

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Primeros auxilios en el deporte

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Heli Melendez Cotrina

TUMBES – PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Primeros auxilios en el deporte

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y
forma

Heli Melendez Cotrina (Autor)
Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2018



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO.

En Tumbes, a los once días del mes de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas, representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y Mg. Wendy Cedillo Lozada (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "*Primeros auxilios en el deporte*", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor **HELI MELENDEZ COTRINA**

A las Diecisiete horas veinte minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo Dieciocho.

Por tanto, **HELI MELENDEZ COTRINA**, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las Diecisiete horas con veinte minutos, el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Albuquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Fiqueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Wendy Cedillo Lozada
Vocal del jurado

DEDICATORIA

A mis hijo Wesley Sneijder y que me apoyo en todo momento y me motivaron a que siga luchando para alcanzar mis metas para un mejor futuro

INDICE

RESUMEN

INTRODUCCION **¡Error! Marcador no definido.**

CAPITULO I: **¡Error! Marcador no definido.**

DEPORTE PRESENTE EN NUESTRO DIA A DIA 9

1. Deporte: 9

2. Efectos positivos del deporte: 12

CAPITULO II: **¡Error! Marcador no definido.**

SEGURIDAD Y PREVENCION 22

1. Conceptualización de lesión deportiva..... 22

2. Tipos de lesiones más frecuentes producidas en la práctica de actividad física
23

3. Prevención de lesiones 23

4. La prevención a nivel escolar:..... 25

5. Prevencion en el campo de juego:..... 25

5.1. Equipo 26

CAPITULO III: 27

PRIMEROS AUXILIOS 27

1. Definición y concepto de primeros auxilios..... 27

1.2. Cadena de supervivencia: 27

2. PAS: 29

2.1. Pas durante la actividad física: 29

3. Importancia de conocer primeros auxilios durante la infancia: 30

CONCLUSIONES: **¡Error! Marcador no definido.**

REFERENCIAS 33

RESUMEN.

La seguridad debe estar presente en todas las actividades deportivas que se realizan, debe ser un elemento esencial para poder evitar percances que afecten la salud y bienestar de la persona que realiza el deporte y las personas del entorno.

Cuando se realiza alguna actividad física o deportiva, como por ejemplo correr, jugar fútbol, básquetbol, béisbol o acudir al gimnasio, u otros deportes, nadie esta libres de sufrir algún accidente o percance que origine una lesión en la persona o en algún compañero de actividad, pero sucede que se desconoce el procedimiento correcto, para atender estas emergencias, esto podría traer consecuencias negativas y convertir lesiones menores en unas más graves.

Palabras Clave: Deporte, Lesiones ; Primeros Auxilios

INTRODUCCION,

En el deporte pueden darse numerosos casos de emergencias donde los primeros auxilios pueden llegar un factor determinante en la vida de las personas. En estas circunstancias, una actuación rápida y precisa puede resultar determinante, sin embargo, a menudo el personal no tiene la formación específica para actuar de la manera más adecuada en situaciones de urgencia.

Comúnmente cuando se escucha la frase “Primeros Auxilios” viene a la cabeza una situación de emergencia médica en la que existe un ambiente de riesgo o una escena donde visiblemente hay una persona herida, ya sea sangrando o con una fractura, por lo mismo, es importante destacar que en buena parte es así, pero existen situaciones que requieren primeros auxilios y que no entran en la descripción anterior.

“En la práctica de los deportes sobretodo es muy frecuente que existan situaciones de lesiones que se crean en la mayoría de los casos durante el entrenamiento y que por alguna razón no han sido atendidas. Estas situaciones generalmente ocasionan problemas y se agravan durante una competencia porque se le exige todo al cuerpo generando una lesión más compleja y, por ende, que requiere mayor cuidado” (COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO, s.f)

Es ampliamente conocido que la mayoría de las lesiones deportivas pueden prevenirse. En algunos casos debe obligarse a los jugadores y deportistas a que lleven un equipo apropiado para reducir el riesgo de lesión. Incluso las reglas de muchos deportes pueden cambiarse para asegurar la máxima protección a sus deportistas.

Éstos, a su vez, pueden evitar cometer errores en los entrenamientos, tratar de no realizar ciertas maniobras que resulten peligrosas, además también el usar un equipo

adecuado y corregir alineamientos defectuosos y asimetrías de la cadena cinética. La comprensión de los mecanismos de producción de las lesiones y de los riesgos que tiene la práctica de cada deporte y actividad, hace posible una prevención más eficaz.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de los primeros auxilios en el deporte, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender el papel de la seguridad y la prevención en el deporte, también 2. Conocer el marco conceptual de primeros auxilios.

CAPITULO I:

DEPORTE PRESENTE EN NUESTRO DIA A DIA

1.1.Deporte:

“El deporte es toda aquella actividad y costumbres se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica. También es aquel que es practicado por placer y diversión sin ninguna intención de competir o superar a un adversario”. (Deporte en el Desarrollo humano, 2011)

“El deporte dentro del desarrollo humano tiene una gran importancia ya que ayuda a que el ser humano tenga una mejor calidad de vida, tanto en cuestiones físicas como en mentales, pues contribuye a una mejor salud, disminuyendo el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, mejor la digestión y la regularidad del ritmo intestinal entre otros aspectos de salud, el ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental”. (Deporte en el Desarrollo humano, 2011)

“El deporte dentro del desarrollo humano influye tanto positivamente como negativamente dentro del núcleo de la sociedad y es por esta influencia que es tan importante, sea tratado en profundidad por las ciencias sociales”. (Deporte en el Desarrollo humano, 2011)

Sabemos que la problemática es que por lo regular las personas no tienen un hábito al deporte, por lo cual son personas propensas a enfermarse, adquiriendo lo siguiente:

- Un alto índice de obesidad
- Desconfianza en las personas en sí mismos
- Mal metabolismo en los niños
- Problemas del corazón
- Problemas con drogas.

Es evidente que el deporte es fundamental en el desarrollo humano, ya que desarrolla diferentes tipos de aspectos como son: el físico, mental, psicológico y social.

