



UNIVERSIDAD DE CARABOBO

A TRIO

REVISTA DIGITAL DE PUBLICACIÓN SEMESTRAL N° 3 AÑO 2

PLATAFORMA DE REALIDADES LITERARIAS EN EL DEPORTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

revistadigitalatrio@outlook.com

www.servicio.bc.uc.edu.ve/revistas/index.htm

© Andrés Ascanio
© Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo

Hecho en Depósito de Ley
Depósito Legal: **ppi201402CA4547**
Valencia, Venezuela
En trámite el ISSN.

RIF. G-20000041-4

Andrés Ascanio Editor Fundador

Andrés Ascanio Director – Editor

Consejo Editor

Facultad de Ciencias de la Salud – Universidad de Carabobo

Daniel Aude, Everilda Arteaga, Gilberto Bastidas, Haifah Kuder, Amílcar Pérez, Salvador Bucella

Facultad de Ciencias de la Educación – Universidad de Carabobo

Próspero González, Rafael Ascanio, Amada Mogollón,

Facultad de Ingeniería – Universidad de Carabobo

Yraima Aguilar, Enrique Flores

Facultad de Ciencias Económicas y Sociales – Universidad de Carabobo

Dhynaida Quintana

Dirección de Deporte – Universidad de Carabobo

Roberto Audain

Diagramación de Portada: Yussi Calderón

Arte Final: Yussi Calderón

Portada: Collage de imágenes del equipo de proyecto “Promoción de estilos de vida saludables en las futbolistas adscritas a la Asociación de Fútbol del Estado Carabobo. Año 2015.

Disponible en <http://www.sericio.bc.edu.ve/revistas/index.htm>

Publicación Semestral

Distribución Gratuita

Se permite a los lectores de esta revista copiarla, imprimirla, exhibirla, divulgarla, distribuirla y usarla con fines académicos, previa cita a la fuente.



AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Jessy Divo de Romero: Rectora
Úlises Rojas: Vicerrector Académico
José Ángel Ferreira: Vicerrector Administrativo
Pablo Aure: Secretario



Autoridades de la Facultad de Ciencias de la Salud

Decano: José Corado
Comisionado del Decano Sede Aragua: Luz Marina Sanoja
Asistente del Decano: Daniel Aude
Directora de Escuela de Medicina Sede Carabobo: María Tomat
Directora de Escuela de Medicina Sede Aragua: Yanira Chacín
Directora de Escuela de Bioanálisis Sede Carabobo: Haifah Kuder
Directora de Escuela de Bioanálisis Sede Aragua: Isabel Marina Lugo
Directora de Escuela de Enfermería: Ani Evies
Directora de Escuela de Ciencias Biomédicas y Tecnológicas: Lisbeth Loaiza
Director Escuela de Salud Pública y Desarrollo Social: Milena Granado
Directora de Investigación y Producción Intelectual Sede Carabobo: Nelina Ruiz
Director de Investigación y Producción Intelectual Sede Aragua: Elizabeth Ferrer
Directora de Postgrado Sede Carabobo: Migdalia Medina
Director de Postgrado Sede Aragua: José Sánchez
Directora BIOMET: Elizabeth Ferrer
Directora INVESNUT: María Páez
Directora BioMoIP: Emilia Barrios
Directora de Asuntos Estudiantiles Sede Carabobo: Endrina Cerro
Directora de Asuntos Estudiantiles Sede Aragua: María del Pilar Navarro
Directora de Docencia y Desarrollo Curricular Sede Carabobo: Zulma Rodríguez
Directora de Docencia y Desarrollo Curricular Sede Aragua: María Elena Otero
Directora de Relaciones Interinstitucionales Sede Carabobo: Everilda Arteaga
Directora de Extensión y Relaciones Interinstitucionales Sede Aragua: Ysamar Chirinos
Directora de Asuntos Profesionales Sede Carabobo: Milagros Espinoza
Directora de Asuntos Profesionales Sede Aragua: Yenny Alviez
Coordinadora de Administración Sede Carabobo: Gisella Bosco
Coordinadora de Administración Sede Aragua: Carolina Méndez
Director Tic Sede Carabobo: Salvador Bucella
Director Tic Sede Aragua: Daniel Vivas
Dirección de la Biblioteca Ciencias de la Vida Sede Carabobo: Endrina Cerro
Dirección de la Biblioteca Sede Aragua: Yuraima García



