



MINIMONOGRAFÍA

AREA: Interdisciplinaria Biología y Deportes

Tema

Lesiones de deportistas en la Liga de Básquet de Arequipa

Pregunta

¿Cuáles son las semejanzas y diferencias entre las lesiones de los basquetbolistas juveniles arequipeños y los de Murcia, España?

Clase 10 B

N° de palabras: 2300

INDICE

Resumen.....	3
Introducción.....	5
Capítulo 1.....	6
Capítulo 2.....	10
Conclusiones.....	14
Referencias.....	15

RESUMEN

El objetivo de la investigación es determinar la frecuencia y tipo de lesiones más comunes en la liga de baloncesto arequipeño, con el fin de encontrar las causas principales y, a la par, comparar los resultados con el estudio realizado en la liga juvenil de Murcia, España.

Por tanto, la pregunta de investigación de la cual partió la siguiente minimonografía es: ¿Cuáles son los elementos diferenciadores de las lesiones en la liga arequipeña infantil comparada con una liga extranjera? Como respuesta se planteó la siguiente hipótesis: “el factor determinante que genera mayor incidencia de lesiones en la liga arequipeña infantil es el arbitraje permisivo”.

Por medio de la encuesta, primero comprobamos la mayor cantidad de lesiones en jóvenes deportistas arequipeños sobre los murcianos y, aunque, las más comunes son similares, al realizar el estudio se observó que la diferencia porcentual entre los tipos de lesiones era amplia. Relacionando las principales lesiones con sus causas se demostró que el arbitraje permisivo es repetitivo, secundado por el mal estado de las canchas.

Finalmente, se recomienda acciones preventivas para minimizar la incidencia en lesiones, destacándose la necesidad del estricto cumplimiento de reglas. Además, es indispensable que los jugadores ejerzan prácticas calificadas previas al partido, al igual, que asegurar un buen estado de los campos oficiales.

INTRODUCCIÓN

En la vida de un deportista de alto rendimiento, las lesiones juegan un rol determinante para lograr el éxito. Dentro de mi participación personal en dicho deporte, he observado la excesiva cantidad de lesiones en Arequipa y, junto a ello, la falta de conocimiento de los jugadores hacia el tema.

Hace algún tiempo, sufrí una lesión importante en la rodilla, que impidió mi participación en partidos oficiales. Sin embargo, tras esto, muchos compañeros de equipo sufrieron lesiones similares. Lo que me llevó a indagar sobre la frecuencia de molestias significativas en el mundo del deporte, específicamente, en el Baloncesto.

Concluí finalmente, que es incoherente discutir la excesiva cantidad de lesiones en Arequipa, al haber 9 de cada 10 jugadores en el equipo, que sufrieron de alguna lesión. Por lo que decidí investigar las causas principales del tema. A lo que surgió la pregunta base de la investigación: ¿Cuáles son los elementos diferenciadores de las lesiones en la liga arequipeña comparada con una liga extranjera?

El análisis de la mini monografía se sustenta en el estudio realizado a deportistas de la liga infantil de Baloncesto en Arequipa, comparado con el artículo sobre lesiones frecuentes en la competición europea infantil de Murcia. En un principio se indagará sobre la incidencia de lesiones en el deporte, para después analizar, comparativamente, las lesiones más comunes en ambas ligas, que faciliten determinar las causas principales de una posible diferencia entre ambas ciudades.

CAPITULO 1: MARCO TEÓRICO

Lesiones

Lesión se refiere a un área del tejido corporal que ha sufrido cambios o deformidades a causa de contusiones o golpes. Normalmente, es un problema pasajero, como picaduras o cicatrices, donde hay pocas posibilidades de una enfermedad adyacente. Sin embargo, existen lesiones que pueden representar el comienzo de padecimientos mortales, como el caso de tumores o hemorragias.

Lesiones Deportivas:

En el mundo del deporte las lesiones más comunes se dan por sobre exigencia corporal, malos hábitos o excesiva fricción entre jugadores. Entre estas lesiones frecuentes tenemos: esguinces o torceduras, desgarros, fracturas, hinchazón muscular, dislocaciones y luxaciones. Se clasifican en dos tipos:

- Crónicas: Ocurren después de practicar un deporte por largo tiempo. Por lo que son molestas y duraderas.
- Agudas: Ocurren de manera repentina. Son las más frecuentes y el tiempo de inactividad es menor.

