

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Accidentes durante la práctica de actividades físicas

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación

Física

Autor.

Alexander Richard Garay Aguado

Tumbes - Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Accidentes durante la práctica de actividades físicas

Trabajo académico aprobado en su forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Dr. Ana Maria Javier Alva (miembro)

Tumbes - Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Accidentes durante la práctica de actividades físicas

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

Alexander Richard Garay Aguado (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

Tumbes – Perú

2021



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a los diez días del mes de julio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de Google meet, 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Accidentes durante la práctica de actividades físicas* para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **GARAY AGUADÓ ALEXANDER RICHARD**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**

Por tanto, **GARAY AGUADÓ ALEXANDER RICHARD**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

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


Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado
DNI: 00230120


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado
DNI: 43852105


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado
DNI: 07038746

Accidentes durante la práctica de actividades físicas

INFORME DE ORIGINALIDAD

18 %	18 %	0 %	9 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	5 %
2	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	4 %
3	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	3 %
4	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	1 %
5	sites.google.com Fuente de Internet	1 %
6	docplayer.es Fuente de Internet	1 %
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	< 1 %
8	slideplayer.es Fuente de Internet	< 1 %
9	Submitted to Bachillerato Alexander Bain, S.C Trabajo del estudiante	< 1 %



10	minedupedia.mined.gob.sv Fuente de Internet	< 1%
11	www.slideshare.net Fuente de Internet	< 1%
12	Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS Trabajo del estudiante	< 1%
13	myslide.es Fuente de Internet	< 1%
14	huetten-lindenhorst.de Fuente de Internet	< 1%
15	mimedicinadeportiva.blogspot.com Fuente de Internet	< 1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Alburquerque Silva
(Asesor)

DEDICATORIA

A Dios, porque es él quien ilumina mi camino.

A mi familia, que me brindó el apoyo en todo momento de mi formación profesional motivándome a seguir adelante para el logro de mis metas y objetivos.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	7
RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I.....	11
ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	11
1.1. Antecedentes Internacionales.....	11
1.2. Antecedentes Nacionales.....	13
CAPÍTULO II.....	16
ACTIVIDAD FÍSICA.....	16
2.1. Definición de Actividad Física.....	16
2.2. Actividad Deportiva.....	19
2.3. Beneficios y efectos de la práctica de actividades físico deportivas.....	20
2.4. Importancia de la Alimentación en las Actividades Físico Deportivas.....	26
2.5. Clasificación de los Deportes.....	28
2.6. Otra forma de clasificar a los deportes.....	29
2.7. La importancia de las actividades físicas y deportivas.....	30
CAPÍTULO III.....	33
LOS ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS.....	33
3.1. Conceptualización de lesión deportiva.....	37
3.2. Tipos de lesiones más frecuentes producidas en la práctica de actividad física.....	38
CAPÍTULO IV.....	42
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES O LESIONES DEPORTIVAS.....	42
4.1. Factores que influyen en la prevención de accidentes por actividades físicas y deportivas.....	42
4.2. ¿Qué hacer para prevenir lesiones?.....	37
4.3. La prevención a nivel escolar.....	38
4.4. Recomendaciones para prevenir accidentes durante la práctica de actividades deportivas.....	39
4.5. Consejos generales para la prevención de lesiones en verano.....	39
CONCLUSIONES.....	47
RECOMENDACIONES.....	48
REFERENCIAS CITADAS.....	49

RESUMEN

La sociedad actual práctica actividades deportivas, físicas y recreativas que ayuda a conservar nuestra salud en buen estado.

Sin embargo, las actividades deportivas también conllevan a sufrir algunos accidentes, por ello que se toman las medidas preventivas como medidas de seguridad en cada actividad deportiva.

Al abordar el presente trabajo de investigación, se busca determinar las causas y consecuencias de los accidentes de la práctica deportiva, con la finalidad de prevenir y toma en cuenta por parte, del docente de educación física, los padres de familia.

Concluyendo, se recomienda ayudar a prevenir los accidentes durante la práctica de actividades deportivos tomando en cuenta los protocolos de inicio y final del juego, esto contribuye a facilitar la labor de los docentes.

Palabras claves: Accidentes, Actividad, Deportes.

ABSTRACT

Today's society practices sports, physical and recreational activities that help keep our health in good condition.

However, sports activities also lead to some accidents, which is why preventive measures are taken as safety measures in each sports activity.

When addressing this research work, it seeks to determine the causes and consequences of accidents in sports practice, in order to prevent and take into account by the physical education teacher, the parents.

In conclusion, it is recommended to help prevent accidents during the practice of sports activities, taking into account the start and end protocols of the game, this helps to facilitate the work of teachers.

Keywords: Accidents, Activity, Sports.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se ha abordado el tema de los Accidentes comunes durante las prácticas de actividades deportivas, físicas y recreativas. Motivo por el cual se ha realizado la compilación de aportes teóricos de diversos autores, especialistas en el tema para relacionarlo en una secuencia lógica que permita identificar las causas de los accidentes deportivos y de cómo evitar que ocurra.

El trabajo tiene una justificación importante toda vez que, se podrá contar con un material de revisión que ayudará a los profesores y padres de familia a poder entender la importancia de las actividades físicas y poner en práctica algunas recomendaciones que se explican.

Para el trabajo, se han considerado los siguientes objetivos:

Objetivo general

- Conocer cómo los accidentes durante la práctica de actividades físicas causan deterioro en la salud.

Objetivos específicos

- Conocer que las actividades físicas practicadas con calentamiento evitan que el organismo se deteriore fisiológicamente.
- Conocer las normas y protocolos en la prevención de los accidentes deportivos ocasionados por las actividades físicas.

El contenido del trabajo, está dividido de la siguiente manera:

En el capítulo I, se describen los antecedentes de estudio que permiten tener una idea más clara sobre el tema.

En el capítulo II, se aborda el tema de las actividades físicas y deportivas, su definición y su diversa forma de clasificación, y reconociendo su importancia en nuestra vida diaria.

En el capítulo III, se da a conocer los accidentes más comunes durante la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas, tipos, características y cómo afrontarlos.

En el capítulo IV, se considera el tratamiento y las recomendaciones para ayudar a prevenir los accidentes durante la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas, incidiendo en la labor que deben cumplir los docentes y los padres de familia.

Se presentan las conclusiones y recomendaciones como resultado de la sistematización de los contenidos.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIO

1.1. Antecedentes Internacionales.

Urrea & Barbosa, (2018) En su artículo científico, “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica, tuvo como objetivo describir los beneficios que caracterizan la influencia del deporte y la actividad física con respecto al estado de salud tanto a nivel físico como mental, a través del proceso de un estudio documental con un enfoque cualitativo y método bibliográfico, que examina literatura científica incluyendo artículos referenciados en bases de datos especializadas como Redalyc, Scielo, Web of Science® (WoS) o Scopus®, con la participación de referentes nacionales e internacionales establecidos en campos de las ciencias del deporte, psicología, educación y salud. El deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia. Generando de esta forma bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas mediante los cuales el individuo regula sus acciones. Concluyendo que la práctica del deporte y la actividad física como habito saludable puede favorecer progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable”.

