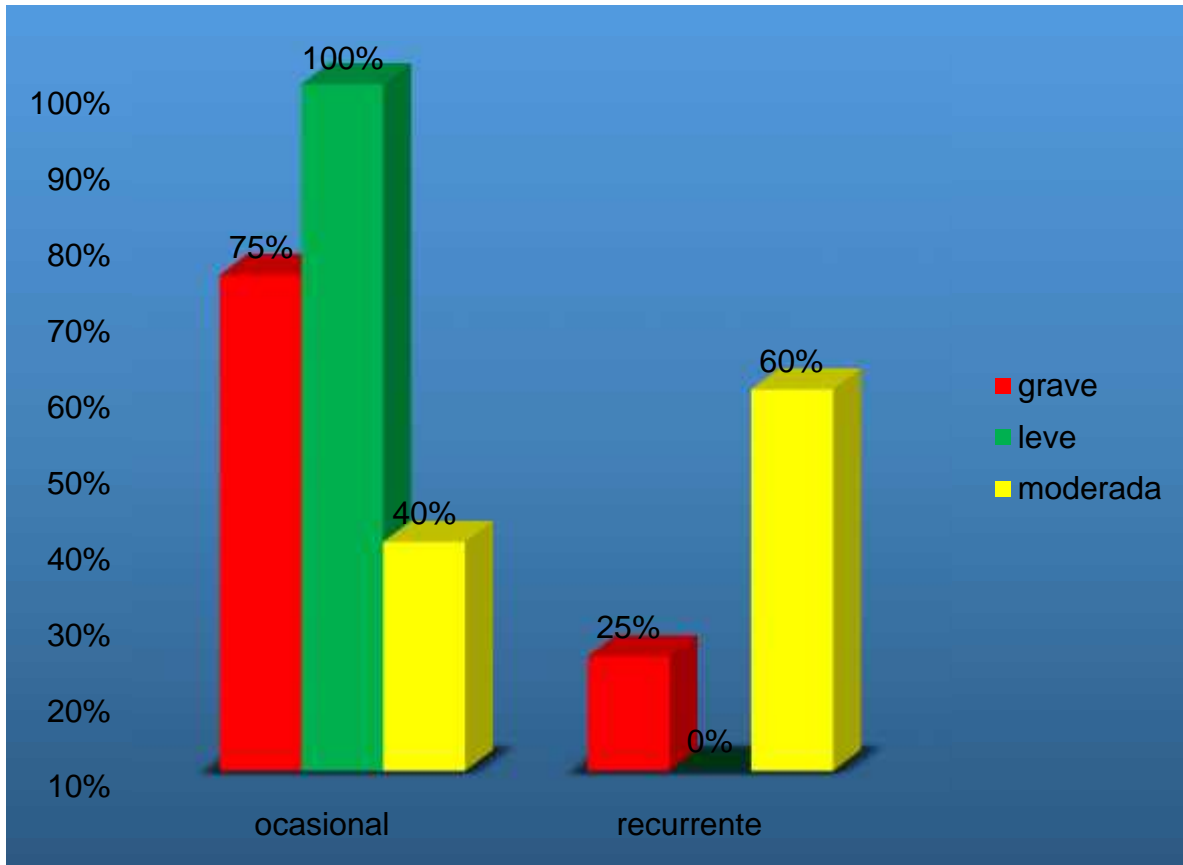
Grafico 6 Tipo de lesión - Grado de lesión



Fuente: encuesta

Según los datos de la investigación con respecto al grado y tipo de lesión, el mayor índice de lesión lo refieren las fracturas de tipo moderadas con un 80%, y de tipo leve con un 20%. Seguido por las lesiones de tipo desgarro muscular y ruptura ligamentosas con un 50% tanto en tipo moderadas como leves, otro de los datos importantes son los esguinces con un predominante factor del 30% en todos los tipos tanto leves, como graves y moderadas, las fracturas son producto de una fuerza directa excesiva que aumenta la amplitud articular de los segmentos del cuerpo, o bien lesiones directas que pueden hasta llegar a producir exposición ósea