Los síntomas de las lesiones agudas incluyen un dolor fuerte y repentino, hinchazón, dificultad para apoyarse en alguna articulación y dificultad para moverla. Mientras que los síntomas de las lesiones crónicas encierran dolor al hacer ejercicio, hinchazón y malestar leve al estar en reposo, que con el tiempo puede aumentar, complicando realizar actividades cotidianas normales. (Sánchez J. y Gómez D. 2018)

Las lesiones deportivas son tratadas en base a su gravedad y a su tipo. Los tratamientos más comunes varían entre el uso de medicamentos y fármacos; inmovilización

de la zona afectada mediante yesos o inmovilizadores de extremidades; posible cirugía correctiva en ligamentos y tendones; operación para corregir la posición de huesos quebrados; rehabilitación kinesiológica y reposo.

Las causas son, principalmente, accidentes espontáneos por contacto excesivo entre jugadores. Sin embargo, también se pueden prevenir evitando doblar las rodillas más de lo adecuado, ejercer calentamientos antes de practicar cualquier actividad física y realizar estiramientos al terminarla. Además, es importante no sobrecargar los músculos, haciendo deporte en superficies planas y, en lo posible, evitar las de cemento y asfalto.

El Baloncesto y las lesiones

El Baloncesto es un deporte de contacto. Por lo que las lesiones son frecuentes en ligas de todo el mundo.

Las lesiones más comunes son:

- **Esguince de tobillo:** Se genera tras un apoyo del peso corporal sobre una mala posición del tobillo. El tiempo de inactividad puede variar entre un par de días hasta meses dependiendo de la gravedad.
- **Capsulitis:** Es provocado por contusiones de algún dedo estirado contra el balón. Se puede arreglar con vendajes, que ayudan a continuar el juego previniendo daños mayores.
- **Lesión en los meniscos:** Se dan por movimientos exagerados, que afectan los meniscos interno y externo. Puede ser tratado de manera conservadora o, si es de mayor gravedad, con cirugía.

- **Lesión del Ligamento Cruzado Anterior (LCA):** Las lesiones en el LCA se producen por movimientos demasiado bruscos del jugador, donde se puede generar una rotura parcial o total del ligamento. El tiempo de inactividad suele durar entre 6 y 9 meses.(Guillén J.y Fernández M. 2018)

Causas frecuentes:

Existen diversos factores que pueden influir en la generación de lesiones, entre los que destacan:

- **Calentamiento inadecuado:** Realizar ejercicios previos a un partido o entrenamiento mejoran el rendimiento y ayudan a disminuir el riesgo de lesión. Mientras que exigir el músculo sin calentarlo, genera fracturas, estiramientos, desgarres y fisuras.
- **Arbitraje permisivo:** El contacto entre jugadores puede verse afectado por arbitrajes permisivos, que permita roces excesivos en número y en intensidad. Lo que aumenta la probabilidad de lesión a causa de accidentes dentro del campo, que generan esguinces, luxaciones, fracturas y capsulitis.
- **Estado de las canchas:** Someter a deportistas a canchas de cemento o en mal estado puede aumentar la incidencia de lesiones, afectando en su mayoría a la parte inferior del cuerpo. Entre las lesiones más comunes destacan fracturas, fisuras, esguinces, principalmente, en tobillo y molestias en la rodilla (Meniscos y LCA).

El siguiente cuadro muestra las lesiones más frecuentes en relación a las principales causas:

	ARBITRAJE	CALENTAMIENTO	CANCHAS
Esguince	X		X
Fractura	X	X	X
Luxaciòn	X		
Desgarre		X	
Menisco			X
LCA			X

CAPITULO 2: ANÁLISIS

Para determinar la incidencia de las lesiones en el baloncesto hice una encuesta a 20 jugadores de la liga de Arequipa categoría sub-18, representando al universo de 120 deportistas que se desempeñan en la misma.

Resultados de la encuesta nos demuestran que el baloncesto genera lesiones frecuentes, tanto así, que el 95% de jugadores de la categoría sub 18 de Arequipa han sufrido, como mínimo, una lesión en los últimos tres años. Según estudios realizados en la ciudad de Murcia a ligas juveniles de esta misma disciplina, 78,7% de los deportistas tuvieron lesiones en un periodo similar y, si bien el valor también es alto, la diferencia de 16% entre ambas ciudades, es significativa. Evidenciamos, con esta realidad, la existencia de elementos diferenciadores en la práctica del baloncesto.