Alcaraz, (2017) En su tesis de maestría, “Actividad física durante el recreo, estado ponderal y género, tuvo como objetivo: Analizar la práctica de actividad física durante el recreo escolar y su relación con el índice de masa corporal y con el género en una muestra de escolares de 3º de Educación Primaria. Método: Los participantes fueron 367 alumnos (207 niños y 170 niñas) de entre 8 y 9 años de edad, de 3º de Educación Primaria, pertenecientes a seis colegios de Granada. La duración del

tiempo dedicado a la práctica de tiempo sedentario, actividad física ligera (AFL), actividad física moderada (AFM), actividad física vigorosa (AFV) y actividad física moderada-vigorosa (AFMV) se midió utilizando un acelerómetro triaxial (Actigraph wGt3X-BT) utilizando umbrales establecidos para el cálculo. Para analizar las diferencias de actividad física en relación al género y al índice de masa corporal (IMC) se utilizó la prueba estadística ANOVA. Resultados: Los niños dedicaron más tiempo en AFM, AFV y AFMV que las niñas. Las niñas emplearon más tiempo sedentario y AFL que los niños. El grupo de alumnos normopeso dedicó más tiempo en AFV que el grupo de infrapeso y el de sobrepeso-obesidad. Conclusiones: La AF realizada durante el recreo escolar es diferente en niños y niñas, y según el IMC”.

Corral, (2016) En su tesis doctoral, “Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla, recoge claramente los beneficios que aporta la práctica de actividad física, de hecho en la sociedad de hoy día se desarrollan cada vez más una serie de actuaciones con el fin de dar a conocer la importancia de la actividad física y del deporte como parte del conjunto de actividades promotoras de la salud y de la prevención de enfermedades no transmisibles, pero aun así, también existe evidencia de los factores de riesgo que conlleva la inexistencia de hábitos saludables, entre ellos la inactividad física, que ocupa el cuarto lugar entre los factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial y, el sedentarismo. El objetivo del estudio fue describir y analizar los hábitos y estilos de vida de la población sevillana adulta y adulta mayor relacionados con la práctica de actividad física y el sedentarismo, así como comprobar el grado de adherencia a la práctica de dicha población Metodología: Se realizó una investigación cuantitativa a través de un cuestionario, tratándose de un estudio transversal (fundamentalmente en la primera fase) realizado a personas adultas y adultas mayores (N=1002) de la población de Sevilla y longitudinal en la segunda fase realizado igualmente a las mismas personas adultas y adultas mayores (N=64), descriptivo y correlacional, dentro del diseño no-experimental del mismo. Resultados: el presente estudio nos indica que la población analizada es predominantemente activa (nivel de AF medio y alto) con un 86,7% de la población y que el 13,3% de la población no alcanza los niveles recomendados por la O.M.S. (2010) relativos a la actividad física.

Conclusión: la población de Sevilla presenta unos hábitos y estilos de vida aceptables dado el alto porcentaje de personas que atienden las recomendaciones de práctica de actividad física, sin embargo, se caracteriza por tener una conducta sedentaria que supera las seis horas al día. Asimismo, debemos indicar que presentan una continuidad en la práctica de actividad física, a pesar de que puntualmente o temporalmente haya interrupciones motivadas por falta de tiempo o periodos vacacionales entre otras menos frecuentes”.

1.2. Antecedentes Nacionales.

Moreno, (2019) En su tesis de maestría, “La influencia de la actividad física postural en la autoestima, tuvo como objetivo general determinar el nivel de influencia entre la actividad física postural y la autoestima de los alumnos de la Facultad de Pedagogía y Cultura Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – Chosica, 2017. La elaboración de la investigación se desarrolló considerando la problemática encontrada en cuanto a su autoestima de los alumnos por lo que se consideró realizar esta investigación, se buscaron fuentes de información los cuales permitieron elaborar el marco teórico sobre la actividad física postural y su influencia en la autoestima de los alumnos de la Facultad de Pedagogía y Cultura Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, luego se realizó la operacionalización y el planteamiento de las hipótesis. La investigación se realizó con una muestra de 95 alumnos. El diseño de investigación que se seleccionó fue el correlacional descriptivo no experimental. Las principales técnicas que se utilizaron en la investigación, fue la encuesta y la entrevista, las mismas que se aplicaron a las unidades de estudio mediante los cuestionarios, los cuales fueron sometidos a la prueba de validez y confiabilidad, llegándose a comprobar que entre la actividad física postural y la autoestima tienen relación en los alumnos de la Facultad de Pedagogía y Cultura Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – Chosica, 2017, mediante la contrastación de las hipótesis empleando la prueba estadística rho de Spearman”.

Aguilar & Yopla, (2018) En su tesis de grado, “Actividad Física y Bienestar Psicológico de los Adolescentes Escolares, tuvo como objetivo investigar la relación entre actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares de dos instituciones educativas públicas de Cajamarca del nivel secundario, teniendo en cuenta un colegio de varones y uno de mujeres. En la investigación participaron 217 estudiantes del cuarto grado del nivel secundario. Las edades de los participantes son entre los 15 a 16 años. Para identificar la relación de actividad física y bienestar psicológico, se utilizó el Cuestionario de Actividad Física PAQ-A y la Escala de Bienestar Psicológico SPWB_LS. El diseño de investigación es de tipo estadístico descriptivo correlacional porque ha permitido identificar el bienestar y la salud mental que logre el adolescente con la práctica de la actividad física. Los resultados encontrados en la población adolescente arrojan que no existe correlación entre las variables actividad física y bienestar psicológico”.

Tucno, (2015) En su tesis de grado, “Relación entre actividad física, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en niños de 8 a 11 años de edad de una institución educativa del distrito de Comas- Lima 2014, tuvo como objetivo: Determinar la relación entre la actividad física, el índice de masa corporal y el porcentaje de grasa corporal en niños de 8 a 11 años de edad de una Institución Educativa del distrito de Comas. Diseño: Enfoque cuantitativo de tipo observacional, descriptivo, de asociación cruzada y transversal. Lugar: Institución Educativa N° 2016 “Francisco Bolognesi” del distrito de Comas. Participantes: 128 niños entre 8 y 11 años de edad. Intervenciones: Se evaluó el peso, talla e Índice de Masa Corporal (IMC) mediante el programa Who Anthro Plus, mientras que el porcentaje de grasa corporal (PGC) se evaluó mediante la medición del espesor de 4 pliegues subcutáneos con un plicómetro y utilizando la fórmula de Westrate y Deurenberg. La actividad física (AF) se evaluó con el cuestionario del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos-Chile. Principales medidas de resultados: Asociación mediante la prueba de Chi-cuadrado de la actividad física con las variables índice de masa corporal y el porcentaje de grasa corporal. Resultados: Los niños con sobrepeso y obesidad, según su IMC, fueron 25.8 y 27.3%, respectivamente. En tanto, los niños con sobrepeso y la obesidad, según su PGC, fueron 29.7 y 25%, respectivamente. El 58.6% de los escolares

encuestados fueron considerados sedentarios, sin diferencia significativa en cuanto al sexo. La prueba de Chi2 mostró relación entre la AF y el IMC (Chi2=29.7 y OR=8.4 (3.7- 18.9)), entre la AF y el PGC (Chi2=37.4 y OR=11.6 (5.0-27.0)), y entre el IMC y el PGC (Chi2=84.3 y OR=95.4 (28.6-318.1)). Conclusiones: El 53.1% de los escolares presentaron algún grado de exceso de peso, según el Índice de Masa Corporal, mientras que un 54.7% de los niños y niñas presentaron un exceso de grasa corporal. Además, un 58.6% de los escolares fueron considerados sedentarios”.