EDITORIAL

El deporte es un fenómeno social y como tal de gran interés público por su importante papel en el bienestar físico-mental y en el crecimiento y

desarrollo integral de las personas y por tanto, en la mejora de la calidad de vida. Con particular relevancia para el estudiante de educación superior porque el deporte lleva implícitos valores como la responsabilidad, tolerancia, honestidad, objetividad y motivación para el trabajo en equipo, factores indispensable en la formación del estudiante y más tarde en la construcción del perfil profesional, cónsono con las necesidades de la comunidad y profundamente humanista.

Las universidades desde siempre, en atención al gran valor que tiene el deporte, ha velado por su incorporación en el pensum curricular, en la investigación y especialmente en sus actividades de extensión, con particular énfasis en este último aspecto, a través, del servicio comunitario, el que llevan los estudiantes, bajo su plena responsabilidad y solo con la guía o coordinación del docente, como pieza fundamental, del que pueda considerarse el rompecabezas más complicado en la vida del ser humano, su formación integral para el trabajo y para la vida en sociedad.

En este sentido, la aprobación de la Ley del Servicio Comunitario del Estudiante de Educación Superior en el año 2005, conforma el estamento legal, la piedra angular, para la generación universitaria de nuevos profesionales, donde tiene mayor cabida y reimpulso el deporte, toda vez que constituye la vía más explícita para llevarlo a las comunidades y con esto garantizar también la responsabilidad social universitaria. Entonces, ya puede decirse sin temor a equivocación que el servicio comunitario con base en el deporte es ya una realidad palpable, más que eso visible, en que

se conjugan los aspectos cognitivos y actitudinales del proceso de aprendizaje de quien realiza el servicio comunitario, el prenombrado estudiante de educación superior, en el trabajo con las comunidades, para satisfacer sus necesidades.

Por tanto, el desafío de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo debe centrarse en incrementar los esfuerzos para mantenerse como parte activamente comprometida en la realización de acciones hacia la comunidad desde el ámbito deportivo en articulación con todos los actores universitarios y de la sociedad en general, quienes disfrutan haciéndolo, especialmente los estudiantes que aprenden mientras hacen, donde prevalece el esfuerzo colectivo, en red hacia la consecución de una meta, mejorar la calidad de vida de todos los que viven en comunidad, pero para que esto adquiera su justo valor debe asegurarse la difusión, tiene espacio aquí el registro escrito de las actividades deportivas derivadas de los proyectos sociales.

Por ello este número de la **Revista Atrio. Plataforma de realidades literarias en el deporte**, difunde las experiencias vividas por sus actores durante el desarrollo del servicio comunitario desde el deporte, aplicando el conocimiento científico y tecnológico. Convencidos de la importancia de impulsar la generación del conocimiento, fomentar la excelencia académica y convertirla en enlace efectivo entre una universidad moderna, saludable, flexible y con mecanismos que posibiliten y potencien las iniciativas de sus miembros para dar respuesta a las demandas del entorno a favor del crecimiento y desarrollo del país.

Dra. Everilda Arteaga
Directora de Extensión y Relaciones
Interinstitucionales
Facultad de Ciencias de la Salud - Sede Carabobo
Universidad de Carabobo



C

ontenido

Pág.

Editorial..... III

Artículos Científicos

RIESGO DE LESIONES PRESENTES EN LOS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS DE FÚTBOL, EN LAS ATLETAS FEMENINAS CATEGORÍA SUB-15, DEL CLUB DEPORTIVO SECA SPORT. NAGUANAGUA, EDO. CARABOBO. MARZO – AGOSTO 2015.