Cabe resaltar que las lesiones, graves o no, pueden ser causa de molestias posteriores. Lo que tiene como consecuencia que un jugador recuperado sea más propenso a sufrir otra lesión, mientras que la probabilidad en un deportista totalmente sano es menor. Son los malos hábitos lo que, normalmente, genera lesiones posteriores; es decir, si se tiene una lesión en la rodilla izquierda, muchas veces la sobre exigencia hacia la pierna derecha impulsa molestias y dolor hacia dicha parte del cuerpo. La afirmación se ve comprobada en el estudio, al distinguirse que, en Arequipa solo el 15% de jugadores lograron sobrellevar una lesión sin sufrir otra, mientras que el porcentaje de jugadores que sufrieron de 2 a 4 lesiones abarca a 80% de los encuestados.

A pesar de las recaídas que se puedan originar, los tratamientos son indispensables para poder sobrellevar una lesión. El tratamiento usado en ambas ciudades para facilitar la recuperación en los jugadores es similar. En Arequipa, un 70% de deportistas peruanos

resolvieron la lesión con Fisioterapia, otro 65%, a través de cuidados con el tiempo, mientras que ninguno necesito cirugías. En Murcia el porcentaje de jugadores que asistieron a Fisioterapia es de 56.75%. Resultados que nos hacen entender que las lesiones en España son más leves y necesitan menor tiempo de baja.

En un periodo de entre 1 y 2 meses, el 60% de jugadores se recuperó de su lesión, mientras que en Murcia el promedio de inactividad fue de 2 semanas, confirmando que la intensidad de la lesión es mayor en la liga arequipeña.

Además, se conoce que el cuidado hacia los jugadores en Murcia es mejor que en los equipos arequipeños, gracias al apoyo de centros de alto rendimiento y cuidados que facilitan universidades de la zona, como la Universidad Católica de Murcia, reconocida mundialmente por ofrecer el rango de master en Alto Rendimiento deportivo. En la investigación consultada, se resalta que los equipos acostumbran a tener un cuidado preventivo hacia sus deportistas para evitar lesiones en partidos y/o entrenamientos

Los resultados obtenidos en Arequipa resaltan un 30% de deportistas que sufrieron desgarro o fractura, demostrando lesiones a causa de mal calentamiento. Por lo cual, prepararse muscularmente antes de cualquier esfuerzo deportivo es importante, al punto de haber un 35% de jugadores lesionados que no practicaron los estiramientos necesarios antes del partido, en el que ocurrió la lesión. A pesar de los cuidados ejercidos por los equipos murcianos, los porcentajes demuestran que el calentamiento inadecuado es desplazado por lesiones que se relacionen directamente con el contacto. Contrario a lo que se pensaría, hay 59.5% de deportistas que sufrieron molestias por no calentar. Dato que indica que el calentamiento inadecuado en Perú no es la causa principal de las lesiones más comunes, aunque influya.

Tras la encuesta se logró determinar que existen 35% de jugadores arequipeños que toleraron lesiones en las rodillas, 10% en el muslo o cadera y 5% de deportistas que sufrieron alguna lesión en el talón. Cifras que permiten concluir la presencia de 50% de jugadores que toleraron una lesión en la parte inferior del cuerpo, relacionado con el estado de las canchas peruanas, si bien es un factor importante, la diferencia porcentual no es la determinante.

En la investigación en Murcia se indagó también sobre el lugar donde se dio la lesión, concluyendo que existe 82% de jugadores lesionados, que no practicaban en el mismo tipo de pavimento. Por lo que se puede determinar que, si bien, el tipo y estado del campo de juego influye notablemente sobre las lesiones deportivas, no es la principal razón de la discrepancia entre ambas ciudades.

En el estudio realizado hacia los deportistas de la liga arequipeña de baloncesto, destacan, en 65%, el contacto entre jugadores. Mientras que en la encuesta juvenil en Murcia solo el 43% de las lesiones fueron causadas por roces entre jugadores, siendo la diferencia mayor al 20%.

De todos los jugadores encuestados hay un 90% de lesionados por esguince de tobillo, causados por mal arbitraje o por mal estado de la cancha, y un 35% que sufrieron luxaciones causadas también por arbitraje demasiado permisivo, resaltando que el 80% de deportistas sufrieron más de una lesión. En Murcia la principal lesión fue, igualmente, el esguince de tobillo, aunque solo abarcó el 44.6% de los jugadores. Esta enorme diferencia de casi el 50% demuestra que la liga arequipeña es más agresiva a la española, donde los árbitros son más estrictos con las normas reglamentarias.