“El propósito es dar a conocer a la comunidad los beneficios de practicar el deporte. La falta de deporte ha sido uno de los problemas con mayor índice en la sociedad en la que vivimos, pues todo sería mejor si las personas tuvieran un poco de costumbre hacia esta práctica, ya que tendríamos mejores ánimos para vivir y hacer las cosas, para tener mejor confianza a sí mismos y sentirnos bien con todo lo que hagamos, todo esto lleva a una mejor calidad de vida, un mejor nivel psicológico y una gran confianza para comunicarse entre la sociedad, además que reducirían los riesgos de padecer algún tipo de enfermedad, una de las más frecuentes que sufre la mayor parte de las personas que no practican un tipo de deporte, es la obesidad”. (Deporte en el Desarrollo humano, 2011)

“El tema del deporte es de gran importancia ya que en la actualidad este tiene mucho valor en la formación integral de la persona, es decir, para una y cada una de sus áreas del desarrollo, tanto para las físicas como para las psicológicas y las sociales, además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales. Nos ayuda a rehacer nuestras habilidades psicológicas emocionales y saludables, este nos fortalece generalmente a cada uno de nosotros y nos ayuda a desarrollar nuestra habilidad mental para opinar y poner en práctica en nuestro trabajo, manteniendo presente y constante todos los propósitos y prioridades a desarrollar.

El ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo. Como soporte y puente entre la persona y el ambiente en el que ésta se desenvuelve, y también como conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad (actividad física, deporte), la cual repercute en tres grandes áreas: biomotriz, psicomotriz y socio motriz.

Por tanto, la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del ser humano, puesto que guarda relación con todos estos elementos, no limitándose únicamente a las repercusiones físicas, sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales)”. (Deporte en el Desarrollo humano, 2011) citado por (Gutiérrez, M, s.f)

“Decir que el deporte contiene en sí mismo un importante cúmulo de valores, tanto sociales como personales, y que revierten en beneficio de sus practicantes, no parece que sea una aportación novedosa, puesto que ya los clásicos pregonaron el valor del deporte como formador del carácter. Arnold (1991) nos recuerda la creencia tradicional de que a través de la participación en juegos y deportes surgen cualidades tan admirables como lealtad, cooperación, valor, resolución, fuerza de voluntad, dominio de sí mismo, resistencia, perseverancia o determinación”. (Gutiérrez, M, s.f)

“ En las últimas décadas el deporte ha dejado de constituir un mero espectáculo de divertimento para ser considerado, nuevamente, como una excelente herramienta para la educación integral de las personas. Así, viene resaltándose su valor formativo desde los primeros días de nacimiento del individuo, favoreciendo su desarrollo motor y psicomotor; pasando por el proceso de socialización del período dedicado al deporte y actividad física en el medio escolar; siguiendo con la práctica física y deportiva a lo largo de la juventud y madurez, unas veces como medio de relajación del estrés cotidiano, otras como complemento de ocio; hasta ser considerado útil, finalmente, como medio de estimulación del ánimo de vida y de activación psicosocial en la vejez, sin olvidar otros muchos beneficios para la salud física y mental”, aspectos destacados

por autores como Biddle (1993a, b), Berger (1996), Berger y McInman (1993), Blázquez (1995), Cruz (2003, 2004), Gutiérrez (1995, 2003), Pejenaute (2001) y Sánchez (1996, 2001), entre otros. (Gutiérrez, M, s.f)

“Con frecuencia encontramos utilizados como sinónimos los términos actividad física, ejercicio físico y deporte, aunque tienen significados diferentes, acabando por emplear el término actividad física como aglutinador de todos ellos. Blasco (1994), matizando estos términos, considera actividad física «cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía. De acuerdo con esta definición, actividad física lo es prácticamente todo, desde subir las escaleras y pasear, hasta tocar el piano o cocinar. Se denomina ejercicio físico a la actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar la forma física. Por último, se entiende como deporte la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”. (Gutiérrez, M, s.f)

1.2, Efectos positivos del deporte:

Hace ya más de una década que Oja y Telama (1991), “recogiendo las conclusiones de los trabajos presentados en el Congreso Mundial de Deporte para Todos, celebrado en Finlandia en 1990, hacen especial hincapié en el valor del deporte para la formación integral de la persona, es decir, para todas y cada una de sus áreas del desarrollo, tanto para las físicas (forma física, salud y prevención de la enfermedad) como para las psicológicas (autoestima, personalidad, calidad de vida) y las sociales (relación con los demás, rendimiento en el empleo, evitación de la soledad), además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales”. (Gutiérrez, M, s.f)

Actualmente, al deporte se le reconoce su capacidad como elemento integrador de colectivos inmigrantes (Heinemann, 2002; Medina, 2002), medio para enseñar responsabilidad a jóvenes en riesgo (Hellison, 1995), “herramienta para la prevención

y tratamiento de las drogodependencias” (Martínez, 1999), “mecanismo favorecedor de la reinserción en las instituciones penitenciarias” (Negro, 1995),” útil en la recuperación social de los barrios marginales” (Bali brea, Santos y Lerma, 2002), “favorecedor de la socialización de personas mayores, y activador de diversas funciones en las personas con discapacidad” (Goldberg, 1995). citado por (Gutiérrez, M, s.f)

“El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la indefensión y la impotencia, mejorando igualmente la "percepción de sí mismo. Los trastornos de ansiedad (trastornos de ansiedad generalizada, trastorno fóbico, trastorno obsesivo compulsivo) mejoran ostensiblemente con la práctica del ejercicio físico. En general los diversos síntomas de tensión, inquietud, excitación del sistema nervioso autónomo, hormigueos, hipercinesia, etc., disminuyen significativamente con la práctica persistente del ejercicio físico”. (Deporte en el Desarrollo humano, 2011).

“En lo que respecta a la depresión, en diferentes trabajos de investigación se ha podido constatar un efecto antidepresivo del ejercicio. El ejercicio físico, por tanto, es un elemento terapéutico importante en las depresiones leves o moderadas. Al mejorar la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental”. (Deporte en el Desarrollo humano, 2011).

“Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal”. (Deporte en el Desarrollo humano, 2011)

“En el púber y el joven, el progreso de ese conocimiento corporal servirá de base para profundizar los fundamentos biológicos de su conducta motriz, en estrecha relación con los efectos de la actividad física practicados sistemáticamente.

Información procedente de diferentes publicaciones informa que la investigación desarrollada sobre las posibles repercusiones de la práctica físico-deportiva ha ofrecido los siguientes resultados"

- “La actividad física está relacionada positivamente con la salud, de tal manera que varios tipos de actividad física son efectivos para mejorar los aspectos mentales, sociales y físicos de las personas;
- La actividad física parece estar relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, la alimentación y la higiene, por lo que aumentando la práctica de actividad física, se podría influir en otros hábitos relacionados con la salud; los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de práctica de actividad física y deportiva
- Los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de práctica de actividad física y deportiva”. (Gutiérrez, M, s.f)

“El estilo de vida que predomina en la sociedad es un estilo sedentario caracterizado por altos índices de estrés. Este estilo de vida, relacionado con carencia de actividad física, ha ocasionado diversos problemas psicológicos tales como ansiedad, depresión y estados de ánimo poco saludables. Para contrarrestar este efecto, numerosos gobiernos se han hecho eco de esta problemática, incorporando la actividad física y el deporte en sus programas de promoción de la salud”. (Gutiérrez, M, s.f)

“En estos países se están llevando a cabo acciones para cambiar la actitud y la conducta de sus ciudadanos respecto a la práctica deportiva, de tal manera que la educación físico-deportiva es considerada como un área importante en el desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida, valorándose como medio apropiado para conseguir dos demandas básicas de nuestra sociedad: la mejora funcional de la imagen

corporal y la salud, y el uso constructivo del tiempo de ocio mediante actividades físicas, recreativas y deportivas”. (Gutiérrez, M, s.f)

“En diferentes foros se viene señalando que la edad escolar representa un período crítico en el desarrollo de los hábitos de práctica física como hábitos que trasladará a la vida adulta. Según diversas estadísticas, la mayoría de los niños de 10 años participan en varios tipos de actividad física, pero esta tasa decrece significativamente a lo largo de la década, de manera que a los 17 años, un 80% de los jóvenes han abandonado el contexto del deporte. Y esto constituye un serio problema porque la participación en este tipo de actividades normalmente no es reemplazada por ningún otro tipo de ejercicio físico, hecho que no es sólo significativo respecto a la salud y bienestar de los niños y adolescentes, sino también en relación con la probable importancia de la actividad física como una parte del estilo de vida saludable del adulto.” (Martín, 2004). (Gutiérrez, M, s.f)

Hace ya dos décadas que Iverson y cols. (1985) “afirmaban que la escuela representa un escenario ideal para influir en la práctica de la actividad física en niños y jóvenes y que unos buenos programas de actividad física en los colegios podrían aportar el conocimiento y las destrezas necesarias para los hábitos de práctica física a lo largo de la vida. El desarrollo temprano de prácticas saludables parece ser primordial tanto para la salud infantil como para la calidad de vida de los adultos. Numerosos investigadores han indicado que los patrones de conducta de actividad física se establecen tempranamente en la vida de los jóvenes.” (Gutiérrez, M, s.f)

“ Es del todo importante que los jóvenes se impliquen en programas de práctica física porque la vida sedentaria muy pronto fijará en ellos los esquemas para adoptar una vida también inactiva en su etapa adulta, argumento poderoso por el que deben promocionarse tanto el deporte como la educación física en las escuelas (Corbin, Dale y Pangrazy, 1999). Decía Greendorfer (1992) que los patrones de ejercicio grabados en la adolescencia permanecen, sin lugar a dudas, como el mejor predictor de los niveles de actividad adulta. Kelder y cols. (1994) indicaron que los hábitos adquiridos

en edades jóvenes reflejan el tipo de conductas en la vida adulta, que los patrones de conducta consolidados durante la infancia son, a menudo, mantenidos a lo largo de toda la vida”. (Gutiérrez, M, s.f)

“ Por consiguiente, parece lógico que las escuelas deban centrarse en la promoción de la participación de los jóvenes en las prácticas de actividad física y deportiva para la consolidación de estilos de vida activos y perdurables”. Sallis y Patrick (1994) “sugieren que la actividad física regular durante la infancia puede incrementar la posibilidad de que los jóvenes se conviertan en adultos activos, y no cabe duda que la actividad física tiene un positivo efecto sobre la salud, como han demostrado diversos investigadores” (Kelder y cols., 1994; Pate y cols., 1999). (Gutiérrez, M, s.f)

“Locke (1996) afirma que cualquier estrategia encaminada a promocionar una vida saludable en los adultos a través de la actividad física, no logrará ni siquiera un modesto éxito si no se afronta de lleno lo que ocurre con los niños y adolescentes en la educación física escolar. Lo que pasa muy a menudo en las clases de educación física, es que sin directrices para la preparación de la sensibilidad adulta, los niños se enseñan unos a otros a odiar el deporte y el ejercicio, a devaluarse a sí mismos y a crear estilos de vida sedentarios como formas de escape por encima de la humillación y el miedo”. (Martin, 2004) (Gutiérrez, M, s.f)

“Fox (1996) ha comentado que las escuelas proporcionan una de las pocas oportunidades de abarcar a todos los individuos para proponerles los programas físicos, y la última oportunidad de captar a toda la audiencia sin coste adicional. Además, la escuela ofrece tres oportunidades principales para que la gente joven sea físicamente activa: los juegos durante el recreo; las clases de educación física; las actividades físico-deportivas extracurriculares. Una vez que los jóvenes dejan el contexto escolar estas oportunidades se reducen y las ocupaciones laborales no proporcionan tantas posibilidades de mantenerse físicamente activos. Por lo tanto, parece claro que los profesionales de la actividad física y el deporte necesitan trabajar en favor de la normalización del ejercicio físico y las actividades durante las clases de

educación física y actividades extracurriculares, puesto que la actividad física podrá formar parte de los estilos de vida de estos jóvenes cuando sean adultos”. (Gutiérrez, M, s.f)