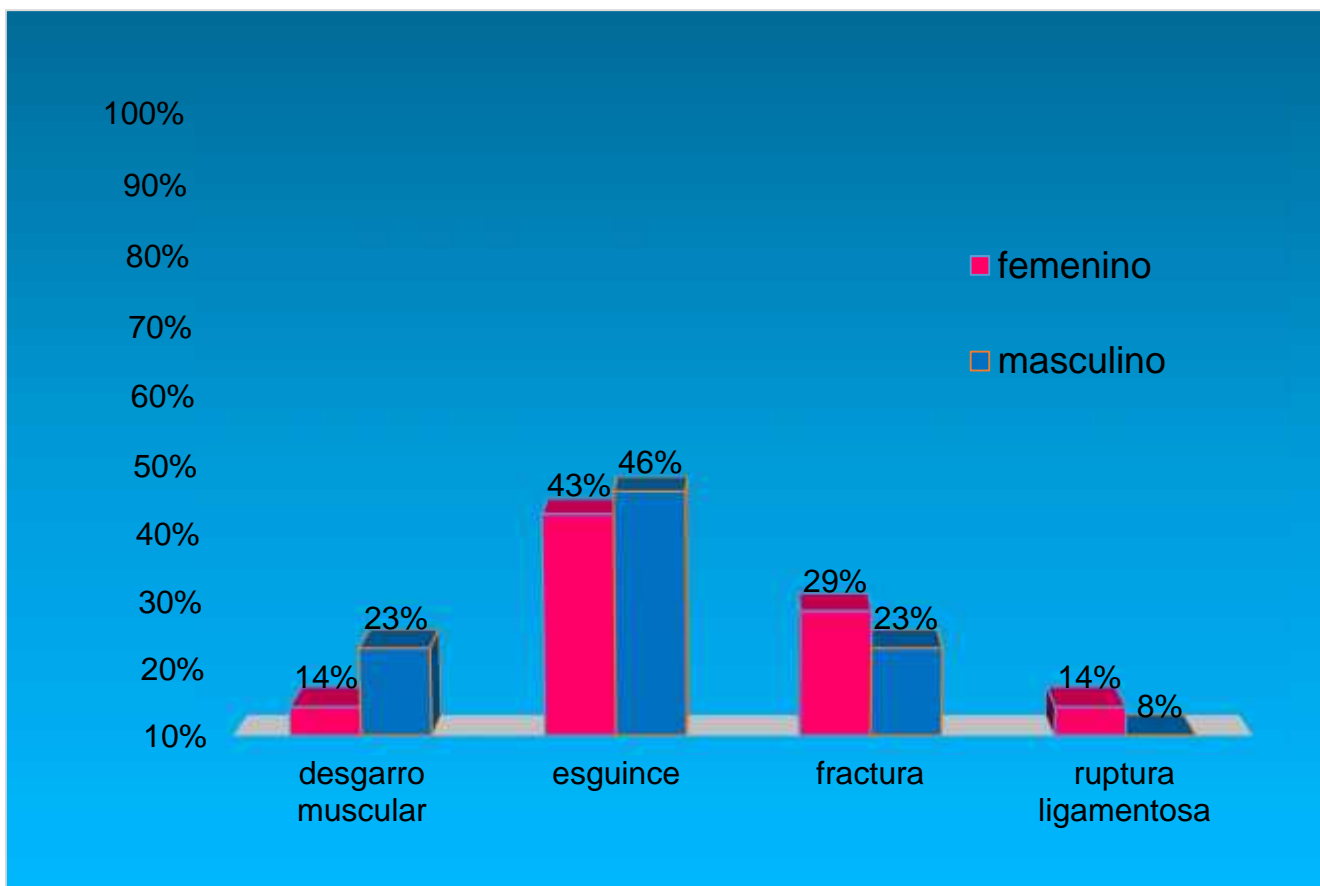
Grafico 7 frecuencia de lesión - grado de lesión



Fuente: encuesta

Con respecto a los datos de la información obtenidos de la frecuencia de la lesión y el grado de la lesión los datos más relevantes son las lesiones ocasionales. De grado moderadas con un 100%, es decir que todos los encuestados se han lesionado de forma leve en alguna ocasión, seguido por lesiones graves con un 75%, y de forma recurrente con un 60%.segun la teoría encontramos que las lesiones de tipo ocasionales son las más comunes, puesto que son los tipos de técnicas y la velocidad con que se aplican la causa de estas lesiones.