CAPÍTULO II

ACTIVIDAD FÍSICA

2.1. Definición de Actividad Física

Se suele tener diversas concepciones sobre actividad física, lo que se debe a interpretaciones que en cierta forma no es lo mismo, pero tiene una cierta relación, lo importante es considerar como se puede dar una definición más clara sobre actividad física, y no confundir términos como deporte, ejercicio físico y condición física, pues esto trae consigo desinformación, es así que (Gomez, 2008), plantea las precisiones:

Se entiende como el movimiento que se produce a nivel corporal, el cual produce un desgaste de energía, hasta niveles que su organismo exige la aceleración del metabolismo bioquímico para sintetizar, mayor cantidad de energía para su funcionamiento o de acuerdo a las exigencias. Por lo tanto, es importante tomar en cuenta que las actividades cotidianas se encuentran en otras clasificaciones, pero que también involucran gasto de energía, pero no por encima del nivel basal, ya que ellos no constituyen una exigencia y gasto de energía que puedan ser metabolizadas en forma acelerada (Corbin, Pingazi, & Franks, 2005).

Por otro lado, la actividad física, involucra movimiento corporal en la cual entra en funcionamiento músculos, esqueleto, y gasto de energía por encima de lo normal, esto de acuerdo a la concepción de la OMS, de esta forma las actividades que se puedan realizar en forma continua, en el trabajo, en el hogar o algunas de las rutinas que suele realizar no son parte del gasto total de energía que se consume o se metaboliza para cumplir funciones importantes, pues el gasto de energía por encima del gasto basal es más exigente en cuanto a la actividad física (Pontificia Universidad Javeriana, 2010).

Categorías y subcategorías de actividad física y del tiempo libre

Actividad física:

- a) Tarea del Hogar
- b) Desplazamiento
- c) Actividades en tiempo libre
 - ❖ Ejercicios
 - ❖ Deportes
 - ❖ Recreativos
 - ❖ Danza
- d) Actividades Laborales

De acuerdo con la estructura anterior, se puede señalar que, existen dos dimensiones diferenciadas, como el general y particular. Pero sería bueno indicar que la actividad física dentro del esquema se encuentra divididos en 4 categorías como: tareas del hogar, desplazamiento, actividades en tiempo libre y laborales; estos no demandan mayor esfuerzo físico, pero si se mantiene el movimiento de órganos, pero más aún tenemos otras que nos son menos importantes (Aspajo, Montes , & Davila, 2014).

En cuanto a las subcategorías podemos citar algunas, en la que cada uno de ellas se caracteriza por el gasto de energía que demanda, así tenemos a la actividad física de tiempo libre, es importante recalcar que dicha actividad demanda una planificación y una disciplina que haga posible el movimiento y fortalecimiento de multiorganos, para mantener en buen estado de salud y físico (Aspajo, Montes , & Davila, 2014).

Ejercicio físico: Definida como actividad, denominada ejercicio físico, demanda mayor esfuerzo y una planificación más exigente, pues ello involucra que es lo que desean mejorar en cuanto a su estado físico o de salud, por ello se tiene en cuenta, que la intensidad y la frecuencia deben estar vigiladas por personas con

amplia trayectoria para estructurar el ejercicio físico, pues estas personas tienen una visión y objetivo para sentirse en forma, pues ello obedece a una dieta rigurosa ya programada, eso es disciplina (Ministerio de Salud Pública, 2013).

Tanto el ejercicio físico como la actividad física se definen por 4 componentes:

- a) Frecuencia** (nivel de repetición): dícese de la persona que realiza actividades físicas en forma continua.
- b) Intensidad** (nivel de esfuerzo): se refiere a la exigencia de esfuerzo que realiza el sujeto en cuanto a la actividad física.
- c) Tiempo** (duración): es la graduación horaria a la que va dedicar en realizar el ejercicio físico.
- d) Tipo:** se hace referencia al tipo de ejercicio que va a realizar incluyendo que órganos desea fortalecer.

2.2. Actividad Deportiva

Presentamos diversas concepciones que aclaran la terminología “deporte”, para la cual mencionamos distinguidos autores: (Coubertin, 2012):

“ Dentro del mundo del deporte se dice que es una acción en la que el sujeto la realiza en forma voluntaria, y con una intensidad de acuerdo a las exigencias que sea necesario, por lo cual se relaciona con las ganas de salir adelante y mejorar su nivel y rendimiento físico” (Coubertin, 2012)

“El deporte va más allá del ejercicio físico, sino también se enfoca en la competición, e inclusive superar su propio record, haciendo todo lo posible de sobresalir dentro de un conjunto de deportista, esto hace que sus exigencia sea muy

dura, pues esta disciplina se relaciona con el deseo y la puesta en práctica de vencer los límites en la competición” (Cagigal, 2012).

“El deporte es una actividad de exigencia en cuanto a lo físico, intelectual, el cual está reglamentada en forma institucional, ya que se aplica en las competencias que se realiza formalmente” (García, 1990, p. 31).

“En cuanto a la actividad física, es necesario señalar que las personas realizan un esfuerzo físico que puede comprometer sus ganas de realizar las cosas, como es el compromiso o solo con fines de esparcimiento, pues ello depende de la actividad física que desea realizar” (Sánchez, 1992, p.95)

“El deporte implica competición, pero juega un rol importante la actitud de la persona para desarrollarse y superar los obstáculos inclusive el suyo mismo, esto incluye la práctica individual o en grupos” (Romero, 2005, p. 17).

Castejón (2001), da un nuevo aporte con respecto al deporte: es así que la actividad física involucra una decisión , en donde se debe manifestar que es lo que desea realizar, y que desea superar, pues ello, se relaciona con una serie de movimiento orgánicos, que hacen posible que el trabajo sea más disciplinado, y con las exigencias debida, pues se puede observar que cada deportista pone sus propias metas y hasta donde desea llegar y objetivo de ello para luego planificar, de tal forma que se ordena para superarse en forma individual y grupal, pues este último le exigen mejores condiciones física y exigencia, pues es necesario considerar que en los deportes existe la posibilidad de utilizar ciertos instrumento de apoyo complementario para llevarlo a cabo. (p.174)

Visto los aportes de los diversos autores, se puede entender que el deporte es una de las disciplinas que actualmente están siendo investigadas con mayor profundidad y como se puede aplicar en todos los ámbitos, pues los deportes se pueden organizar en forma individual no competitiva y competitiva, pues de ellos depende la organización y la aplicación de las reglas de juego en forma institucionalizada, pues el deporte a largo a mediano plazo mejora las condiciones físicas, orgánico y desarrolla estratégicamente el intelecto, ya que se aplica técnicas

para lograr éxito en la competencias; así también se produce el desarrollo de las relaciones sociales (Silva, 2016).