Decía Martens (1996) “que hemos aprendido mucho acerca de la fisiología y la psicología de la actividad física en lo que respecta a los niños y jóvenes; hemos reconocido especialmente los beneficios saludables de la actividad física y las habilidades psicológicas y sociales que pueden aprenderse cuando se está implicado en la práctica deportiva y actividades físicas recreativas; y también hemos aprendido una considerable cantidad de cosas acerca de los principios del comportamiento humano en general y más específicamente de lo que se refiere a la participación de los jóvenes en actividad física, pero nuestra más seria nece considerablemente del mundo de la escuela, los profesores, los currículos y los problemas de preparación y desarrollo en educación física”. (Gutiérrez, M, s.f)

Hoy, esto parece un error y se sugiere la vuelta a la consideración del contexto escolar y las clases de educación física como medio más apropiado para proponer a los niños y jóvenes la adopción de un estilo de vida activo que perdure en su comportamiento a lo largo del tiempo. No obstante, cuando Martens (1996) “aludía al poder de las experiencias tempranas de actividad física, simultáneamente alertaba de ciertos peligros, debido a que el deporte juvenil, para algunos al menos, puede ser fuertemente deseducativo, puesto que los niños no sólo pueden aprender lecciones distorsionadas acerca del deporte y el ejercicio, sino que también pueden adquirir imágenes de ellos mismos como incapaces e indignos”. (Gutiérrez, M, s.f)

“Muchos niños ven el deporte y las actividades físicas extraescolares como únicamente para aquellos que son capaces, talentosos y buenos deportistas y por tanto las rechazan. Tal vez esta imagen se haya desarrollado porque la actividad física en las escuelas se ha basado tradicionalmente en la participación en deportes competitivos, algo que aún se mantiene hoy, como puede verse en relación con el deporte en Inglaterra.” (Gutiérrez, M, s.f)

“ El deporte es la actividad de una gran minoría entre una gran mayoría de gente inactiva. Este énfasis en el deporte competitivo puede estar negando a muchas personas la oportunidad de participar en actividades cotidianas de las cuales obtener una satisfacción y la inclinación a continuar activos a lo largo de su vida. Si bien es verdad que estos autores se refieren a contextos ingleses y americanos, no es menos cierto que tales afirmaciones podríamos aplicarlas a muchos de nuestros propios contextos. No debemos olvidar que el significado personal del deporte es muy complejo, de tal manera que una persona puede hacer ejercicio por sentirse mejor, otra puede buscar la excitación y el alto riesgo en el deporte; unos pueden hacer ejercicio para perder peso o mejorar su apariencia y otros para conseguir vivir sanos durante 100 años”. (Gutiérrez, M, s.f)

“Cada persona que mantiene un estilo de vida activo tiene sus propias motivaciones y el ejercicio adquiere un significado personal para cada participante, razón por la cual la oferta que se haga de las actividades físicas deberá tener en consideración esta gran diversidad de intenciones. Entonces, de acuerdo con todo lo expuesto hasta el momento, ¿cómo debería plantearse la práctica deportiva para que realmente contribuya a la educación integral de todas las personas? En los siguientes apartados procuraremos sugerir algunas respuestas a tan importante pregunta”. (Martin, 2004) citado por (Gutiérrez, M, s.f)

Psicólogos, pedagogos, sociólogos y educadores físicos vienen destacando el valor educativo del deporte para el desarrollo psicosocial del individuo y como medio de integración social y cultural. Quienes defienden este planteamiento, consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, conformidad y otras” (Cruz, 2004; Gutiérrez, 1994, 1995, 2003; Kleiber y Roberts, 1981; Sage, 1998). citado por (Gutiérrez, M, s.f)

“Pero a su vez, no podemos ignorar que cada día son más frecuentes las prácticas deportivas que se olvidan de esos valores y resaltan la vanidad personal, intolerancia, alineaciones ilegales, empleo de drogas para mejorar el rendimiento, conductas agresivas y abundancia de trampas”. (Gutiérrez, M, s.f)

“ También señalan algunos autores el excesivo empeño puesto en el triunfo, y que la competición reduce los comportamientos pro sociales y promueve conductas antisociales, al indicar que en los últimos años se ha producido una clara comercialización del deporte, por lo que algunas escuelas del Reino Unido, ejemplo tradicional del fair play, han juzgado necesario introducir un código deportivo de conducta para combatir el declive de la deportividad en las competiciones escolares, considerado una consecuencia del deporte de alto nivel. Pero seamos optimistas y abogemos por el lado bueno, el que permite obtener cualidades positivas a través de la práctica deportiva, sin olvidar, no obstante, que tanto los propios practicantes como los sistemas organizativos y educativos, a diferentes niveles, deberán mantenerse alerta y poner todos los medios a su alcance para evitar caer en la vertiente no deseable”. (Gutiérrez, M, s.f)

“Son muchos los valores que pueden trabajarse mediante la práctica deportiva. Por ejemplo, valores utilitarios (esfuerzo, dedicación, entrega), valores relacionados con la salud (cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos alimentarios o higiénicos), valores morales (cooperación, respeto a las normas). Ahora bien, para educar en valores, el deporte debe plantearse de forma que permita:

1. fomentar el autoconocimiento y mejorar el autoconcepto
2. potenciar el diálogo como mejor forma de resolución de conflictos
3. la participación de todos
4. potenciar la autonomía personal
5. aprovechar el fracaso como elemento educativo
6. promover el respeto y la aceptación de las diferencias individuales
7. aprovechar las situaciones de juego, entrenamiento y competición para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia”. (Gutiérrez, M, s.f)

“En nuestro propio marco social y educativo, aunque aún resultan insuficientes, cada día son más abundantes los programas de este tipo que están utilizando la educación física y el deporte como recursos para el desarrollo de valores, desarrollo moral y desarrollo de la responsabilidad personal y social obteniendo resultados de notable consideración.