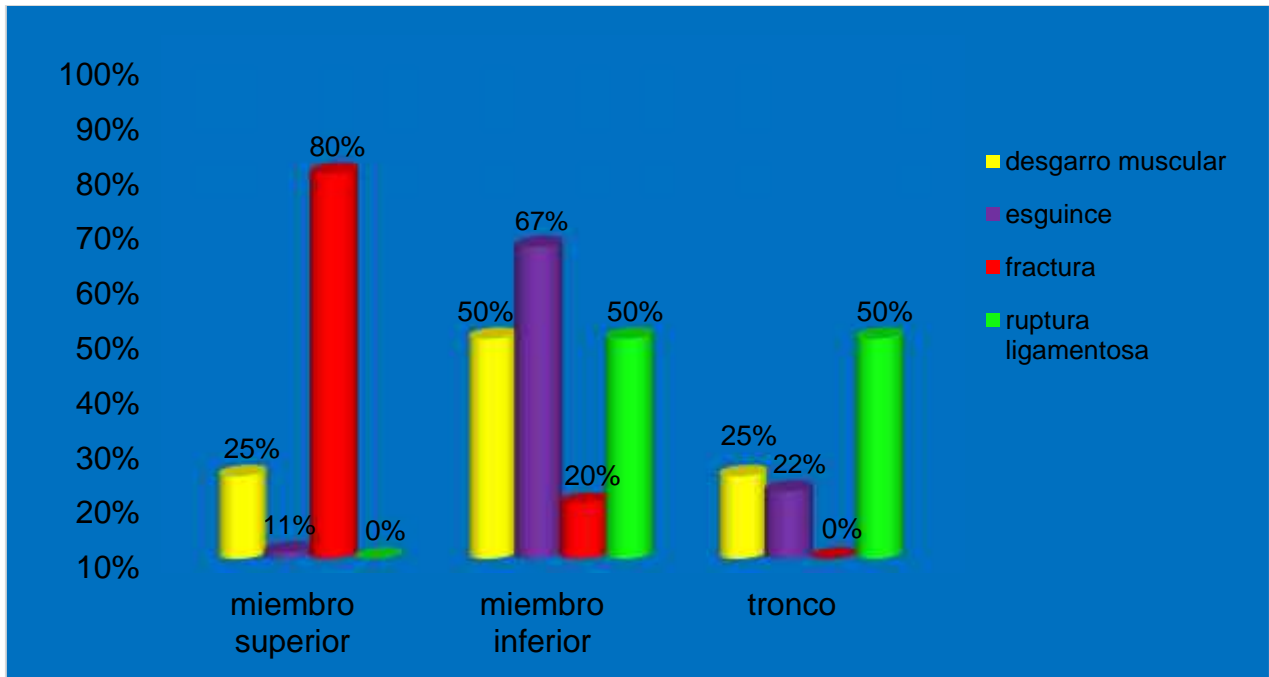
Grafico 8 sexo - tipo de lesión



Fuente: encuesta

Según datos del comité olímpico internacional (COI) el mayor índice de atletas judocas son hombres jóvenes, por consiguiente el mayor índice de lesión los sufren ellos. Sin embargo las investigaciones reflejan que 1 de cada 5 mujeres sufren lesiones durante el entrenamiento y las competiciones, de acuerdo a la investigación corroboramos que, ambos sexos han padecido algún tipo de lesión, que el predominio de fracturas lo tienen las mujeres con un 29% al igual que las rupturas ligamentosas reflejado con un 14 %. Pero son los hombres con un alto promedio de un 46% de esguinces y 23% de desgarros musculares los que predominan en lesión-sexo de la universidad centroamericana.

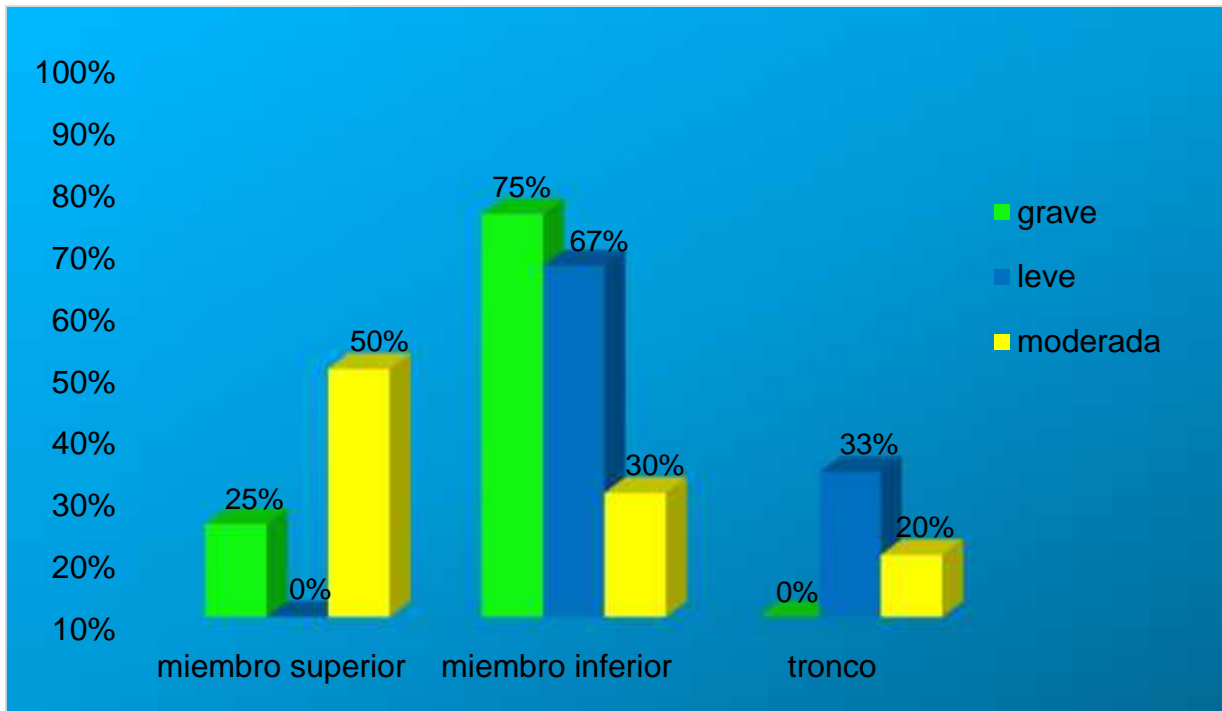
Grafico 9 Región de lesión -Tipo de lesión