Con nuestro análisis demostramos que hay mayor cantidad de lesiones en la liga de Arequipa y, si bien las lesiones son tratadas de manera similar, se muestra mayor intensidad

o gravedad en nuestra ciudad, lo que indica una mayor agresividad en el deporte. Sumado a esto, las principales lesiones son: esguinces y luxaciones, las cuales, están asociadas a la excesiva fricción entre jugadores. La mayor agresividad y la excesiva fricción demuestra que los árbitros son permisivos, aplicando el reglamento de forma menos estricta. Además, no se arbitra equitativamente, originando rivalidades y conflictos entre jugadores, que incrementan el roce y fricción de cada partido.

Por tanto, es importante, como prevención principal, mejorar la calidad del arbitraje en Arequipa. Concretamente se puede determinar que el índice de deportistas lesionados por contacto excesivo, es la suma de los porcentajes de esguinces de tobillo, luxaciones y fracturas, que llega a la cifra de 140%, recordando que el 80% de encuestados sufrieron dos o más lesiones en los últimos tres años.

CONCLUSIONES

Tras haber analizado la incidencia y causas principales de las lesiones en la liga de Baloncesto categoría sub-18, expondré mis conclusiones. Para responder a mi pregunta, primero, se demostró que la liga arequipeña posee una cantidad excesiva de lesiones a comparación de ligas extranjeras, en específico, la murciana.

Esguince de tobillo es, por diferencia, la principal lesión que se presenta en Arequipa, dejando en segundo lugar a luxaciones, superando, en ambos casos, la incidencia observada en el estudio de la liga de Murcia. Por lo cual, al estar las dos lesiones ligadas, principalmente, al excesivo contacto, se concluye que la tolerancia de los árbitros incrementa la agresividad y fricción de los juegos, por lo que, es el elemento diferenciador determinante que hay que modificar para disminuir el alto índice de lesiones. Conjuntamente se puede trabajar con mejorar las canchas e incentivar un adecuado calentamiento, aunque su influencia no será tan alta como en la primera.

REFERENCIAS

Sánchez Jover, F. y Gómez Conesa, a. (2008). *Hábitos de entrenamiento y lesiones deportivas en la selección murciana de baloncesto 2007*. junio 11, 2020, de revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte sitio web: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artlesionesbc75.html>

Guillen J. Fernández M (S.F). *Patología de la rodilla en el baloncesto*. junio 02, 2020, de Mutuality general deportiva España Sitio web: [http://femede.es/documentos/AMD%2068\(485-490\)1998%20Patologia%20rodilla%20baloncesto.PDF](http://femede.es/documentos/AMD%2068(485-490)1998%20Patologia%20rodilla%20baloncesto.PDF)

S.A. (noviembre 15, 2018). *Las lesiones más frecuentes en el Baloncesto*. junio 06, 2020, de UrbanFisio Sitio web: <https://www.urbanfisio.com/las-lesiones-mas-frecuentes-baloncesto/>

S.A. (agosto 07, 2020). *Las 10 lesiones más comunes en el baloncesto*. junio 06, 2020, de Fullbasket Sitio web: <https://fullbasket.es/2017/12/15/las-10-lesiones-mas-comunes-baloncesto/>

S.A. (2020). *Lesiones más comunes en el Baloncesto*. junio 08, 2020, de Mundo Silbato Sitio web: <https://www.mundosilbato.es/blog/lesiones-mas-comunes-en-baloncesto>