En conclusión, se puede indicar que la actividad deportiva y el ejercicio físico demandan un orden sistemático, en la que compromete una disciplina exigente, para poder enfrentar a su contendor.

2.3. Beneficios y efectos de la práctica de actividades físico deportivas

La actividad física realizada disciplinadamente tiene el objetivo de desarrollar y mejora las condiciones físicas y de salud y sobre todo que crea hábitos saludables por lo que Hernangil, Lastre & Valcárcel (2011), plantea lo siguiente:

a) Beneficios físico-fisiológicos:

❖ A nivel osteomuscular:

- Mejora el proceso de osificación
- A nivel de las articulaciones estos son mejor protegidas, evitando las lesiones que perjudiquen dichos tejidos.
- Hace que las fibras musculares sean más resistentes y elásticas ante cualquier perturbación de la miología y fisiología del tejido muscular.

Por todo lo mencionado, se puede decir que la actividad física, compromete la fisiología de los músculos, articulaciones, cartílagos y el sistema óseo, estos al ser fortalecidos evitan enfermedades relacionados con las articulaciones y el sistema óseo, ya que son fortalecidos debido a las practica de actividades físicas.

❖ A nivel cardiovascular:

La actividad física tiende a mejorar el funcionamiento del corazón, ya que se las cavidades auriculares y ventriculares reciben mayor cantidad de sangre, además que la miología cardiaca presenta mayor grosor, este permite que la bomba impelente funcione con mayor éxito.

Los vasos sanguíneos que llevan sangre arterial aumentan su diámetro y son

elásticos en cada diástole y sístole.

El flujo sanguíneo es más eficiente, permitiendo que los músculos reciban mayor cantidad de oxígeno y nutrientes.

La diástole y sístole funciona con mayor eficacia.

Mejora la elasticidad, el calibre las arterias están y mejores estados, ya que disminuirá el riesgo de formación de ateromas.

En conclusión, las actividades físicas, mejoran las condiciones orgánicas y de salud, ya que las enfermedades coronarias o de otro tipo se verán disminuida significativamente.

❖ **A nivel respiratorio:**

Mejorar la oxigenación a nivel pulmonar.

La frecuencia y el ritmo respiratorio en estado de reposos o de movimiento se ven reflejada en su mejoría.

A nivel alveolar el intercambio gaseoso es más eficiente.

El metabolismo de sustancias orgánicas a nivel celular mitocondrial es más efectivo ya que sintetiza con mayor eficacia los compuestos produciendo mayor cantidad de energía.

El ejercicio físico, muestra un mejoramiento del funcionamiento de los músculos respiratorios, la cual produce que los órganos reciban la cantidad de oxígeno requerido, ello trae consigo que las enfermedades pulmonares o de otros tipos se vean disminuidas.

❖ **A nivel circulatorio:**

El fluido sanguíneo se incrementa porque su concentración de nutrientes u otros componentes, son de mayor concentración, de acuerdo a las cantidades por centímetro cúbico, llevando así a todos los órganos y sistemas del cuerpo humano.

Mejora el funcionamiento de órganos como el hígado y el riñón, ya que su capacidad de funcionamiento mejora y el metabolismo es más eficiente.

La oxigenación de los tejidos, órganos y sistemas se ven mejorados, ya que reciben proporciones adecuadas de sustancias para su funcionamiento.

❖ **Sobre el sistema nervioso:**

Mejora el funcionamiento de las conexiones sinápticas.

Los impulsos nerviosos son más efectivos, por lo que los neurotransmisores a nivel sináptico, producen los efectos al llegar de una neurona a otra.

Establece el proceso de reposo y actividad cuando es necesario, siendo equilibrado en cuanto a los impulsos nerviosos que realiza.

Establece un equilibrio entre descanso y sueño para el funcionamiento correcto del organismo.

Por lo tanto, el deporte hecho con disciplina, hace que tu cuerpo y mente se conecten y funcione correctamente.

❖ **Sobre el sistema metabólico:**

El sistema muscular capta la glucosa con mayor eficiencia.

Se produce el metabolismo glucosídico y es consumido por los músculos y tomado como reserva, evitando almacenarse como lípidos.

Regula la concentración de lípido malo y bueno en el organismo, creando una homeostasis.

Al quemar lípidos durante el ejercicio físico, reduce, los niveles de colesterol en sangre y en la acumulación de tejido grasoso en órganos y vasos sanguíneos, disminuyendo las enfermedades de tipo cardiovascular entre otros.

b) Beneficios psíquicos:

Las actividades físicas refuerzan la voluntad en las personas ya que están más

motivadas.

Es beneficioso para la salud mental y estabiliza los estados mentales.

Se produce el bienestar mental y mejora la actitud frente a los demás y en sí mismo.

Provoca un equilibrio en la toma de decisiones, ya que se siente más seguro y se siente en confianza.

Da estabilidad y es más autónoma tomando control en las actuaciones durante su vida.

Favorece en la regulación del sueño y crea hábitos de descanso, evitando el insomnio.

Favorece en el equilibrio de las emociones.

Refuerza las actitudes positivas ante los demás.

c) Beneficios sociales:

Las actividades deportivas incentivan que las relaciones personales sean más duraderas y mejor interrelación entre sus pares, pero además permite:

La interacción es más fluida.

Desarrolla y consolida una personalidad más estable.

Los espacios entre ellos son más saludables.

Las interacciones crean caminos hacia una sociabilidad más sana.

Es más asequible para cumplir normas de conducta.

Trae consigo diversos beneficios, con el trabajo en equipo, ya que se dan cuenta que así funciona mejor la sociedad, para poder avanzar con mayor seguridad y logra un mayor éxito.

Presenta una actitud colaboradora, es respetuoso y se identifica con sus pares.

Se adapta a las exigencias individuales y grupales ante una determinada

función y se muestra más asertivo.

2.4.Importancia de la Alimentación en las Actividades Físico Deportivas

Las personas que practican cualquier disciplina deportiva deben tomar en consideración que de acuerdo a las exigencias de la actividad que realizaran y tomando en cuenta los objetivos propuestos deben tener cuidado en la dieta y las calorías que deben consumir para balancear los nutrientes que necesita su cuerpo, es decir que debe ser proporcional al consumo de energía y tipo de esfuerzo físico que realiza. De tal forma que es necesario que todo deportista por afición o profesional debe considerar los conceptos de los siguientes términos:

Alimentación y Nutrición

Al respecto Gonzáles (2014) los nutrientes que consumimos, se encargan de regular las funciones del organismo, por ello es necesario conocer los tipos de alimentos que se debe consumir:

- a) Alimentación; Consiste elegir lo que se desea comer sin considerar la calidad nutricional.
- b) Nutrición; Es aquel proceso que consiste en llevar acabo la digestión de los alimentos, la cuales son procesados a través de diversos mecanismos digestivos enzimáticos, en donde se absorben los nutrientes que pasan al torrente sanguíneo y distribuidos a todo el organismo, para ser utilizados y funcione correctamente.