La educación hoy ha superado las concepciones reduccionistas de antaño, concibiéndose como una actividad que busca el desarrollo de todas las capacidades de la persona, así como su inclusión en la cultura actual mediante la transmisión y disfrute de los bienes que la constituyen y, sin duda, uno de los elementos que conforman esta cultura es el deporte (Vázquez, 115 2001). citado por” (Gutiérrez, M, s.f)

“En este mismo sentido se expresan Contreras, de la Torre y Velázquez (2001) indicando que el enorme auge que ha tenido en las últimas décadas el deporte centrado en la competición y el rendimiento, su gran difusión a través de los cada vez más omnipresentes medios de comunicación, y su poderosa capacidad de influencia en otras vertientes de la práctica deportiva, constituyen algunos de los factores que han propiciado la transposición acrítica de su significado, formas, métodos y valores al ámbito escolar, lo que ha supuesto frecuentemente una desvirtuación del significado y sentido que deben tener tales aspectos en el contexto educativo”. (Gutiérrez, M, s.f)

“Por eso, reconociendo la trascendencia de la socialización infantil y juvenil a través de los juegos y deportes, comunicó a sus miembros cuáles habían de ser, al menos, las funciones que debía cumplir el deporte destinado a los niños y jóvenes:

- Respetar, en su unidad, todos los aspectos de la persona.
- Desarrollar la capacidad de cada cual para evaluar sus propias posibilidades y desarrollar los distintos aspectos de su personalidad en el respeto de sí mismo y de los demás.

- Favorecer una práctica deportiva de ocio en un ambiente de diversión, sin olvidar el rigor del aprendizaje.
- Adoptar una pedagogía del éxito que no conduzca a logros demasiado fáciles o a fracasos de graves consecuencias.
- Proponer un amplio abanico de actividades individuales y colectivas.
- Permitir que cada cual elija las actividades según sus gustos, necesidades y placer que le aporten”. (Gutiérrez, 2003: 49)

CAPITULO II:

SEGURIDAD Y PREVENCION

“Todos los especialistas y profesionales relacionados con la educación física y la medicina recomiendan a todo tipo de personas la práctica frecuente de ejercicio físico, para provocar efectos beneficiosos y saludables en el organismo, así como aumentar la calidad de vida.

La práctica de este ejercicio físico puede conllevar en singulares ocasiones riesgos para la salud, provocando lesiones en el sujeto que la práctica. Por ello es necesario respetar algunas pautas de actuación para así prevenir el riesgo de padecer una lesión deportiva. Es en el análisis de estas pautas donde quiero centrar la atención de este artículo”. (Trujillo, 2009)

2.1 Conceptualización de lesión deportiva

“Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE), “lesión” es el daño o detrimento corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad. Según esta definición podemos decir que una lesión deportiva es el daño que se produce en el cuerpo humano como consecuencia de la práctica deportiva.

La definición de lesión deportiva sería el daño que se produce en un determinado tejido como resultado de la práctica deportiva o la realización de ejercicio físico. En función del mecanismo de lesión y del comienzo de los síntomas se pueden clasificar en agudas o por uso excesivo”. (Trujillo, 2009)

2.2. Tipos de lesiones más frecuentes producidas en la práctica de actividad

física

Hay muy diversos tipos de lesiones deportivas según el parámetro que analicemos. Tras analizar a diferentes autores tales como De la Cruz (1997), Mariscal (1987) o Weineek, J. (1995), las lesiones deportivas más frecuentes son:

2.2. Prevención de lesiones

Para poder prevenir una lesión hay que tener presente varios aspectos tales como qué tipo de actividad posterior vamos a realizar, qué duración va a tener o qué intensidad le daremos, entre otras. Y con estos datos poder actuar teniendo en cuenta unas consideraciones previas y ajustando otros factores de forma continua.

Factores y elementos que influyen en la prevención

“Todo ejercicio físico, tanto esté basado en el rendimiento físico como en la recreación corporal, es susceptible de provocar una lesión deportiva. Los factores que influyen en la prevención van a contribuir a mejorar tanto la calidad de vida de forma general como una mejora de las sensaciones kinestésicas en la práctica deportiva. Algunos de los factores de los que depende la prevención de lesiones son:

- Poseer una preparación física adecuada al tipo de actividad a realizar.
- Realizar un calentamiento adecuado a la actividad principal.
- Utilizar un equipamiento adecuado (calzado, ropa, protectores, etc)
- Controlar la salud con frecuentes análisis y controles médicos.
- Llevar una vida saludable (alimentación equilibrada, evitar sustancias nocivas, descansar, etc).
- Cesar la actividad física ante cualquier síntoma de dolor o fatiga.

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

Es importante que cada deportista analice la actividad o deporte que va a realizar teniendo en cuenta el nivel de intensidad y volumen solicitado para poder planificar adecuadamente la actividad reduciendo el riesgo de lesiones”. (Trujillo, 2009)

Qué hacer para prevenir lesiones

Algunos consejos para poder reducir lo máximo posible el riesgo de lesión además de los factores anteriormente citados son:

– Elementos ambientales:

- a) Tener en cuenta el espacio físico y la superficie, con el fin de evitar golpes e incidentes debido al estado del pavimento.
- b) Temperatura ambiental, evitando momentos de máximo frío o calor.

– Elementos materiales:

- a) Material y equipamiento adecuado, poniendo especial énfasis en los elementos de protección.
- b) Uso de calzado adecuado para la práctica deportiva.

– Elementos físico-deportivos:

- a) Llevar a cabo una revisión médica previa a la práctica deportiva.
- b) Cumplir estrictamente las reglas y normas.
- c) Realizar una rehabilitación adecuada de las lesiones ante de continuar con la realización de ejercicio.
- d) d) 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.
- e) e) Realizar ejercicios de baja intensidad y estiramientos justo después de finalizar la práctica de ejercicio físico.