Blanco Esthefany, Blanco Gernary, Caraballo Wilca,
Tinoco Desiree, Zabala Rosmy _____

6

REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS EN FUTBOLISTAS

Torres María _____

11

SUEÑO Y DESCANSO EN FUTBOLISTAS FEMENINAS.

Ledezma Annabella, Manrique María, Mantilla Getzabeth,
Martínez Maryuri, Tellería María _____

16

CONSUMO DE ALCOHOL EN LAS FUTBOLISTAS DEL ESTADO CARABOBO.

Quevedo Orlando, OliverosAlix, Nieto Mary,
Nava Jessica, RojasCharles _____

21

VALORACIÓN DEL CONOCIMIENTO SOBRE EL DESCANSO Y SUEÑO EN LAS FUTBOLISTAS DEL ESTADO CARABOBO.

Fernández Andrea, Ángulo Ricardo, Estrada Romina,
Lares Cindy, Izaguirre Ana _____

24

FACTORES DE RIESGOS PARA ENFERMEDAD CARDIVASCULAR EN JUGADORAS DE FÚTBOL DEL ESTADO CARABOBO.

Pocay Deyren, Perelli Esthefani, Pérez Orlando _____

28

Tópicos de Actualidad.

LA NUEVA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA EN VENEZUELA.

Karen Chirino _____ 32

PERFIL DE LA REVISTA _____ 35

ÁRBITROS DE LA EDICIÓN N° 3 _____ 35

GUÍA PARA LOS AUTORES _____ 36

GUÍA PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ARTÍCULOS _____ 37

FORMATO PARA EL ARTÍCULO _____ 41

FORMATO PARA SOLICITUD DE PUBLICACIÓN _____ 43

Riesgo de lesiones presentes en los entrenamientos y partidos de fútbol, en las atletas femeninas categoría Sub-15, del Club Deportivo Seca Sport. Naguanagua, Edo. Carabobo. Marzo – Agosto 2015

Blanco D. Esthefany M.

Escuela de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad de Carabobo
Naguanagua, Estado Carabobo, Venezuela. Zona Postal 2005
Tifa_1993.blanco@hotmail.com

Blanco V. Gernary L.

Escuela de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad de Carabobo
Naguanagua, Estado Carabobo, Venezuela. Zona Postal 2005

Carballo C. Wilca A.

Escuela de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad de Carabobo
Naguanagua, Estado Carabobo, Venezuela. Zona Postal 2005

Tinoco V. Desiree V.

Medicina /Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Valencia, Carabobo, 2001, Venezuela

Zabala Rosmy

Escuela de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad de Carabobo
Naguanagua, Estado Carabobo, Venezuela. Zona Postal 2005

Recibido: 30 de Septiembre de 2015 **Arbitrado:** 10 de Octubre de 2015 **Aceptado:** 30 de Octubre de 2015 **Código:** TE0006915605

RESUMEN

Por más de 30 años, el fútbol se ha convertido en uno de los deportes más cotizados a nivel mundial. Sin embargo, el Centro de Evaluación e Investigación Médica de la FIFA (2011), ha reportado que las "lesiones tienen una frecuencia de aparición de 9 lesiones por 1000 horas de juego, sea en entrenamientos o partidos, tanto para hombre como para las mujeres". Es por ello que, las autoras consideramos que es importante que sus practicantes conozcan los riesgos lesivos "latentes" en este deporte en procura de minimizarlos. Este estado del arte motivó este artículo, cuyo objetivo fue identificar los riesgos de lesiones presentes en los entrenamientos y competición de las futbolistas Categoría Sub15 del Club Deportivo Seca Sport del Municipio Naguanagua del Estado Carabobo durante el período marzo - agosto del año 2015, mediante un estudio descriptivo, con diseño no experimental, tipo de campo, de corte transversal. La muestra fue de 20 futbolistas, a quienes se les aplicó una Ficha de Lesiones diseñada por los prestadores de servicio comunitario del 6° Año de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo (FCS-UC), permitiendo con ella, la recopilación, sistematización y análisis de determinantes sociales. Los Resultados direccionaron la discusión, en donde se destacan que el 50% de las lesiones en las futbolistas fueron durante las competencias y un 20% en las prácticas. Se identificaron en orden decreciente las siguientes lesiones: traumatismos y contusiones 50%, esguinces 25% y, se evidenciaron que solo el 15% de las lesiones que tenían un antecedente traumático en su historia clínica. Como conclusión