Alimentación y rendimiento físico

En cuanto a la alimentación y rendimiento físico, Martínez & Victoria, (2010) los autores indican que los deportistas, están en la obligación de equilibrar su alimentación a través de una dieta balanceada, rica en carbohidratos y que cubra las necesidades del desgaste físico.

Así mismo, Palacios, Montalvo & Ribas (2009),dan a conocer que la actividad física tiende a que el organismo necesite nutrientes de alto contenido energetico y proteínas para reconstituir los musculos.

A. Hidratos de carbono

Son sustancias orgánicas, cuya función principal es proporcionar energía a todas las células, principalmente a los músculos y el cerebro, por ello que los deportistas dentro de su dieta alimenticia deben estar principalmente nutrientes con alta concentración de carbohidratos, por ello la proporción que debe consumir debe ser un aproximando de un 60 – 65 % del total de energía que se necesita en el día, pero así mismo se debe tener una reserva suficiente a nivel muscular y en el hígado en forma de glucógenos, para su uso en caso que sea necesario; dentro de esta clasificación encontramos dos tipos:

❖ Simples o de absorción rápida.

Se tiene a los monosacáridos y disacáridos que se encuentran en alimentos como en las frutas, dulces preparados.

❖ Complejos o de absorción lenta.

Se tiene a los cereales, como las semillas, legumbres y los tubérculos.

Todo deportista debe de considerar en su dieta diaria, alimentos que contengan carbohidratos, para mantener un equilibrio energético de músculos, articulaciones y su reserva en forma de glucógeno.

B. Grasas o lípidos

La grasa contenida en el cuerpo humano, en uso o reserva, por ello que la proporción de calorías totales debe estar entre 20 – 30 % de calorías, de esta forma el organismo de los deportistas debe contar con suficiente energía en su fluido sanguíneo formando tejido o en reserva en músculos e hígado, por ello se realiza una clasificación:

Saturadas: Son aquellas que pueden causar algunas enfermedades y acumularse en órganos y vasos sanguíneos, así como formar parte de la sangre. Estas grasas se encuentran en muchos alimentos como carnes rojas, margarinas, pero también se tiene a los aceites de palma y coco.

Insaturadas: En su mayoría está compuesta por aceites, que a temperatura ambiente se encuentran en estado líquido, estas grasas no causan enfermedades cardiovasculares

Pueden ser:

- Grasas monoinsaturadas; se encuentran el aceite de oliva, aceitunas, aguacate y frutos secos.
- Grasas poliinsaturadas; es un aceite que contiene omega 3, y es más saludable, entre ellos tenemos el aceite de girasol, de pescado, de semillas, de salmón, el atún, las sardinas, etc.

C. Proteínas

Son biomoléculas que contienen en su cadena elementos químicos como el carbono, hidrógeno, nitrógeno. Son estructuras químicas muy complejas que contienen carbono, hidrógeno, además se indica que dichos alimentos proporcionan cantidades de proteínas para formar estructuras orgánicas o forma otras, por ello es necesario en la dieta diaria.

D. Aminoácidos

✓ **Aminoácidos esenciales.**

Son biomoléculas que deben ser obtenidos de los alimentos, ya que no pueden ser sintetizados en el organismo, entre ellos tenemos: Fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptófano y valina.

✓ **Aminoácidos no esenciales.**

Son aquellos aminoácidos que son sintetizados por nuestro organismo, entre ellos tenemos: alanina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, glutamina, ácido glutámico, glicina, prolina, serina y tirosina. En cuanto a la calidad de proteínas, son consideradas aquellas que presentan en su cadena cantidades adecuadas de aminoácidos esenciales. Los alimentos que contienen cantidades de proteínas se encuentran en las carnes rojas o blancas, puesto que proporcionan mayor cantidad que la que se encuentran en los vegetales, por ello es necesario que total debe ser en

un porcentaje aproximando de 12-15 % de la dieta alimenticia.

Es necesario considerar que los aminoácidos son considerados biomoléculas estructurales de proteínas, y su valor reside en que existe 20 aminoácidos más importantes en el organismo humano, pues los forma en gran medida la estructura celular, proporcionan funcionamiento al organismo, si bien es cierto esta sustancia son polímeros de grandes cadenas, además que son sintetizados por el organismo a través de reacciones químicas catalizadas.

E. Micronutrientes

Son sustancias que están conformadas por las vitaminas y minerales, el cual desempeñan funciones específicas en los órganos; estas sustancias deben ser consideradas en la dieta alimenticia diaria, pero en proporciones inferiores, pues estos no pueden ser sintetizados por el organismo, de esta forma es recomendable el consumo de vegetales, como complemento de la dieta,; es importante señalar que estos micronutrientes forma parte del equilibrio en la alimentación; teniendo un consumo balanceado del total de nutrientes se puede tener una buena homeostasis, es por ello que se recomienda no recurrir a los suplementos vitamínicos.

Es indispensable contar con las cantidades mínimas de micronutrientes, ya que esto podría ocasionar algún malestar, y por ello no se podría realizar las actividades físicas más aún si son ejercicios o deporte que demanda micronutrientes en cantidad optimas, es así que dentro de los minerales que debemos de tener presente: zinc, hierro, magnesio, cobre, calcio; y vitaminas B1, B2, B12, B6, D2 y D3.

F. Agua y electrolitos.

Estas sustancias son esenciales en todo deportista, por ellos debe haber in equilibrio hídrico, ya que su insuficiencia podría ocasionar, alguna enfermedad relacionada con los riñones, ya que se sabe que el ser humano elimina toxinas a través del sudor, la orina y las heces fecales, por lo expuesto se recomienda tomar 2 L de agua diarias.

El agua es una sustancia que cumple una función importante en el cuerpo humano ya que se encarga de regular la temperatura corporal, y es necesario

considerar que los líquidos que perdemos se debe recuperar, ya que en ellos hay minerales como el sodio, cloro, potasio, calcio y el fosforo, que tienen una carga eléctrica y que tienen como función principal es llevar a cabo los impulsos nerviosos y la contracción muscular. De esta forma se indica que todos los deportistas deben llevar un control del consumo de líquido en su dieta diaria o durante los ejercicios físicos, pues esto evitaría sufrir accidentes y lesiones que podría perjudicar su estado de salud y su profesión como deportista.

Cuando el organismo presente deficiencia de agua, se pueden presentar algunos síntomas como dolor de cabeza, boca seca, cansancio, mareo y alteraciones neurológicas. Por ello es necesario recalcar que todos los deportistas que realizan esta disciplina en promedio de dos horas o más, deben consumir bebidas isotónicas para reponer los líquidos perdidos, pero si solo practica deporte menos de una hora, solo es suficiente consumo de agua específicamente el plan de alimentación es para la etapa de preparación o entrenamiento, durante 3 días.

2.5. Clasificación de los Deportes

Según Gadea (2017), indica la siguiente clasificación:

a) De acuerdo a la estructura:

Deportes cíclicos: es la repetición de movimientos

Deportes acíclicos: es la variación de los movimientos y secuencias como el tenis, fútbol, tenis y patín, etc.

b) De acuerdo a las personas:

❖ **Deportes individuales:** interviene un solo individuo en el deporte.