2.3. La prevención a nivel escolar:

“Dentro del área de educación física, el docente ha de tener presente algunas consideraciones básicas:

- No permitir la práctica de actividad física al alumnado que presente molestias físicas conocidas y diagnosticadas médicamente.
- Realizar como he citado anteriormente y de forma metódica un calentamiento y vuelta a la calma en cada una de las sesiones, dedicando el tiempo que sea necesario a estas partes de la sesión.
- Evitar la aparición de la fatiga muscular y el consiguiente ácido láctico, no realizando ejercicios de resistencia anaeróbica, deteniendo la actividad si algún alumno/a tiene síntomas de fatiga.
- Tener en cuenta el peso del alumnado a la hora de realizar ejercicios de fuerza con compañeros, ajustando la intensidad de la carga a la capacidad del alumnado”. (Trujillo, 2009)

2.4. Prevención en el campo de juego:

“ El campo de juego debe ser revisado antes y después de todas las prácticas y eventos por cualquier obstáculo. Una cancha en el interior debe estar libre de cualquier obstáculo u obstrucciones alrededor de las áreas fuera de límites”. (Olympics)

La superficie real de juego debe estar libre, segura y seca. Todas las líneas deben estar claramente visibles. Cualquier lugar de instalaciones en el interior debe tener ventilación apropiada, especialmente en climas cálidos.

“Las instalaciones en el exterior deben ser revisadas por superficies de juego disparejas, nivel disparejo o humedad. El área de juego también debe ser revisada por obstáculos adicionales. Las áreas fuera de los límites deben estar libres de obstrucciones.

Todos los límites deben estar claramente marcados. Otras áreas que son usadas por los jugadores como los casilleros y duchas, deben ser revisadas por seguridad y

accesibilidad. Los suelos deben ser apropiadamente drenados y tener superficies no resbalosas. Las áreas utilizadas por los espectadores, familias y otros jugadores no participantes deben ser evaluadas por seguridad y accesibilidad” (Olympics)

2.5.Equipo

El entrenador debe revisar cualesquiera instrucciones especiales para cada jugador con los padres o tutor. Las instrucciones escritas para cualquier medicamento deben ser revisadas y llevadas al viaje.

“El transporte debe ser adecuado para todos los jugadores. El modo de transporte debe ser seguro, y también los conductores. Deben revisarse las condiciones del clima antes de salir para cualquier competición. El entrenador debe contactar al entrenador del equipo oponente para revisar los arreglos para suministros, como agua, planes de manejo de emergencia y espacio en el salón de casilleros”. (Olympics)

Los números de teléfono deben ser registrados. Si el viaje incluye alojamiento de una noche, debe asegurarse alojamiento seguro y accesible. La información de contacto debe darse a todos los padres. Las preocupaciones especiales de la dieta deben ser aclaradas con los padres y se deben hacer arreglos para resolverlas.

Los padres deben ser informados sobre en dónde y cuándo recoger a sus niños al regreso. Se debe desarrollar un plan para un árbol de teléfonos en caso de cambio de planes. Planificación de Supervisión El entrenador necesita proporcionar supervisión apropiada en todas las prácticas y eventos. Cualquier otro personal o voluntarios deben ser apropiadamente capacitados y supervisados en su trabajo con atletas.

Se recomiendan credenciales apropiadas para todos aquellos involucrados, como credenciales de entrenamiento de Olimpiadas Especiales y del Cuerpo Rector Nacional (CRN) y Certificación de RCP y Primeros Auxilios. Recomendamos que las prácticas y juegos estén cubiertos por personal médico, incluyendo médicos, entrenadores atléticos, terapeutas físicos, y personal de emergencia.

CAPITULO III:

PRIMEROS AUXILIOS

3.1 Definición y concepto de primeros auxilios

Antes de comenzar a hablar sobre socorrismo y primeros auxilios, es conveniente saber de qué hablamos y a que nos referimos con estos conceptos. Denominamos Primeros Auxilios a las medidas de urgencia que hay que adoptar cuando se ha producido un accidente, hasta que la persona accidentada se recupere o pueda recibir la atención sanitaria específica (Pérez de la plaza, Evangelina y Fernández Espinosa, Ana María, 2009). citado por (Sáenz, J, 2014)

“Teniendo en cuenta Pérez-Aradros Sáenz Javier Por lo tanto, cuando hablemos de primeros auxilios, no solo nos referiremos a los daños físicos que una persona haya podido sufrir, sino que también deberemos prestar atención a los problemas psicológicos que dicha situación le haya podido ocasionar. Para prestar una ayuda física y psicológica, será necesario tener una serie de conocimientos y conocer unas determinadas estrategias que solo se pueden aprender mediante la enseñanza de primeros auxilios. Al adquirir estos conocimientos nos convertimos en personas capacitadas para prestar auxilio, pasando así a ser el primer eslabón de la cadena de supervivencia”. (Sáenz, J, 2014)

3.1.1. Cadena de supervivencia:

“ Ante cualquier situación que comprometa la integridad tanto física como mental de una persona, se va a poner en marcha un proceso en el que van a intervenir varios agentes. De esta manera, vamos a entender por cadena de supervivencia, el conjunto

de agentes implicados en un accidente, cuya finalidad va a ser asegurar que la persona afectada reciba los cuidados necesarios desde el momento en que se produce el accidente, hasta su recuperación. Esta cadena asistencial, está formada por cuatro eslabones. Cada uno de ellos va a cumplir una función”. (Sáenz, J, 2014)

“Todos componen una parte importante y fundamental para que el proceso se complete con éxito.

- Primer eslabón: Cualquier persona que se encuentre con el incidente deberá tomar las medidas de seguridad necesarias para que no se produzcan nuevos accidentes, dará la alarma; y observará el estado de las víctimas iniciando las medidas de socorro adecuadas a cada caso” (Manual Primeros auxilios Cruz Roja, octubre 2009). (Sáenz, J, 2014)
- “Segundo eslabón: Una vez que los Servicios de Emergencia y Seguridad han llegado al lugar del incidente, los integrantes de la dotación realizarán una valoración y control de la situación, despejando la zona de curiosos no cooperantes, regulando el tráfico, eliminando riesgos y estableciendo las prioridades de actuación sanitaria. Después de evaluar las lesiones de las víctimas, se procederá al traslado hacia el centro de evacuación si es necesario”. (Sáenz, J, 2014)
- “Tercer eslabón: Este segmento de la cadena, se compone por el hospital o centro de evacuación, donde el paciente será estabilizado y se le prestará la asistencia sanitaria necesaria”. (Sáenz, J, 2014)
- “Cuarto eslabón: Hace referencia al proceso de recuperación que experimentan los afectados.. Tomando como punto de partida los primeros auxilios, formaremos parte del primer eslabón de la cadena, según el cual deberemos tomar las medidas necesarias para que no se produzcan nuevos incidentes”. (Sáenz, J, 2014)

