



PREVALENCIA DE LESIONES EN ATLETAS DE GIMNASIA AEROBICA DE COMPETICION



Chaves Ferreira, Mikaela Sofia. Mat Universitaria 204

Introducción

La gimnasia aeróbica (GA) Es una disciplina relativamente moderna se incorpora en el año 1994, con no más de tres décadas de historia, es la habilidad para ejecutar movimientos complejos y de alta intensidad acompañado de una música, estos movimientos son técnicos y coreográficos que deben ejecutarse con gran precisión, originalidad y coordinación. Se origina de los ejercicios aeróbicos tradicionales. La rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y la utilización de los pasos básicos típicos de esta especialidad con elementos de dificultad perfectamente ejecutados.

Propósito

Describir cuales fueron las lesiones más prevalentes en la GA.

Materiales y métodos

Se llevó a cabo una investigación descriptiva, observacional y según el seguimiento transversal, en la cual se realizó la recolección de datos y se analizó la prevalencia de lesiones en el ámbito deportivo.

Se utilizó el cuestionario Nórdico Estandarizado de Kuorinka el cual fue entregado a 41 gimnastas pertenecientes al BUDDING GYM y Club Social y Deportivo PINOCHO.

RESULTADOS

Las Gimnastas encuestadas en este estudio fueron 41, la cual ninguna fue excluida. De los datos obtenidos, 6 (14,6%) no sufrieron lesiones durante su carrera deportiva y 35 (85,4%) sufrieron lesiones. De las personas lesionadas, se registraron un total de 67 lesiones.



GRAFICO I. Se observó una clara predominancia sobre tobillo o pie (34%) seguido de muñeca o mano (18%) rodilla (15%) cadera o muslo (13%) hombro (6%) columna superior (2%) codo o antebrazo (2%) y columna inferior (1%).

Discusión y conclusión

Consideramos que el estrés tanto físico como mental generado durante la práctica deportiva, la sobrecarga por impacto de las extremidades se relacionan con la falta de flexibilidad, intensidad y tensiones repetitivas, la frecuencia y duración de los entrenamientos además, de una mala técnica o sobre entrenamiento que influyen en gran medida en el aumento de lesiones, lo cual desencadena factores psicológicos importantes en el deportista. Otro factor es el tipo de superficie de entrenamiento, al ser variadas puede influir en el riesgo de lesiones. No hay relación entre el número de años de práctica de este deporte con el número de lesiones encontradas. Los resultados de este estudio demostraron que las lesiones de las extremidades superiores son menores en comparación con las de miembro inferiores. Es así, como la tendencia lesiva en el tren inferior, principalmente en el tobillo sigue siendo un problema que se debe resolver.

Palabras claves

Gimnasia-Aeróbica-lesiones-deportivas-Sobreentrenamiento

Agradecimientos: A mi familia por acompañarme siempre, a los entrenadores y atletas que muy predispuestos me ayudaron en este trabajo, y a todos los profesionales que recorrieron conmigo este camino aportándome sus conocimientos permitiéndome crecer como profesional y como persona.

Contacto:mikaela941@outlook.com