❖ **Deportes colectivos:** participan dos o más deportistas.

c) Correlaciones:

❖ Cíclicos individuales (ciclismo)

❖ Acíclicos individuales (boxeo)

❖ Cíclicos colectivos (remo en equipos)

- ❖ Acíclicos colectivos (básquetbol)

2.6. Otra forma de clasificar a los deportes

Según Gadea (2017), indica la siguiente clasificación de los deportes:

Por las características bioenergéticas que presentan

Se tiene la siguiente clasificación:

- Aeróbicos; están los deportes como la prueba de maratón, triatlón, ultramaratón, etc.
- Anaeróbicos alácticos; son las pruebas de 50 y 60 metros bajo techo.
- Anaeróbicos lactácidos; son pruebas de 400 metros planos en atletismo.
- Mixtos; es la combinación de aeróbico-anaeróbicos, entre los deportes tenemos el tenis, fútbol, básquetbol.

Por la edad de iniciación deportiva

De acuerdo a la clasificación de los deportes se tiene los siguientes:

- Iniciación temprana; entre ellos se tiene a la gimnasia artística, gimnasia rítmica, natación, etc.
- Maduración media: se encuentra el fútbol, voleibol, etc.
- Maduración tardía: se tiene la prueba de maratón.

Según Lanier, Isasi y Col

Según estos autores, los deportes se encuentran establecidos en 5 grupos afines:

- Los que demandan fuerza y fuerza rápida, como el de levantamiento de pesas, los saltos y lanzamientos en el atletismo.
- Los de fuerza y destreza como box, esgrima, judo.
- Los que ofrecen resistencia como el fondo y medio fondo en el atletismo, el remo, la natación (más de 100 mts), el ciclismo de ruta.

- Los deportes en donde se utiliza las pelotas como el fútbol, voleibol, básquetbol, etc.
- Los deportes que involucra la coordinación y arte competitivo, gimnasia artística y rítmica, clavados, nado sincronizado, etc.

Los deportes así agrupados se caracterizan metodológicamente en los siguientes aspectos:

- Distribución del entrenamiento.
- Periodo de duración de cada una de las fases del desarrollo del deporte.

Duración en el entrenamiento el cual puede ser a nivel de macro, meso y microestructura.

- Incremento de la dosis en las cargas.
- Diferenciaciones ondulatorias de las cargas.

2.7. La importancia de las actividades físicas y deportivas

Clinica Baviera (2016), el deporte es una parte importante en la vida, ya que te tiende a llevar una vida saludable, y se da en cualquier momento de la vida de acuerdo a la edad.

El deporte es un complemento de la vida, te ayuda a equilibrar tu vida, te hace poner en buen estado físico, y mayor resistencia ante un evento, ya que el deporte incluye gasto de energía de acuerdo a la exigencia de la misma.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), es un organismo que trata de dar una concepción en donde establece que la que la actividad física tiende a fortalecer los músculos, esqueleto, las articulaciones, además que ello demanda gasto de energía, por lo es necesario balancear la dieta alimenticia. Pero aún más la información que nos proporciona indica que las personas que no realizan actividad física están en riesgo de tener cáncer de mama y colon, diabetes y cardiopatías.

Actualmente el deporte es una actividad poco practicada, por ello que es necesario incentivar en la sociedad que realizar actividades físicas trae consigo un

bienestar general, y se manifiesta de la siguiente forma:

- Disminución en riesgos coronarios, cardiovascular, diabetes enfermedad oncogena de mamas y colon y depresión.
- Mejora la estructura ósea, ya que le da mayor resistencia, ante accidentes, además que permite movilizarse con gran facilidad.
- Es una ayuda para eliminar toxinas, y poner en equilibrio hídrico en el organismo, así como mantiene la temperatura corporal estable, esto es gracia a que el cerebro establece la prioridad de mantenerla en alerta cuando la temperatura sea mayor a la permitida.

Es recomendable que las personas practiquen como mínimo 30 minutos de ejercicios, para que sean beneficiados con una mejor salud, de forma que se desenvuelvan mejor en una sociedad estresada y sedentaria.

La práctica del deporte hace posible el desarrollo muscular, así como hace posible quemar tejido graso, y llega a equilibrar el colesterol sanguíneo, estos beneficios son de importancia, pero aún más llega a regular las hormonas, y favorece el refuerzo del sistema inmunológico.

La práctica del deporte, no solo favorece a mejorar lo físico y orgánico, sino también mejora la salud mental, y las relaciones sociales.

Es bueno señalar que el deporte, es una actividad que demanda un equilibrio y se debe contar con algunas cualidades, y estar bien de salud para iniciar su práctica, por ello hay deportes en donde el participante debe tener buena visión, no tener músculos atrofiados u articulaciones, por ellos, los juegos de competencia deben contar con una buena salud, y por ello que durante sus procesos se le va preparando, pero si en caso fuera una práctica cotidiana de recreación o mejorar los movimiento por algún daño sufrido, se tiene en cuenta las indicaciones del especialista.

La importancia de la práctica del deporte reside tener los cuidados necesarios para no dañar sus organismos u órganos sensoriales o de algún químico, que, en caso de la natación, pues es una norma preventiva.

Es necesario tener en cuenta si tuvieras algún problema refractivo, es mejor

realizarte una cirugía para corregir dicho problema, de forma que puedas realizar la práctica del ejercicio sin ataduras.

CAPÍTULO III

LOS ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Los profesionales en el campo de la salud indican que para mantener el organismo en buenas condiciones es necesario realizar prácticas deportivas para lograr una mejor calidad de vida, es así que los ejercicios fortalecen órganos dando un mejor funcionamiento de órganos internos y externos.

Los ejercicios físicos deben ser ejecutados de una manera responsable, y de acuerdo a las condiciones orgánicas en la que se encuentra la persona, ya que existe la posibilidad que sufra algún daño que perjudicaría su salud poniendo en riesgo órganos de importancia (Universidad del Valle de México, 2018).

En el desarrollo de estos subcapítulos se centrarán puntos relacionados al riesgo y la salud física.

3.1. Conceptualización de lesión deportiva

Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE), “lesión” es aquella producida en el organismo, y que se deben a diversos factores, pero no considera exposición de órganos visibles, ya que se puede decir que son superficiales, por lo que las lesiones deportivas producen cierto malestar interno por los golpes recibidos o mal movimiento realizados.

Las lesiones ocasionadas por la práctica deportiva se producen por el ejercicio físico, produciendo síntomas focalizados que pueden ser muy dolorosos (Trujillo, 2018).