“ En este momento, aparece un nuevo concepto, PAS. No siempre van a estar implicados todos estos factores, ya que en la práctica deportiva, muchos de los problemas que pueden aparecer, se van a poder resolver de inmediato sin necesidad de solicitar ayuda, no obstante, conviene adquirir dichos conocimientos”. (Aradros, 2015) (Sáenz, J, 2014)

3.2. PAS:

“Vamos a entender como PAS, la sucesión de pasos que una persona con conocimiento en primeros auxilios debe seguir desde el momento en que se encuentra a un accidentado, hasta la llegada de recursos sanitarios. Proteger, Alertar y Socorrer son las tres frases que debe asumir cualquier persona que va a intervenir en una situación con heridos o enfermos (cruz roja, 2009) En primer lugar, el socorrista o la ayuda, deberá asegurar la zona para que no se produzcan nuevos accidentes, y ante todo asegurarse de que la zona será segura para él mismo”. (Sáenz, J, 2014)

“Tras cumplir el anterior paso, pasará a ponerse en contacto con los recursos de emergencia a través del. Finalmente, una vez solicitada la ayuda necesaria, y haber asegurado la zona, el socorrista pasará a prestar la ayuda necesaria. Más adelante se tratará nuevamente el tema con el fin de recalcar la importancia de este, y ante todo saber cómo transmitírselo a los niños”. (Sáenz, J, 2014)

Pas durante la actividad física:

“Como se ha podido ver en el apartado anterior, el paso más importante a la hora de prestar ayuda a un accidentado, es el de protegerse y proteger la zona del accidente. Para llevar a cabo una buena protección tanto del accidentado como del socorrista, será necesario conocer el lugar y los materiales que hay en él. De manera general, la actividad física siempre se realiza en instalaciones preparadas para ello, pero no siempre se da el caso. Si se da, habrá que conocer bien los materiales de los que disponga la instalación (material del que están hechos, peso, su correcta utilización...),

así como saber dónde está el botiquín, saber si está actualizado, conocer las salidas de emergencia, donde se puede localizar un teléfono o un desfibrilador”. (Aradros, 2015) citado por (Sáenz, J, 2014)

“ Por otro lado, si la actividad se realiza en el exterior, habrá que tener en cuenta otros factores como el relieve del terreno, las horas del día, la temperatura, la afluencia de gente, el punto donde se puede localizar el teléfono más cercano, si la actividad se realiza de forma individual o colectiva, si el equipo utilizado es el adecuado. Del conocimiento que se tenga sobre estas cuestiones, dependerá la eficacia de la ayuda prestada a un accidentado. Conociendo todo esto, incluso se puede efectuar una labor preventiva, evitando el accidente, y por consiguiente el daño físico y psicológico que una persona puede sufrir. Al tratar este tema con niños, incidiremos más y le concederemos más importancia a la labor preventiva y de contacto con emergencias, que a la parte de socorrer”. citado por (Sáenz, J, 2014)

3.3. Importancia de conocer primeros auxilios durante la infancia:

“A la hora de tratar este tema, sobre si se debería enseñar primeros auxilios en el colegio, existe una gran controversia. Hay quien tiende a pensar, que enseñar primeros auxilios en el colegio puede ser una pérdida de tiempo, que son unos conocimientos inútiles, e incluso que para qué enseñarlos, si un niño no va a ser capaz de aplicarlos. Por otro lado, existen opiniones positivas sobre este tema, el satse ha reclamado que se incluyan nuevos contenidos de educación en emergencias, primeros auxilios y prevención de riesgos en los centros educativos de toda España (Satse, 2014)”. citado por (Sáenz, J, 2014)

“A continuación, se muestra una serie de ejemplos de cómo niños de diversas edades y en diferentes partes del mundo, salvan la vida de sus familiares aplicando primeros auxilios, o simplemente conociendo como pedir ayuda: Barcelona, niño de 11 años salva a su madre tras sufrir un ataque epiléptico. citado por” (Sáenz, J, 2014)

“El menor telefoneó a urgencias, y fue realizando todo lo que los médicos le indicaban hasta que llegaron los servicios de emergencias. Tuvo tiempo de coger a su

hermana pequeña y apartarla a una habitación para que no viese lo que sucedía” (Abc, 11/02/2014, 12:11h). “Niño de 2 años en Estados Unidos salva a su madre utilizando la aplicación para Iphone “Facetime”. Uno de los perros de la familia mordió a la madre provocando una abundante pérdida de sangre. El niño cogió una toalla y le limpió la sangre. Como desconocía como llamar a urgencias, utilizó esa aplicación para llamar a Connie, amiga de su madre, la cual aviso a los servicios sanitarios” (CNN, 9/03/2014, 04:40 PM).” Argentina, niño de 6 años salva la vida de su padre tras volcar su coche y sufrir un accidente. El niño salió del automóvil y camino hasta la carretera esperando que pasara alguien que podría ayudarle. En ningún momento apartó la vista de su padre, hasta que llegó un desconocido y ayudó al pequeño. Su padre se recuperó en el hospital de Cauçete” (Diario26, jueves 22/10/2009). 1 Satse: Sindicato de enfermería. Véase Referencias bibliográficas. Pérez-Aradros Sáenz Javier 16 Orpesa, joven de 14 años salva a su madre telefoneando al 112. La mujer estaba siendo víctima de violencia de género por segunda vez. De sus dos hijos, de 14 y 6 años, fue el mayor quien alertó a la guardia civil tras llamar al teléfono de urgencias (Levante, el mercantil Valenciano, 29/10/2013, 22:43). Oregón, Dax Paget de 5 años salvó la vida de su padre llamando a través de su móvil. Padre e hijo viajaban en coche desde Spokane (Washington) hasta Oregón City (Oregón) cuando Richard sufrió el ataque. Rachel Ballard, su esposa, llamó al servicio de emergencias de Spokane alertando de su condición después de recibir el aviso del pequeño Dax. La policía contactó con el teléfono de Richard, y fue el pequeño quien los condujo hasta el lugar del accidente (Javier Taeño, Gaceta Trotamundos 21/08/2013) “Como ha quedado demostrado, los anteriores niños han sido capaces de salvar la vida de adultos, en la mayoría de los casos simplemente con una llamada. Se desconoce si conocían primeros auxilios. Teniendo en cuenta la edad de algunos de ellos, hay que dar por hecho que no tienen conocimientos de dicha materia. Por lo que nos queda pensar, si desconociendo el tema, han sido capaces de ser héroes, ¿Qué llegarían a hacer esos niños teniendo un bagaje sobre socorrismo?” (Sáenz, J, 2014) “¿Cuántas vidas serían capaces de salvar?