Fuente: encuesta

Con respecto a la región de mayor lesión y el tipo de lesión más común el mayor porcentaje se encuentra en los miembros superiores con fracturas en un 80%, seguido por los esguinces en miembros inferiores con un 67%. Un dato muy importante es la similitud de predominio de ruptura ligamentosa con un 50% tanto en miembro inferior como en tronco. Según la teoría encontrada manifiesta que son las regiones de los miembros superiores e inferiores los que sufren fracturas y esguinces hasta en un 78% de predominio en comparación a otras lesiones y áreas afectadas.

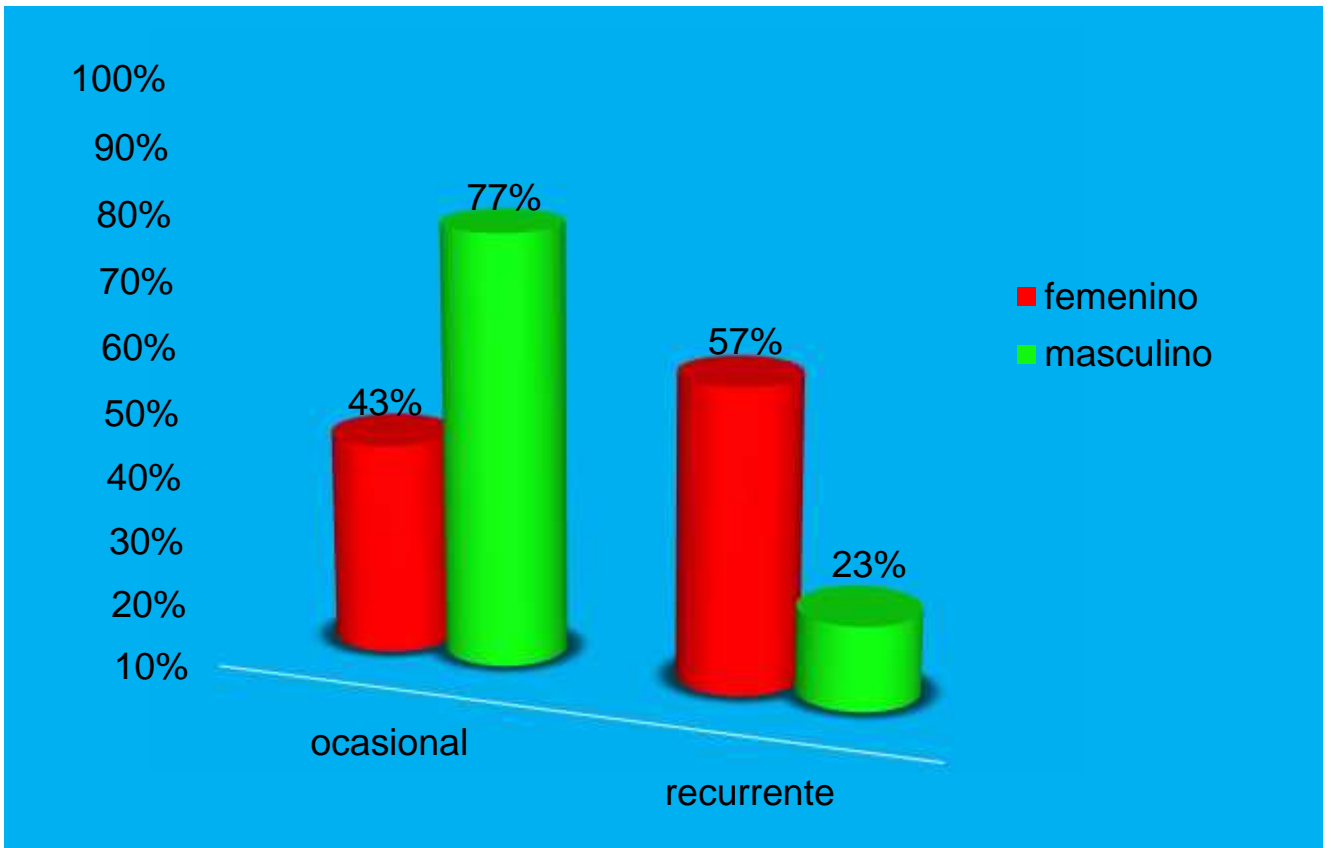
Grafico 10 grado de lesión - región de lesión



Fuente: encuesta

Según los datos obtenidos de la investigación el área de los miembros inferiores es la más afectada en un 75% con lesiones de tipo grave y es seguida por 67% de lesiones leves. Otra de las regiones corporales afectada con un 50% son los miembros superiores con lesiones de tipo moderada. El tronco en su lugar solamente manifiesta altos índices en lesiones leves con un 33%. Según datos teóricos refieren que en competencias de deportes de contacto como es el caso las regiones con mayor afectaciones son las extremidades tanto superiores e inferiores en especial las regiones de manos codos rodillas y tobillos. Puesto que. Están expuestas sin ningún tipo de protección y son el medio de interacción de los atletas.