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

Existen una diversidad de lesiones provocados por la práctica deportiva, estos se clasifican de acuerdo a los siguientes autores De la Cruz (1997), Mariscal (1987) & Weineek, J. (1995), entre ellas mencionamos las siguientes:

A. Lesiones musculares

Se expone a continuación 2 tipos de lesiones de acuerdo al tipo de daño o traumatismo:

– **Por traumatismo directo:** son aquellos producidos principalmente por agentes externos ocasionando contusiones o heridas en órganos externos.

a) **Contusión:** es aquel que es producido por agentes externos sin exponer tejido muscular, pero que afecta a la piel, músculos y hasta los huesos, pues ello depende de la presión que ha recibido o también denominado intensidad del traumatismo

b) **Herida:** hay exposición de tejido producido por agente externo punzante, el cual puede provocar infección o contaminación por patógenos

– **Por traumatismo indirecto:** ocurre por la exigencia y sobre esfuerzo orgánico, y ocasiona que ciertos órganos sufran daños como:

a) **Elongación/distensión:** se manifiesta por estiramiento muscular, en la que se manifiesta dolor profundo, cuando se pone en funcionamiento.

b) **Tirón:** se destaca al presentar rotura de fibras musculares y vasos sanguíneos, además que presenta hematoma focalizado.

c) **Desgarro:** se caracteriza por una lesión más pronunciada con dolor más profundo y la presencia de hinchazón, en este caso puede darse la ocasión de intervención quirúrgica, que se ha sufrido más daño orgánico.

d) **Rotura muscular:** indica que el tejido muscular ha sido dañado por contracciones extremas, dañando parcialmente las fibras musculares o en su defecto los haces

musculares se encuentran separados, perdiendo así movilidad hasta que sea intervenido quirúrgicamente.

B. Lesiones en los tendones

a) **Tendinitis:** se manifiesta a través de la inflamación de los tendones, en muchos casos se da por el uso inadecuado del calzado, o realizar ejercicios en superficies no aptas para dicho deporte, pero recupera su funcionalidad al equilibrar su temperatura corporal y el incremento de movimiento.

b) **Tendosinovitis:** es la afectación del tendón provocado por un fuerte golpe, y se manifiesta a través de la inflamación y dolor muy intenso, evitando realizar movimiento alguno.

C. Lesiones de huesos

a) **Periostitis:** es la inflamación del tejido que recubre el hueso denominado periostio, usualmente se da en la tibia y en las costillas, el dolor se pronuncia al presentar movimiento y se calma al entrar en reposo.

b) **Fracturas:** es la ruptura del hueso producto de un fuerte golpe. Esta se clasifica en dos tipos:

- **Completas:** es la rotura del hueso en dos partes.
- **Incompletas:** el hueso no está dividido solo presenta cierto daño a nivel superficial. Estas lesiones presentan mucho dolor, evitando su funcionalidad.

D. Lesiones de ligamentos

a) **Esguince:** se manifiesta a través de la rotura de órganos blandos que se encuentra en las articulaciones, incluyendo los ligamentos, por lo que depende de la acción realizada y la presión sometida al mismo, así tenemos movimiento en falso o golpes sobre la superficie de la articulación; esta lesión produce dolor e hinchazón en la zona afectada.

E. Lesiones en las articulaciones

a) **Luxación:** se manifiesta cuando hay separación de los huesos que forman la articulación, siendo total o parcial, entre los lugares tenemos el hombro y el codo.

b) **Artritis traumática:** se manifiesta en las articulaciones con dolor e inflamación de las articulaciones comprometidas, existe la posibilidad de derrame del líquido sinovial; estas lesiones se manifiestan en deportistas que utilizan la mano, comprometiendo los dedos y las muñecas

c) **Lesiones en los meniscos de la rodilla:** se da por un fuerte golpe en los meniscos de la rodilla, con pérdida de líquido sinovial, perdiendo funcionalidad.

El ejercicio es bueno para usted, pero algunas veces puede lastimarse cuando practica deportes o se ejercita. Los accidentes, mala forma al ejercitarse o el uso de ropa y equipo inadecuado pueden ser algunas de las causas. Algunas personas se lastiman porque no están en forma. La falta de calentamiento o estirar los músculos también puede causar lesiones.

Si se lastima, deje de practicar deportes o ejercitarse. Continuar jugando o seguir ejercitándose puede causarle más daño. El tratamiento suele comenzar con el método RICE, por sus siglas en inglés (reposo, hielo, compresión y elevación) para aliviar el dolor, reducir la inflamación y acelerar la curación. Otros tratamientos posibles incluyen analgésicos, inmovilizar el área lesionada, rehabilitación y, algunas veces, cirugía.

CAPÍTULO IV

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES O LESIONES DEPORTIVAS.

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 las prácticas deportivas, y que según (Trujillo, 2018)

4.1. Factores que influyen en la prevención de accidentes por actividades físicas y deportivas

Factores para la prevención de lesiones orgánicas son:

- Estar físicamente sano y estable para realizar la actividad física.
- Efectuar un precalentamiento antes de jugar.
- Contar con la vestimenta e implementos para el tipo de deporte que efectuará.
- Realizarse un cheque médico para deportes de exigencia física.
- Alimentarse sanamente y balanceado.
- Ante cualquier malestar orgánico durante la ejecución deportiva, cesar de inmediato.

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.

4.2. ¿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) 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) Realizar ejercicios de baja intensidad y estiramientos justo después de finalizar la práctica de ejercicio físico.

4.3. 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.

4.4. Recomendaciones para prevenir accidentes durante la práctica de actividades deportivas

Los siguientes consejos te permitirán mejorar la seguridad en la práctica deportiva, evitando accidentes y lesiones y según (Gago, 2008) propone lo siguiente:

- 1.- Calienta siempre antes de cualquier actividad.
- 2.- No realices una actividad competitiva sin el entrenamiento adecuado. Debes aprender a conocer tus posibilidades y no sobrepasarlos.
- 3.- Realiza la técnica deportiva de forma correcta. Antes de practicar un deporte debes aprender sus fundamentos y gestos técnicos.
- 4.- Utiliza material de calidad (no tiene por qué ser de marca) y revísalo periódicamente.
- 5.- Después de una lesión vuelve a jugar de forma progresiva y compite sólo cuando estés completamente recuperado.
- 6.- Respeta las reglas del juego o deporte.
- 7.- Debes participar en competiciones según la categoría a la que perteneces.
- 8.- Las condiciones climatológicas deben ser adecuadas. Por ejemplo, un terreno de juego resbaladizo o mojado puede provocar caídas innecesarias.

4.5. Consejos generales para la prevención de lesiones en verano

La Prensa (2015), en su análisis sobre el deporte indica alguna recomendaciones al realizar ejercicios en espacios libres:

1. **Hidrátese.** La práctica de deporte produce la eliminación de líquido corporal, el cual depende de la frecuencia y las horas del día, por lo que se recomienda tomar dos vasos de agua para mantener el equilibrio hídrico o en su defecto utilizar bebidas que

presenten concentraciones razonable de electrolitos., el cual debe ser cada media hora la toma.