CONCLUSIONES:

PRIMERA: El deporte es una actividad que favorece la educación integral de la persona, es decir, para que permita a sus practicantes desarrollar su personalidad y promover los valores y virtudes más deseables, ha de practicarse en un clima apropiado en el que resulta especialmente importante la orientación de valores de técnicos, entrenadores, profesores y demás agentes socializadores.

SEGUNDA: Ante el desconocimiento que existe en las personas practicantes de deportes y relacionadas mucho con las actividades físicas sobre la prevención de accidentes y los primeros auxilios, surge la necesidad de educar a todas las personas desde la niñez en este ámbito con el fin de minimizar riesgos para las personas, o saber actuar ante ellos.

TERCERA: se debe recordar que, para prestar una ayuda física y psicológica, será necesario tener una serie de conocimientos y conocer unas determinadas estrategias que solo se pueden aprender mediante la enseñanza de primeros auxilios.

“REFERENCIAS CITADAS”

- Aradros, J. P. (2015). *Importancia de los primeros auxilios educacion fisica*. Zaragoza: Universidad de la Rioja.
- Amat, M. y Batalla, A (2000): «Deporte y educación en valores», en *Aula de Innovación Educativa*, 91, pp. 10-13.
- Balaguer, I. y Garcia Merita, M.(1994): «Exercici físic i benestar psicològic», en *Anuari de Psicologia*, pp. 3-26.
- Bandura, A (1986).: *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, Prentice Hall.
- BAY-HINITZ, A.; Peterson, R. y Quilitch, H.(1994): «Cooperative games: A way to modify aggressive and cooperative behaviors in young children», en *Journal of Applied Behavior Analysis*, pp. 435-446.
- Brandon, L. J.(1999): «Promoting physically active lifestyles in older adults», en *JOPERD* pp. 34-37.
- Cecchini, J. A(1998).: *La práctica físico-deportiva en la Universidad de Oviedo: Análisis y alternativas*. Oviedo, Universidad de Oviedo.
- COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO, (s.f) *Los Primeros Auxilios en el Deporte*,
COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO,recuperado
de:<http://www.com.org.mx/medicina-deportiva/los-primeros-auxilios-en-el-deporte/>

CONSEJO DE EUROPA EN MATERIA DEL DEPORTE (1967-91): El deporte para los niños (Doc. CDDS, 83, 11), vol. II, Madrid, MEC, Consejo Superior de Deportes.

Contreras, O.; De La Torre, E. y Velasquez, R.(2001): Iniciación deportiva. Madrid, Síntesis.

Corbin, C. B.; Dale, D. y Pangrazy, R. P. (1999): «Promoting physically active lifestyles among youths», en JOPERD pp. 26-28.

Deporte en el Desarrollo humano. (13 de Enero de 2011). Obtenido de El deporte en el desarrollo humano: <http://eldeporteenedesarrollohumano.blogspot.com/>

Gutiérrez, m.; escartí, a.; pascual, c.; villar, e.; pons, j., brustad, r. Y balagué, g.(2002): «La Educación Física como medio para enseñar responsabilidad a jóvenes en riesgo». VII Congreso AEISAD. Deporte y postmodernidad. Gijón,

Gutiérrez, M, (s.f) EL VALOR DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO, Docplayer, recuperado de:<https://docplayer.es/5394935-El-valor-del-deporte-en-la-educacion-integral-del-ser-humano.html>

Martin, M. G. (2004). El Valor del Deporte en el desarrollo Integral del ser humano. *revista Educacion*, 105-126.

Olympics, S. (s.f.). *Guia de Entrenamiento, Seguridad deportiva y manejo de riesgo*.

Sáenz, J, (2014) Importancia de los primeros auxilios en la E. Física, Docplayer, recuperado de: <https://docplayer.es/49943297-Trabajo-fin-de-grado-importancia-de-los-primeros-auxilios-en-la-e-fisica.html>

Trujillo, F. (27 de Febrero de 2009). *lesiones deportivas*. Obtenido de Federacion Madrileña del Deporte para sordos: <http://www.fmds.es/2009/02/lesiones-deportivas-tipos-y-prevencion/>

PRIMEROS AUXILIOS EN EL DEPORTE

INFORME DE ORIGINALIDAD

| | | | |
|---------------------|---------------------|---------------|-------------------------|
| 25% | 25% | 0% | 12% |
| INDICE DE SIMILITUD | FUENTES DE INTERNET | PUBLICACIONES | TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | biblioteca.unirioja.es Fuente de Internet | 6% |
| 2 | www.fmds.es Fuente de Internet | 3% |
| 3 | odont.info Fuente de Internet | 3% |
| 4 | eldeporteenedesarrollohumano.blogspot.mx Fuente de Internet | 3% |
| 5 | www.revistaeducacion.mec.es Fuente de Internet | 2% |
| 6 | www.cvida.com Fuente de Internet | 2% |
| 7 | repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 8 | Submitted to tec Trabajo del estudiante | 1% |
| 9 | cursosgratuitos.eu Fuente de Internet | 1% |

| | | |
|----|--|-----|
| 10 | www.com.org.mx Fuente de Internet | 1% |
| 11 | repositoriotesis.anahuac.mx Fuente de Internet | 1% |
| 12 | libreriadeportiva.com Fuente de Internet | <1% |
| 13 | eldeporteenedesarrollohumano.blogspot.com Fuente de Internet | <1% |
| 14 | pt.scribd.com Fuente de Internet | <1% |

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
 Excluir bibliografía Activo