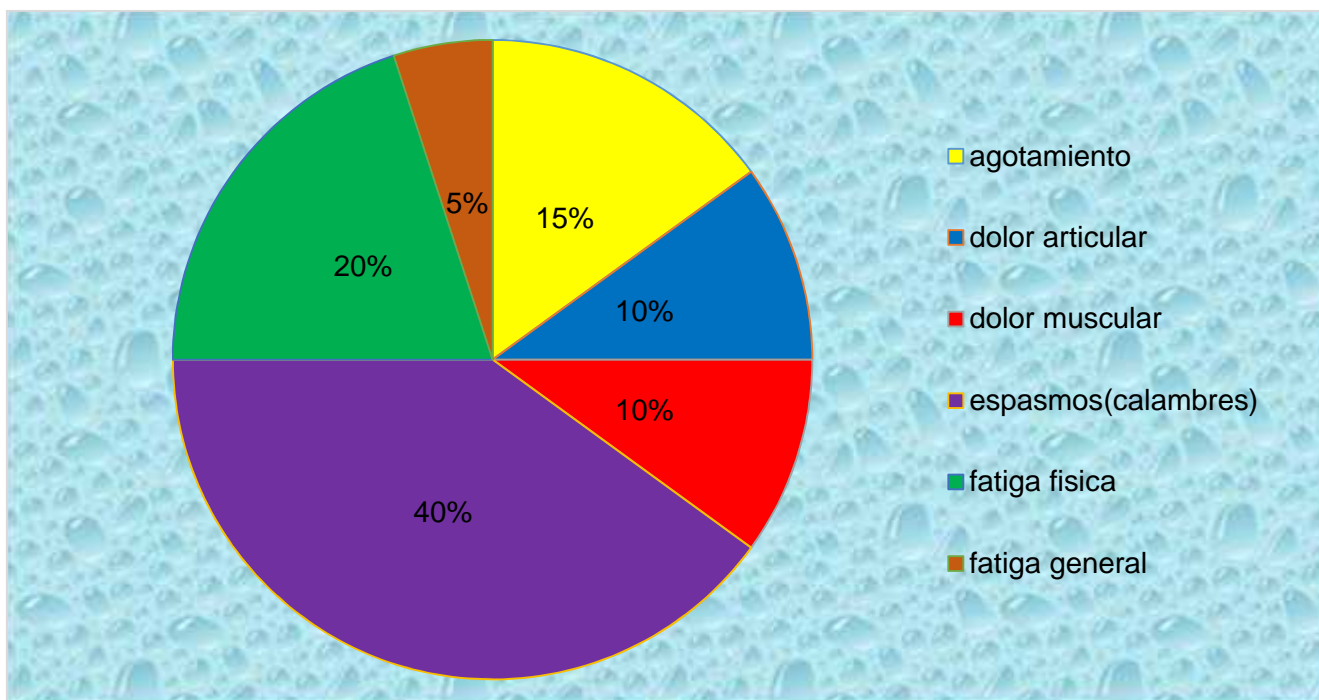
Grafico 11 sexo - frecuencia de lesión



Fuente: encuesta

De acuerdo con los datos obtenidos los índices de lesión de forma ocasional en el sexo masculino son más significativos que en las mujeres con un 77% en comparación a un 43%. Sin embargo en las lesiones de tipo recurrentes son las mujeres en un 57% quienes representan el mayor índice de lesiones. De acuerdo a investigaciones recientes de la UNESCO refiere que son los hombres quienes representan el mayor índice de lesión con un marcado 87%.

Grafico 12 características físicas sin calentamiento



Fuente: guía de observación

De la muestra en estudios todos responden a si realizar calentamiento previo con frecuencia más sin embargo el 40% manifiesta espasmos musculares, seguido de un 20% con fatiga física y un 15% agotamiento, en ocasiones que no realizan el calentamiento previo. Según datos obtenidos de fundamentos teóricos refiere que el calentamiento previo a la práctica de cualquier deporte condiciona y prepara al cuerpo para evitar complicaciones respiratorias cardiacas y musculoesqueleticas. Y que cada rutina debe estar acompañada de ejercicios respiratorios estiramientos y cardiovasculares