se aduce que las lesiones son más frecuentes en las competencias, la recurrencia es mayor durante las prácticas, las lesiones con más incidencias son las contusiones y traumatismos y por último a mayor tiempo de juego es mayor la probabilidad de lesión.

Palabras Clave: Salud, Deporte, Fútbol Femenino

ABSTRACT

For over 30 years, football has become one of the sports most sought worldwide. However, the Center for Medical Assessment and Research of FIFA (2011) reported that "lesions have a frequency of occurrence of 9 injuries per 1000 hours of play, either in practice or games, for both men and women ". That is why, the authors believe it is important that practitioners are aware of the harmful risks "latent" in the sport in an attempt to minimize them. This state of the art motivated this article, aimed at identifying the risks of lesions in training and competition footballers Category U15 Club Deportivo Seca Sport Municipality Naguanagua Carabobo State during the period from March to August 2015, by a descriptive study, with no experimental design, field type, cross-section. The sample consisted of 20 players, who were applied a sheet Injury designed by providers of community service the 6th year of Medicine Faculty of Health Sciences at the University of Carabobo (FCS-UC), allowing her the collection, systemization and analysis of social determinants. The results directed the

discussion, which highlights that 50% of injuries in footballers were during competitions and 20% in practice. The following lesions were identified in descending order: 50% injuries and bruises, sprains 25% and was showed that only 15% of the lesions that had a history of trauma in his medical history. In conclusion argues that injuries are more common in competitions, recurrence is greatest during practice, injuries are more incidents bruises and injuries and ultimately to increased playing time is greater the likelihood of injury.

Keywords: Health, Sports, Women's Soccer

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, el futbol representa una de las alternativas deportivas de preferencia tanto para el género masculino como el femenino. Sin embargo, la mayoría de la investigaciones relacionadas a éste deporte están dirigidas a los futbolistas. Es por ello que, diversos organismos gubernamentales o no, se han involucrado en la búsqueda y obtención de datos relacionados a la salud de las féminas en esta actividad, entre ellos se encuentra el Centro de Evaluación e Investigación Médica de la FIFA (F-MARC), el cual registró que de “174 partidos femeninos de 7 torneos internacionales, se registraron 387 lesiones que corresponden a 2.2 lesiones por partidos, siendo mayor el índice en las correspondientes a competición juvenil” (F-MARC, 2011, p. 5- 7)

Tabla N° 1 Relación entre la Competencia, prácticas y numero de jugadoras lesionadas

Actividad/ lesionadas	Jugadoras No lesionadas	%	Jugadoras lesionadas	%
Competencia	10	50%	10	50%
Practicas	16	80%	4	20%

Fuente: Centro de Evaluación e Investigación Médica de la FIFA (F-MARC), (2011)

Las lesiones más frecuentes en fútbol, según F- MAR (2011) “son en la articulación de tobillo en un 50%, de rodilla en un 25%, y de los músculos de la parte inferior del muslo un 15%; específicamente esguinces, tendinitis y contusiones” (p. 5-7). Zaffra (2006) agrega que la “mayoría son ocasionadas por traumatismos, de contacto como cargas de deslizamiento lateral en las féminas, y por sobre entrenamiento” (p. 59-66). Se podría decir que las lesiones producidas por factores ajenos al contacto con otras futbolistas se ocasionan en una proporción entre 26 y el 59% del total de lesiones y, éstas se producen básicamente durante la carrera o cambios de dirección en la misma.

Aproximadamente, entre el 20 y 25% de las lesiones son recibidas, donde la historia de lesiones anteriores y una inadecuada recuperación de las mismas son factores de riesgo que incrementan su producción, al igual que el estrés, el estado emocional y psicológico de las atletas.

