

Original

Análisis de las lesiones deportivas en jóvenes practicantes de gimnasia rítmica de competición en categoría infantil



M. Vernetta^a, I. Montosa^{b,*} y J. López-Bedoya^a

^a Facultad de Ciencias del Deporte, Departamento E.F. y Deportiva, Universidad de Granada, Granada, España

^b Grupo de Investigación CTS 171, Granada, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 23 de julio de 2015

Aceptado el 24 de noviembre de 2015

Palabras clave:

Gimnasia rítmica
Lesión
Entrenamiento
Competición
Prevención

R E S U M E N

Objetivo: El propósito de este estudio ha sido identificar y analizar las lesiones más comunes en gimnasia rítmica de competición en base a las características del entrenamiento, así como las áreas potenciales sobre las que se podrían aplicar medidas de prevención.

Método: Se ha llevado a cabo un estudio descriptivo transversal retrospectivo mediante un cuestionario-entrevista a 64 gimnastas (edad: 11.84 ± 1.81 años; peso: 38.43 ± 7.86 kg; talla: 1.47 ± 0.11 m). Las variables objeto de estudio fueron el tiempo de práctica y las lesiones sufridas por los gimnastas (localización, tipología, severidad, mecanismo de producción y el momento en el que se producen).

Resultados: Se registraron un total de 50 lesiones, 19 leves (38%), 23 moderadas (46%) y 8 graves (16%). La región corporal más afectada fue la espalda con un (42%) seguida del tobillo con un 16%. Las lesiones más frecuentes fueron las contracturas musculares (48%), esguinces (20%), tendinopatías (16%) y roturas/microrroturas fibrilares (6%). Respecto a los mecanismos lesionales, se deben destacar la sobrecarga (44%) y el mal apoyo (30%). La fase con mayor incidencia lesional fue el calentamiento (50%).

Conclusiones: Predominan las lesiones de tipo muscular y tendinoso, siendo la espalda la zona más afectada. Estos resultados deben tenerse en cuenta para optimizar programas de prevención.

© 2015 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Analysis of sports injuries in young athletes of competitive rhythmic gymnastics in the infantile category

A B S T R A C T

Objective: The purpose of this study has been to identify and analyze the most common injuries in rhythmic gymnastic based on the characteristics of training, as well as the potential areas in which prevention measures could be applied.

Method: This is a descriptive retrospective longitudinal study using a questionnaire-interview given to 64 gymnasts (age: 11.84 ± 1.81 years; body mass: 38.43 ± 7.86 kg; height: 1.47 ± 0.11 m). The variables studied were the practice time and the injuries suffered by the gymnasts (location, typology, severity, production mechanism and the moment in which they occurred).

Results: A total of 50 injuries was registered; 19 mild (38%), 23 moderate (46%) and 8 severe (16%). The most affected body region was the back (42%) followed by ankle with a 16%. The most frequent injuries were muscle contractures (48%), sprains (20%), tendinopathy (16%) and muscle micro-tears/tears (6%). Regarding the injury mechanisms, we would highlight the overtraining (44%) and bad support (30%). The phase with the highest injury incidence was the warm-up (50%).

Keywords:

Rhythmic gymnastic
Injury
Training
Competition
Prevention

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: isabelmontosa@gmail.com (I. Montosa).

Conclusions: The most common injuries were muscular and tendon type, back was the most affected area. Results indicate the need for preventive measures, overall to the lower body joints, ankle and knee.

© 2015 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Análise das lesões desportivas em jovens praticantes de ginástica rítmica de competição na categoria infantil

R E S U M O

Palavras-chave:
Ginástica rítmica
Lesões
Treinamento
Competição
Prevenção

Objetivo: O objetivo deste estudo foi identificar e analisar as lesões mais comuns em ginástica rítmica de competição com base nas características do treinamento, assim com as áreas potenciais sobre quais se podem aplicar medidas de prevenção.

Método: Foi realizado um estudo descritivo transversal retrospectivo mediante um questionário de entrevista para 64 ginastas (idade = $11,8 \pm 1,81$ anos, peso = $38,43 \pm 7,86$ kg, altura = $1,47 \pm 0,11$ m). As variáveis estudadas foram o tempo de prática e as lesões sofridas pelas ginastas (localização, tipo, severidade, mecanismo de produção e o momento em que ocorrem).

Resultados: Foram registradas um total de 50 lesões, 19 leves (38%), 23 moderadas (46%) e 8 graves (16%). A região do corpo mais afetada foi as costas (42%), seguida do tornozelo com 16%. As lesões mais frequentes foram espasmos musculares (48%), entorses (20%), tendinopatias (16%), rupturas/micro-rupturas fibrilares (6%). Em relação aos mecanismos de lesão se destaca a sobrecarga (44%) e mal apoio (30%). A fase de maior incidência de lesão foi o aquecimento (50%).