VII- Conclusiones

- De acuerdo a los datos obtenidos de las características sociodemográficas el sexo de mayor predominio en la práctica del deporte por contacto son hombres entre las edades de 20-25 años en un 85%. De procedencia urbana. Pertenecientes a la carrera de tecnología y ambiente representados por 35% predominantemente y un 10 % de integrantes de otras universidades y decanos de facultades.
- Mediante el análisis de la información respecto a los tipos de lesiones y regiones afectadas se encontró que de los sujetos en estudios el 100% ha sufrido una lesión. De estas la que mayor incidencia tiene es la de tipo fractura con 67% en miembros inferiores seguido por esguinces con mayor incidencia en miembros superiores con un 60% evidenciando que las regiones con mayor frecuencia de lesiones son los miembros superiores e inferiores
- De igual forma se encontró que los índices de lesión de forma ocasional en el sexo masculino son más significativos que en las mujeres con un 77% en comparación a un 43% .sin embargo en las lesiones de tipo recurrentes son las mujeres en un 57% quienes representan el mayor índice de lesiones

VIII- Recomendaciones

Al Instituto Politécnico de la Salud.

Le recomendamos brindar más tiempo a los estudiantes para la ejecución del seminario de graduación y así obtener mejores resultados.

A los deportistas

Que continúen en la práctica del deporte, y cumplan con los requerimientos tales como calentamiento previo y horarios de entrenamiento.

Al departamento de deporte

Continuar apoyando las prácticas y competencias de los deportistas de igual forma a los estudiantes que tomen la iniciativa de realizar estudios investigativos para fortalecer la formación profesional.

IX- Referencias

Figueroa (2002). *Manual de Judo Kodokan Teoría y Sistema, México D.F boxer Computer service.*

Fmdsexterno (27 de febrero de 2009). *Lesiones deportivas. Recuperado de <http://www.munideporte.com>*

García (2008). *Lesiones en el judo de alta competición, revista actuación del deportista*

Ante las mismas y valoración de los tratamientos de fisioterapia 1 (6), 79-86.

Hernández Sampieri, Fernández, & Baptista. (2006). *Metodología de la investigación*

Cuarta edición México, D.F. McGraw-Hill.

Kano Jigoro (1994). *Judo Kodokan. Tokio Japón Ed. EYRAS.*

M. Kawaishi (1956). *Méthode de Judo Kawaishi, Tokio Japón Éd. Cario*

M. Kawaishi (1959). *Enchainements et contreprises du Judo debout, Tokio japon Ed.*

Publi-Judo.

M.Kawaishi (1960 - 1964). *Ma méthode secrète de judo adaptado por Bouthinon André*

M.Kawashi (1969). *Mi método de Defensa Personal, Tokio Japón Éd. Bruguera*

Ochoa Villaseñor (2008). *Judo kodokan teoría y sistema, segunda edición. México D.F.boxer computer service.*

Ohsawa (1967). *El libro del judo*. Tokio Japón Ed. publicaciones GEA.

Pérez Ramírez, (2010). *Análisis de la técnica del judo*, Madrid España Ed. publica
tus

Libros.

Sequeira, cruz (1954). *Investigar es fácil*.

X- Anexos.

Consentimiento informado

Yo _____ con nº de cedula _____ acepto participar en el estudio que analizara los diferentes factores que condicionan la aparición de lesiones en los integrantes del equipo de judo de la universidad centroamericana UCA. Desarrollado por las alumnas del quinto año sabatino de la carrera de fisioterapia del instituto politécnico de la salud Dr. Luis Felipe Moncada de la Universidad Nacional a Autónoma de Nicaragua UNAM-MANAGUA Aceptando las condiciones de integración al estudio que son: pertenecer al equipo, no pertenecer a federación, ser integrante y deportista activo del equipo.

Así mismo acepto la observación de mis entrenamientos la toma de fotos y videos inspección del área de práctica con el fin de llevar a cabo un estudio completo.

De igual manera apruebo el hecho de que los datos obtenidos serán expuestos en un plenario, ante docentes y alumnos interesados en el tema

Firma investigador

firma encuestador

Tabla 1 edad-sexo

Cuenta de edad	Etiquetas de columna		
Etiquetas de fila	femenino	masculino	Total general
20-25años	57%	85%	75%
30-35años	43%	8%	20%
31-más años	0%	8%	5%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: ficha de datos

Tabla 2 facultad perteneciente

Etiquetas de fila	Cuenta de facultad perteneciente	Cuenta de facultad perteneciente2
ciencias económicas	5	25%
ciencias jurídicas	2	10%
humanidades y comunicación	4	20%
otros	2	10%
tecnología y ambiente	7	35%
Total general	20	100%

Fuente: ficha de datos

Tabla 3: procedencia

Etiquetas de fila	Cuenta de procedencia	Cuenta de procedencia2
rural	2	10%
suburbana	1	5%
urbana	17	85%
Total general	20	100%

Fuente: ficha de datos

Tabla 4 procedencia-nivel académico

Cuenta de nivel académico	Etiquetas de columna			
Etiquetas de fila	rural	suburbana	urbana	Total general
secundaria completa	0%	0%	6%	5%
secundaria incompleta	0%	0%	6%	5%
universitario	100%	100%	88%	90%
Total general	100%	100%	100%	100%

Fuente: ficha de datos

Tabla 5 frecuencia de lesión- región de lesión.