En concordancia a este fenómeno, Rodríguez (2002), menciona que es importante destacar que:

Entre las lesiones más relevantes en el futbol femenino es el esguince de tobillo ya que en realidad ocupan uno de los primeros lugares en frecuencia de las lesiones del deporte (p. 243-244)

Esta autora añade que:

El diagnóstico se realiza principalmente en forma clínica. Se clasifican de acuerdo al porcentaje de ruptura ligamentaria, la pérdida de la función y la inestabilidad. Se dividen en tres grados: El periodo de recuperación requerido tras una lesión es generalmente el método usual para establecer su gravedad. En las investigaciones, siete días o menos de tiempo de baja se consideran como lesión de menor gravedad (p. 243)

Los datos de la FIFA acumulados en torneos internacionales de importancia señalan que “únicamente la mitad de las lesiones requiere un periodo de recuperación, y que 8% de dichas lesiones se considera de menor gravedad. El mayor tiempo de baja (periodo de recuperación) se debe a roturas totales de ligamentos o fracturas.

La FIFA (2013) determinó que “el número de lesiones aumenta significativamente durante la segunda mitad de la temporada y esto es debido a aspectos como el partido, entrenamiento, el tiempo de juego, los tipos de entrenamiento, la posición de juego, la edad, la categoría y los antecedentes de lesiones. (p.6-23)

Otro dato de suma importancia la proporciona la F-MARC, quienes exponen que las lesiones en las atletas femeninas versus los atletas masculinos, siendo más frecuentes las lesiones por cargas de deslizamiento lateral en las féminas y mayor por entradas o cargas por detrás en el caso de los masculinos; en este mismo orden de ideas en las competiciones la exposición a las lesiones en las atletas es de un 45% de lesiones en las infractoras y en un 55% de quien posee la pelota, mientras que, en los atletas el infractor alcanza un máximo de un 34% de posibilidades de lesión.

En líneas generales se identifican los riesgos de lesiones presentes en los entrenamientos y competición de futbol, en las atletas femeninas describiéndose en mayor número de porcentaje las lesiones en los tobillos, seguidas por los traumatismos y contusiones en las rodillas espalda y abdomen.

En el panorama descrito, se evidenció un vacío cognitivo en el área de la salud y el deporte, derivándose una oportunidad para los prestadores de servicio de la Escuela de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo, participando desde sus saberes, sus competencias, a la eclosión de esta línea de investigación y, en consecuencia, se aspira desde el abordaje de las futbolistas, a disminuir las diferentes lesiones que se llevan a cabo durante los entrenamientos y partidos, siendo la principal interrogante que pretende responder esta investigación ¿Cuáles son los principales riesgo de lesión que se presentan en las futbolistas categoría Sub 15 del Club Deportivo Seca Sport del Municipio Naguanagua del Estado Carabobo? como incógnitas

generadoras se consideraron ¿Qué presenta mayor riesgo las practicas o los encuentros? y ¿Las lesiones son más frecuentes en atletas con o sin antecedentes traumáticos?

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La salud constituye un espectro que se debería atender de manera integral. Entre las actividades que contribuyen al logro de este paradigma se encuentra el deporte. No obstante, el practicarlo de manera inapropiada, genera contraindicaciones que subvierten esta premisa.

Este estudio se refiere a la práctica del fútbol por niñas con edades entre 12 y 15 años, quienes participan de manera regular en las instalaciones deportivas del Club Seca del Municipio Naguanagua del Estado Carabobo, quienes en su animosidad para desempeñarse de manera óptima, se han excedido en sus cualidades física y volitivas, derivándose las incidencias lesivas que se muestran en la Tabla N° 2 y 3

Tabla N° 2 Incidencia de las lesiones en las atletas femeninas categoría Sub-15

Actividad	N° eventos	Jugadoras lesionadas	N° de lesiones en las jugadoras	Lesiones	%
Comp.	12	10	0,8%	14	1,4%
Entrenamientos	24	4	0,16%	6	1,5%

Fuente: Blanco, E. Blanco, G. Caraballo, W. Tinoco, D. Zabala, R (2015)

Tabla N° 3. Datos descriptivos de las lesiones deportivas.