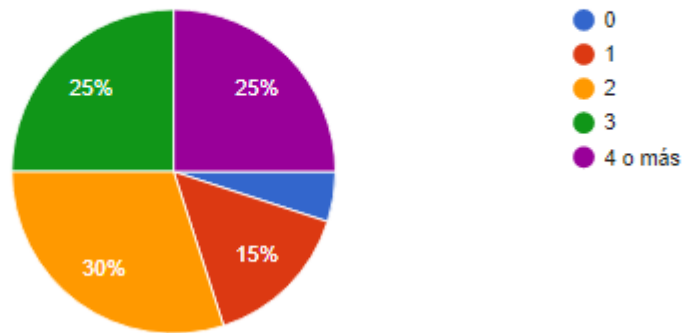
Apéndice

Encuesta

ENCUESTA: ESTUDIO SOBRE LESIONES EN EL BALONCESTO **(AREQUIPA)**

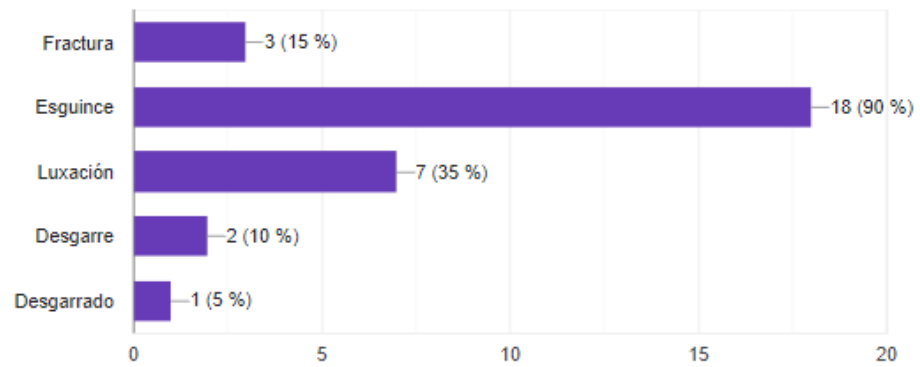
¿Cuántas lesiones has sufrido en los últimos tres años?

20 respuestas



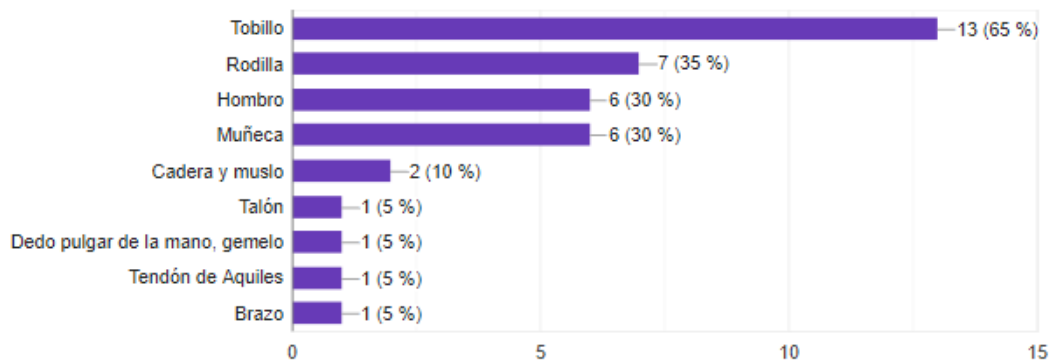
¿Que tipo de lesiones sufriste?

20 respuestas



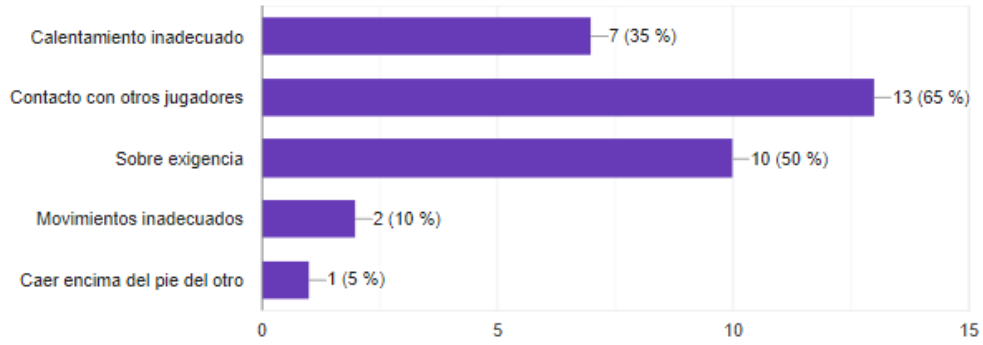
¿En qué parte del cuerpo fueron las lesiones?

20 respuestas



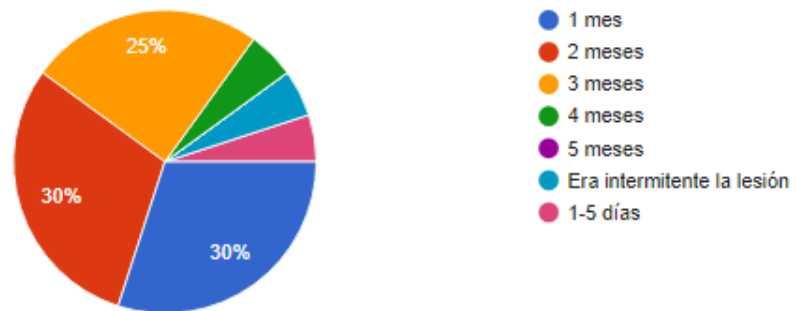
¿Cuál crees que fue la causa de la lesión?

20 respuestas



¿Cuánto tiempo de inactividad tuviste a causa de las lesiones?

20 respuestas



¿Cómo te recuperaste?

20 respuestas