Cuenta de frecuencia de la lesión	Etiquetas de columna			
Etiquetas de fila	miembro superior	miembro inferior	tronco	Total general
ocasional	50%	70%	75%	65%
recurrente	50%	30%	25%	35%
Total general	100%	100%	100%	100%

Fuente: encuesta

Tabla 6: grado de lesión - región de lesión

Cuenta de grado de la lesión	Etiquetas de columna				
Etiquetas de fila	desgarro muscular	esguince	fractura	ruptura ligamentosa	Total general
grave	0%	33%	0%	50%	20%
leve	50%	33%	20%	0%	30%
moderada	50%	33%	80%	50%	50%
Total general	100%	100%	100%	100%	100%

Fuente: encuesta

Tabla 7 frecuencia de lesión-grado de lesión

Etiquetas de fila	grave	leve	moderada	Total general
ocasional	75%	100%	40%	65%
recurrente	25%	0%	60%	35%
Total general	100%	100%	100%	100%

Fuente: encuesta

Tabla 8 sexo- tipo de lesión

Cuenta de tipo de lesión	Etiquetas de columna		
Etiquetas de fila	femenino	masculino	Total general
desgarro muscular	14%	23%	20%
esguince	43%	46%	45%
fractura	29%	23%	25%
ruptura ligamentosa	14%	8%	10%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: encuesta

Tabla 9 tipos de lesión -región de lesión:

Cuenta de tipo de lesión	Etiquetas de columna			
Etiquetas de fila	miembro superior	miembro inferior	tronco	Total general
desgarro muscular	17%	20%	25%	20%
esguince	17%	60%	50%	45%
fractura	67%	10%	0%	25%
ruptura ligamentosa	0%	10%	25%	10%
Total general	100%	100%	100%	100%

Fuente: encuesta

Tabla 10 grado de lesión -región de lesión

Cuenta de grado de la lesión	Etiquetas de columna			
Etiquetas de fila	miembro superior	miembro inferior	tronco	Total general
grave	17%	30%	0%	20%
leve	0%	40%	50%	30%
moderada	83%	30%	50%	50%
Total general	100%	100%	100%	100%

Fuente: encuesta

Tabla 11 sexo-frecuencia de lesión

Cuenta de frecuencia de la lesión	Etiquetas de columna		
Etiquetas de fila	femenino	masculino	Total general
ocasional	43%	77%	65%
recurrente	57%	23%	35%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: encuesta

Tabla 12: características físicas sin calentamiento

Cuenta de características físicas sin calentamiento	Etiquetas de columna	
Etiquetas de fila	si	Total general
agotamiento	15%	15%
dolor articular	10%	10%
dolor muscular	10%	10%
espasmos(calambres)	40%	40%
fatiga física	20%	20%
fatiga general	5%	5%
Total general	100%	100%

Fuente: guía de observación.



**Universidad Nacional autónoma de Nicaragua
UNAN-MANAGUA
Instituto Politécnico de la Salud
POLISAL**



Ficha

La presente ficha tiene como propósito: recolectar la información de datos generales de los integrantes del equipo de judo de la universidad centroamericana UCA. Agosto-Diciembre 2014, con carácter investigativo y con fines académicos.

I- Caracterización sociodemográfica

Sexo		Edad	
hombre	<input type="checkbox"/>	20-25	<input type="checkbox"/>
Mujer	<input type="checkbox"/>	26-30	<input type="checkbox"/>
		31 a-mas	<input type="checkbox"/>

Procedencia		Ocupación	
Urbano	<input type="checkbox"/>	Estudiante	<input type="checkbox"/>
Suburbano	<input type="checkbox"/>	Docente	<input type="checkbox"/>
Rural	<input type="checkbox"/>	Otros	<input type="checkbox"/>

Nivel Académico		Facultad a que pertenecen	
Secundaria completa	<input type="checkbox"/>	Ciencias Económicas	<input type="checkbox"/>
Secundaria incompleta	<input type="checkbox"/>	Humanidades y comunicación	<input type="checkbox"/>
Técnico medio	<input type="checkbox"/>	Ciencias Jurídicas	<input type="checkbox"/>
Técnico superior	<input type="checkbox"/>	Tecnología y Ambiente	<input type="checkbox"/>
Universitario	<input type="checkbox"/>		



**Universidad Nacional autónoma de Nicaragua
UNAN-MANAGUA
Instituto Politécnico de la Salud
POLISAL**



Encuesta

La presente encuesta tiene como propósito: Estudiar el diagnóstico de incidencia de lesiones deportivas que afectan a los integrantes del equipo de judo en el desempeño de sus capacidades de la universidad centroamericana UCA. Agosto-Diciembre 2014, con carácter investigativo y con fines académicos.