Tipo de lesión	Casos	Porcentaje
Traumatismos y contusiones	6	50%
Esguinces	3	25%
Contracturas	1	8.3%
Distensiones	1	8.3%
Otras patologías	1	8.3%
Total	12	100%

Fuente:
Blanco, E.
Blanco,
G.
Caraballo,

W. Tinoco, D. Zabala, R (2015)

Una vez identificadas las incidencias de las lesiones en las futbolistas categoría Sub 15, del Club Deportivo Seca Sport. Naguanagua Estado Carabobo durante el período marzo – agosto del año 2015, se aspira en primer lugar, ofrecer las recomendaciones que contribuyan su disminución y, en segundo, generar el antecedente para continuar con el estudio transversal en este ámbito.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación, en alusión a Stracuzzi (2006) “es un estudio descriptivo, diseño no experimental, tipo documental y de campo, de corte transversal [3 años]” (p. 106). La muestra la conformaron 20 futbolistas femeninas con edades comprendidas entre 12 y 15 años de edad adscritas al Club Deportivo “Seca Sport” del Municipio Naguanagua del Estado Carabobo. El trabajo de campo estuvo comprendido entre los meses marzo y

mayo; lapso en la cual, estudiantes de 6° año de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud cursaron el Servicio Comunitario para desarrollar la I Cohorte 2015 el proyecto social “Promoción de estilos de vida saludables en las futbolistas adscritas a la Asociación de Fútbol del Estado Carabobo”. Para la recolección de los datos se empleó una “Ficha de Lesión”, registrándose la morbilidad acaecida en el Campo de Fútbol, en 12 partidos de competición, 4 amistosos y 24 sesiones de entrenamientos, los primeros auxilios aplicados y las recomendaciones a seguir posterior a la lesión. De igual modo, y con la intencionalidad de identificar la relación entre las lesiones primarias y antecedentes, se empleó la Ficha Patronímica elaborada por los estudiantes supra citados, para registrar datos de las jugadoras tales como: antecedentes personales y familiares. Por último, se procedió a la sistematización de datos. Como fuente de verificación se contó con un registro fotográfico y firmas de las beneficiarias directas, es decir, las futbolistas.

RESULTADOS

En la Tabla N° 1 se plasma la relación existente entre la competencia, las prácticas y el número de jugadoras lesionadas, donde se demuestra un mayor número de atletas lesionadas durante los partidos de competición con un 50% de jugadoras lesionadas a lo largo de los 12 partidos de competencias, siendo menor el número de lesionadas durante las practicas con un 20% de jugadoras de un total de 24 practicas.

Por otra parte, se cuenta con la Tabla N° 2, donde se advierten la relación de incidencias de las lesiones en las atletas femeninas de la categoría Sub-15 en competencia con un total de 12 actividades y de 10 jugadoras lesionadas, lo que equivale a un 0.8 %. En cuanto a las lesiones durante las 24 sesiones de entrenamientos realizados, ascendió a un total de 4 jugadoras lesionadas, lo que representa a un 0.16%. La frecuencia de lesiones resultó más baja durante la competencia con 1,4% que en las prácticas con 1,5%.

En relación de los tipos de lesiones más frecuentes en las futbolistas categoría Sub 15 del Club Seca Sport del Municipio Naguanagua del Estado Carabobo, se muestran en la Tabla N° 3, donde los traumatismos y contusiones se ubican en un 50% de mayor frecuencia, seguido por los esguinces con un 25%; y por último las contracturas, distensiones y otras patologías con un 8.3% cada una.