Conclusões: Predominam as lesões musculares e do tendão, sendo as costas a área mais afetada. Estes resultados devem ser levados em conta para otimizar os programas de prevenção.

© 2015 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este é um artigo Open Access sob a licença de CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introducción

La gimnasia rítmica (GR), desde su inclusión en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles en 1984, se ha convertido en un deporte gimnástico de gran aceptación en su vertiente recreativa y competitiva ganando popularidad mundial¹. A nivel competitivo es un deporte que requiere fuerza, resistencia, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio. La utilización de los 5 aparatos, aro, mazas, cinta, pelota y cuerda, obliga a que la gimnasta esté preparada físicamente para saltar, girar, lanzar, recoger, voltear... realizando grandes dificultades corporales con elegancia, ya que el factor estético es fundamental en este deporte^{1,2}. La gran exigencia técnica, en la ejecución de elementos cada vez más complejos, donde la flexibilidad y la fuerza desempeñan un papel clave³, exige cada vez más un volumen de entrenamiento muy elevado donde la gimnasta tiene que repetir muchas veces su rutina, aumentando así el riesgo de lesiones⁴.

Según Meeuwisse⁵, los factores causantes de posibles lesiones pueden ser múltiples: las características del deporte, el nivel de competición, la superficie, la climatología, etc. Hasta la actualidad, son pocos los trabajos existentes en GR que aporten información respecto a la identificación de factores riesgo, a la descripción de las lesiones de mayor incidencia y al diseño de estrategias para disminuir la vulnerabilidad de las mismas^{1,6-8}.

Las estadísticas demuestran que, en los primeros 10 años de la carrera deportiva, la gimnasta de rítmica experimenta algún tipo de lesión, que le impide competir o que la mantiene a lo largo de toda su vida⁹. El número de años de práctica o la iniciación temprana en la competición, pueden ser algunos de los factores de riesgo de las lesiones crónicas¹⁰.

Existen algunos datos en la literatura sobre el dolor de espalda crónico, relacionando este con posiciones extremas e hiperextensiones lumbares repetitivas¹¹. Mientras que en otros se demuestra que la región anatómica más afectada es el miembro inferior, seguido del superior y, por último, el tronco. Más concretamente, la articulación del tobillo, seguida de la rodilla^{9,10}.

Teniendo en cuenta la demanda específica de este deporte, en cuanto a flexibilidad de espalda, es razonable entender que la GR sea un deporte con riesgo de presentar dolor en la zona lumbar¹¹. De hecho, Ríos Azuara et al.¹¹ indican que las lesiones en el tronco, sobre todo la zona sacro-lumbar, están asociadas a este deporte. Igualmente, Rozenblat⁶ menciona que, debido a las reiteradas hiperextensiones del tronco, la lumbalgia y la espondilólisis (detectadas a través de test clínicos), muestran elevados niveles de incidencia en las gimnastas de esta modalidad. Datos en la misma dirección son señalados por Mendizábal⁸, que hace referencia a las contracturas dolorosas como las lesiones más numerosas en gimnastas de rítmica de iniciación, mientras que en los niveles de alto rendimiento (selección nacional), el dolor en la zona lumbar aparece como el problema más frecuentemente señalado por estas deportistas.

De todos los trabajos citados, son pocos los realizados con jóvenes gimnastas de iniciación, quienes tienen más posibilidades de presentar lesiones, debido a la inmadurez de su aparato locomotor para soportar sobrecargas de entrenamiento elevadas¹⁰. De ahí la necesidad de realizar más investigación para identificar los factores de riesgo de lesiones en este deporte y establecer recomendaciones para la reducción de las mismas^{1,12}.

Por tanto, conocer las características de las lesiones en la práctica de la GR y los hábitos de entrenamiento de las gimnastas deberían ser considerados con especial atención como base de la prevención. El objetivo de este trabajo fue analizar la frecuencia, los patrones y la severidad de las lesiones producidas durante la práctica en gimnastas jóvenes de esta modalidad deportiva.

Método

Sujetos

Un total de 64 gimnastas participaron en el estudio (edad: $11,84 \pm 1,81$ años; peso: $38,43 \pm 7,86$ kg; talla: $1,47 \pm 0,11$ m, índice de masa corporal: $17,65 \pm 1,35$ kg/m²). Todas tenían un nivel de práctica de más de 3 años de entrenamiento. Atendiendo a los días y

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4085545>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4085545>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)