I- Lesiones deportivas

Padecimientos de lesiones deportivas

SI NO

Región corporal de la lesión

Miembro superior
Hombro si no
codo si no
muñeca si no
dedos si no

Lesión que sufrió

Fractura SI NO
Desgarro muscular SI NO
Esquince SI NO
Ruptura ligamentosa SI NO

Grado de lesión

Leve SI NO
Grave SI NO
Moderada SI NO
por sobrecarga SI NO

Región corporal de la lesión

Tronco si no
cervical si no
dorsal si no
lumbar si no

Lesión que sufrió

Fractura SI NO
Desgarro muscular SI NO
Esquince SI NO
Ruptura ligamentosa SI NO

Grado de lesión

Leve SI NO
Grave SI NO
Moderada SI NO
por sobrecarga SI NO

Región corporal de la lesión

Miembro inferior

Cadera si no
rodilla si no
tobillo si no
pies si no

Lesión que sufrió

Fractura SI NO
Desgarro muscular SI NO
Esquince SI NO
Ruptura ligamentosa SI NO

Grado de lesión

Leve SI NO
Grave SI NO
Moderada SI NO
por sobrecarga SI NO

II-Protocolo de tratamiento fisioterapéutico preventivo.

Realiza calentamiento previo.

Sí No

Hay instrucciones durante el calentamiento.

Sí No

Tipo de calentamiento previo que realiza.

Estiramientos Si No

Descanso entre entrenamiento si no

Ejercicios respiratorios si no

Ejercicios de resistencia si no

Ejercicios de fuerza si no

Ejercicio de equilibrio si no

Ejercicio de velocidad si no

Características físicas cuando no realiza calentamiento previo.

Fatiga general si no Dolor musculo esquelético si no

Fatiga física si no espasmo muscular (calambres) si no

Agotamiento si no

Cansancio si no

Utiliza alguno de estos tipos de protectores.

Protectores bucales si no

Protectores genitales si no

Pecheras si no

Chimpinilla si no

Casco si no

Consume agua

SI NO

Momento en que consume más agua.

Antes del entrenamiento si no

Durante el entrenamiento si no

Después del entrenamiento si NO



Universidad nacional autónoma de Nicaragua
UNAN- MANAGUA
Instituto politécnico de la salud.
POLISAL



Guía de observación

La presente guía de observación tiene como propósito: estudiar el diagnóstico de incidencia de lesiones deportivas que afectan a los integrantes del equipo de judo en el desempeño de sus capacidades de la universidad centroamericana UCA. Agosto-Diciembre 2014, con carácter investigativo y con fines académicos.

Nombre de la institución: _____

Fecha: _____

Nombre del observador: _____

ítems de observación	si	no	comentarios
Todos los integrantes utilizan el equipo de protección correcto			
Utilizan el equipo de protección cuando entrenan			
Utilizan el equipo de protección cuando van a competir.			
La vestimenta que utilizan los integrantes es la adecuada.			
Utilizan todas las técnicas			
Compiten con el mismo sexo			
Compiten con el mismo peso			
Entrenan en un lugar adecuado			
El piso de entrenamiento es el correcto			
Se lesionan con mucha frecuencia			
Realizan calentamiento antes de entrenar			
El tiempo de calentamiento es el adecuado			

Entrenan solo estudiantes			
Toman agua durante el entrenamiento			
Entrenan personas de todos los departamentos del país			
Entrenan ambos sexo a la misma ves			
Hay edad específica para entrenar judo			
Periodos de descanso durante el entrenamiento			
Se cansan mucho durante el entrenamiento			
Horario específico para entrenar.			

Fotos



Practicante del equipo de judo en entrenamiento.



Estudiantes practicando judo.



Deportistas de judo iniciando la técnica de confronta miento (sentado).



Aplicando una nueva técnica de subluxación



Profesor de judo enseñándoles técnicas de inmovilización en el suelo a los practicantes.



Aplicando el levantado de la información a los practicantes de judo.

Cronograma de actividades

Actividades	Ago 2014	Septiembre 2014				octubre 2014				noviembre 2014			Dic 2014	Ene 2015	Feb 2015
	30	06	13	20	27	04	11	18	25	15	22	28			
Objetivo y tema	+														
Bosquejo de marco teórico/diseño metodológico		+	+												
Pilotaje				+											
Entrega de informe					+										
Resultados de la recolección de información						+									
Diseño de base de datos gráficos, tablas.							+	+							
Procesamiento de información									+	+					
Redacción de desarrollo											+				
Elaboración de bibliografía según normativa APA											+				
Entrega de primer borrador												+			
Pre defensa													+		
Informe final														+	
Defensa															+