La relación de las lesiones primarias y/o antecedentes, con las lesiones durante las prácticas y competencia (Véase la Tabla N° 4); donde se obtuvo un total de 3 futbolistas con lesiones anteriores equivalente a un 15%. Fueron 7 las atletas que sufrieron lesionadas durante el estudio y que no poseían lesiones primarias, representando un 35%. En lo respecta a la futbolistas sin lesiones anteriores sólo una futbolista acusó este situación representando un 5%. Las féminas que informaron que no habían padecido una lesión antes del estudio fue de 9 representando un 45%.

Tabla N°4 Relación entre las lesiones en prácticas y competencias y lesiones primarias

Lesiones /antecedentes	Lesiones anteriores	%	Sin lesiones	%
Lesionadas	3	15%	7	35%
No lesionadas	1	5%	9	45%
Total	4	20%	16	80%

Fuente: Blanco, E. Blanco, G. Caraballo, W. Tinoco, D. Zabala, R (2015)

Por último pero no menos importante, se presentan las relaciones entre las lesiones y el tiempo de juego, donde se evidenció que en un período de juego de 0-30 minutos ocurren un 20% de las lesiones, al igual que en los siguientes 30 minutos; sin embargo, el porcentaje asciende a un 60% durante los minutos 60 y 90. (Véase la Tabla N°5)

Tabla N° 5 Relación entre las jugadoras lesionadas y el tiempo de juego

Tiempo de Juego	N° de Jugadoras lesionadas	%
0-30 min.	2	20%
31-60 min.	2	20%
61-90 min.	6	60%
Total	10	100%

Fuente: Blanco, E. Blanco, G. Caraballo, W. Tinoco, D. Zabala, R (2015)

DISCUSIÓN

En relación con la escasa información acerca de la evaluación médica y deportiva de las futbolistas, a pesar de llevar más de 30 años en el ámbito, la presente investigación se vio limitada para acceder a referentes teóricos tanto a nivel nacional como internacional. En ese sentido, ésta pasaría a constituirse en un posible referente teórico para estudios subsecuentes y en especial, en las cohortes 2016 y 2017, lo que asevera lo invaluable que resulta el papel de la Universidad en la generación y difusión de conocimientos en y para la sociedad.

El intercambio de saberes obtenidos durante la formación de Médicos Cirujanos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo, permitió construir un constructo en deporte y salud, la cual se matiza con los resultados proporcionados en el trabajo de campo hasta triangularse con los datos del Centro de Evaluación e Investigación Médica de la FIFA; donde si bien es cierto que el número de prácticas es mayor el esfuerzo físico, la adrenalina y entrega es mayor en los partidos de competencia, motivo por el cual el riesgo a lesionarse aumenta.

Esta especificidad, proporciona un posible ámbito laboral para los profesionales de la salud en materia deportiva, e incluso, podría sentar las bases para diseñar un proyecto de estudios de IV Nivel en Medicina Deportiva, dando respuesta al vacío cognitivo ya expuesto y, a la disminución de riesgos lesivos en el fútbol mostradas en las Tablas N° 1, 2, 3, 4 y 5, referidas a las futbolistas del Club Deportivo Seca Sport del Municipio Naguanagua del Estado Carabobo, con opción de expandirlo a otros clubes similares.

Cabe señalar que surgió una discrepancia entre la frecuencia de lesiones de las futbolistas de la categoría Sub 15 del Club Deportivo Seca Sport del Municipio Naguanagua del Estado Carabobo, con las opiniones de la F-MARC y el manejo conservador de los esguinces de tobillo, en vista de que ambos mencionan predominio de los esguinces de tobillos, sin embargo las estadísticas en las jóvenes de Seca Sport, revela un predominio de un 50% en cuanto a las contusiones y traumatismos, seguidos por los esguinces y, quizás se deba al adecuado uso de protección (espinilleras), en vista que no son competencia de alto rango aun cuando representan alto nivel.