2. **Manténgase frío.** Es necesario mantener la temperatura corporal en equilibrio, en caso suceda un golpe de calor tomar las medidas pertinentes, ya que podría ocasionar aumento de temperatura corporal, piel seca, incremento del latido del corazón y posiblemente perdida de la conciencia. Es necesario considerar que existen límites que el organismo puede presentar temperatura corporal hasta los 41 °C, así mismo se recomienda utilizar la vestimenta adecuada para lograr que el calor y el sudor se disipen.
3. Realizar un precalentamiento antes de iniciar la actividad deportiva, y de esta forma el organismo se va adaptando a las exigencias del esfuerzo físico.
4. Si se practica deporte utilizando bicicleta o patineta, debe utilizar los implementos para proteger partes del cuerpo que se pueden dañar, y así evitar lesiones graves.
5. Si desea realizar ejercicios, deberá graduar durante la semana las horas que practicara el deporte, siendo recomendable entre media o una hora diaria, y tener cuidado con la frecuencia y exigencia de acuerdo a la edad y el clima.
6. Realizar ejercicios de acuerdo a la contextura físicas y según su estado de salud, esta medida se debe tener en cuenta para llevar buen control del funcionamiento orgánico.
Utilizar los implementos y materiales adecuados para la práctica deportiva, asimismo contar con un medio de comunicación para casos e emergencia, y evitar riesgo de perjudicar su salud.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se conocieron que los accidentes por actividades físicas son comunes durante la realización la misma, produciendo deterioro de la salud, pues ello se debe al no cumplir con las recomendaciones antes de iniciar dicha actividad, por lo que, solo se toman en cuenta las técnicas y estrategias de seguir en el juego y no cumplir con las normas que estipula la institución o el guía que está a cargo del evento.

SEGUNDA: Se conocieron que las actividades físicas practicadas con calentamiento evitan que el organismo se deteriore fisiológicamente y evita enfermedades cardiovasculares, por ellos es recomendable realizarlo por motivo recreativo o como deportista profesional.

TERCERA: Se conocieron las normas y protocolos que se debe seguir en la prevención de los accidentes deportivos ocasionados por las actividades físicas. La dieta alimenticia es importante para todos a aquellos que realizan actividades físicas que demandan consumo de energía.

RECOMENDACIONES.

- Capacitar a los docentes y padres de familia sobre las ventajas y beneficios de las actividades físicas – deportivas y sobre cómo evitar los accidentes.
- Realizar talleres de actividades físicas con presencia de profesores calificados para evitar accidentes comunes.
- Ejecutar en las sesiones de educación física las actividades físicas que demanda mucho riesgo y puedan generar accidentes.

REFERENCIAS CITADAS

- Aguilar Álvarez, J., & Yopla Sánchez, J. (2018). *Actividad Física y Bienestar Psicológico de los Adolescentes Escolares*. Tesis de grado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo , Cajamarca - Perú.
- Alcaraz Rodrigo, P. (2017). *Actividad física durante el recreo, estado ponderal y género*. Tesis de maestría, España.
- Aspajo, M., Montes , R., & Davila, T. (2014). *Actividad física y vida saludable en estudiantes de educación Inicial, 4° nivel FCEH-UNAP, primer semestre, 2014*. Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/54238898.pdf>
- Cagigal. (2012). Actividad deportiva. En A. Pichucho, *Propuesta de identidad visual y promoción del Club Deportivo de la UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL*. Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial.
- Castejón, J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. madrid: Pila teleña.
- Clinica Baviera. (2016). *La importancia del deporte para una vida saludable*. España: Baviera.
- Corral Pernía, J. A. (2016). *Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla*. Tesis doctoral, Universidad de Sevilla, Sevilla - España.
- Corbin, C., Pingazi, R., & Franks, D. (2005). *Definiciones: salud, condición física y actividad física. Consejo del Presidente sobre la condición física y los deportes*. Digest.
- Coubertin. (2012). Actividad deportiva. En A. Pichucho, *Propuesta de identidad visual y promoción del Club Deportivo de la Universidad Tecnológica Equinoccial* (pág. 14). Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial.
- De la Cruz. (1997). Clasificación de lesiones deportivas según el tipo de trauma. En R. Alvarado, C. Ayala, & H. López, *Efectos del ejercicio físico, el deporte y la ctividad física, en el organismos humano desde el punto de vista de la prevención y*

- tratamiento de las enfermedades y lesiones* (pág. 48). El Salvador: Universidad El Salvador.
- Gadea, V. (2017). *Clasificación de actividades deportivas*. Uruguay: Portal.
- Gago, J. (30 de Octubre de 2008). *Educación y Deporte*. Obtenido de Actividad Física y salud: <https://deporteyeducacion.wordpress.com/about/>
- García, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- Gómez, H. (10 de Marzo de 2008). *Hábitos físico-deportivo en la Región de Murcia*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>
- González, P. (2 de Octubre de 2014). *Alimentación y nutrición: ¿En qué se diferencian?*. Obtenido de <https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/alimentacion-y-nutricion-en-que-se-diferencian/>
- Hernangil, E., Lastre, J., & Valcárcel, P. (2011). *Actividad físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias*. Madrid: ADI.
- La Prensa. (6 de Agosto de 2015). *Tenga cuidado con la práctica de deporte al aire libre*. Obtenido de Consejos generales para la prevención de lesiones en verano: <https://www.laprensa.hn/vidasana/866216-410/tenga-cuidado-con-la-pr%C3%A1ctica-de-deportes-al-aire-libre>
- Mariscal. (1987). Clasificación de lesiones deportivas según el tipo de trauma. En R. Alvarado, C. Ayala, & H. López, *Efectos del ejercicio físico, el deporte y la actividad física, en el organismo humano desde el punto de vista de la prevención y tratamiento de las enfermedades y lesiones* (pág. 49). El Salvador: Universidad El Salvador.
- Martínez, J., & Victoria, S. (2010). La alimentación y su relación con el rendimiento físico. *Revista digital Efdportes.com.*, 144.
- Ministerio de Salud Pública. (2013). *Introducción a la guía de actividad física dirigida al personal de salud I*. Ecuador: Ministerio de Salud Pública.

- Moreno Urteaga, J. M. (2019). *La influencia de la actividad física postural en la autoestima*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Palacios, N., Montalvo, Z., & Ribas, A. (2009). *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Pontificia Universidad Javeriana. (2010). *Medio Universitario*. Obtenido de Actividades deportivas: <https://fear.javeriana.edu.co/facultad/medio-universitario/actividades-deportivas>
- Sánchez, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Silva, O. (2016). *Las actividades deportivas como estrategias de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología*. Lima: Universidad San martin De Porres.
- Trujillo, F. (2018). *Lesiones deportivas : tipos y prevención* . Obtenido de <http://www.fmds.es/2009/02/lesiones-deportivas-tipos-y-prevencion/>
- Universidad del Valle de Mexico. (16 de Mayo de 2018). *Lesiones en deportistas en UVM*. Obtenido de Docsity: <https://www.docsity.com/es/lesiones-en-deportistas-en-uvm/2631826/>
- Tucno Matos, J. (2015). *Relación entre actividad física, índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal en niños de 8 a 11 años de edad de una institución educativa del distrito de Comas- Lima 2014*. tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Urrea Cuéllar, Á., & Barbosa Granados, S. H. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. artículo, Institución Universitaria de Envigado, Colombia.
- Weineek, J. (1995). Clasificación de lesiones deportivas según el tipo de traumas. En R. Alvarado, C. Ayala , & H. López , *“Efectos del ejercicio físico el deporte y la actividad física, en el organismo humano desde eñl punto de vista de la prevención y tratamiento de las enfermedades y lesiones* (pág. 50). El Salvador: Univeersodaf El Salvador.