En relación a la tabla N° 4 de las lesiones en prácticas y competencias con lesiones primarias, se notó con menos de un 50% la relación entre una lesión primaria con las lesiones existentes de igual manera, jugadoras con lesiones pre-existentes no resultaron lesionadas durante las competencias ni prácticas. Esto puede deberse a las largas jornadas de entrenamiento, que realizan con énfasis en el acondicionamiento neuromuscular general y especial que tienden a ser personalizados; es decir, a la posición que juegan las futbolistas del Club Deportivo Seca Sport del Municipio Naguanagua del Estado Carabobo, al igual que la atención primaria en salud que le proporcionan a sus atletas durante las sesiones de entrenamientos y partidos de competencia con su equipo de fisioterapia y apoyo integrado.

Por último pero no menos importante en relación a la tabla N° 5 correspondiente al tiempo de juego con las lesiones, se evidencio que el mayor número de las mismas ocurren entre los minutos del segundo tiempo correspondiente a los últimos treinta minutos del partido, en concordancia con este análisis, Llana (2010) indica que el

“...tiempo de juego marcará pauta en la aparición de la lesión en vista del desgaste físico y de las condiciones de juego, concomitantemente estará la condición física del jugador, el calzado, la hidratación y los intervalos de descanso (p. 22-40)

CONCLUSIONES

En cuanto a las lesiones en este estudio se determinó que existe un mayor número durante las competencias, por factores predisponentes como el esfuerzo físico, estrés, carga emocional y condiciones del partido. Encontrándose en las jugadoras de la muestra un mayor número de lesiones por traumatismos y contusiones, seguido por los esguinces y en menor número por las contracturas y distensiones. Por ultimo pero no menos importante la relación entre las lesiones primarias y las lesiones subsecuentes; no guardan una relación intrínseca en vista de que existen jugadoras con lesiones primarias sin reincidencias mientras que existen múltiples atletas lesionadas sin antecedentes traumáticos, sin embargo, el tiempo de juego si es determinante en la aparición de las lesiones.

Entre las recomendaciones tenemos que se debe incentivar a nuevas investigaciones acerca del desenvolvimiento atlético de las féminas; continuar con el programa de promoción de estilos de vida saludables en las futbolistas adscritas a la Asociación de Fútbol del Estado Carabobo, conjuntamente con los estudiantes

de Medicina y otras ramas de ciencias de la Salud que permitan la integración y fortalecimiento de las actividades atléticas. De igual manera, condicionar las áreas de entrenamiento y competición de las atletas de las diferentes categorías.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Centro de Evaluación e Investigación Médica de la FIFA (F-MARC). (2011). Salud y buena condición física de las futbolistas. [Pág.5-7]

Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol Femenino (2013). Disponible en:
http://es.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/medical/59/78/19/ffb_gesamt_s_22034.pdf

Llana B., Pérez S. y cols. (2010) La Epidemiología del Fútbol: Una revisión sistemática. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 10 (37) pp.22 -40. Disponible en:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista37/artfutbol130.htm>

Rodríguez María Noviembre-Diciembre, 2002 “Manejo conservador de los esguinces de tobillo). Revista de la Facultad de Medicina UNAM Vol.45 No.6 disponible en:
<http://www.ejournal.unam.mx/rfm/no45-6/RFM45602.pdf>

Stracuzzi Santa Paella (2006). Metodología de la Investigación Cuantitativa. Caracas. pág. 106

Zafra Aurelio, Álvarez María y cols. (2006) Cultura, Ciencia y Deporte. Guadalupe – España Disponible en:
<http://www.redalyc.org/pdf/1630/163017530002.pdf>

REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS

María F. Torres T.

Escuela de Medicina / Universidad de Carabobo
Valencia, Estado Carabobo/ 2003 / Valencia, Venezuela
fernanda98@outlook.es

Recibido: 25 de Septiembre de 2015 **Arbitrado:** 30 de Septiembre de 2015 **Aceptado:** 15 de Octubre de 2015 **Código:** 052802

RESUMEN

El presente artículo pretende destacar aspectos que resultan de vital importancia dentro del ámbito deportivo como lo es la disciplina del Fútbol para lograr altos niveles de resistencia y rendimiento, lo cual está directamente conectado a los requerimientos energéticos, entendidos como la cantidad mínima de nutrientes que favorecen a un estado óptimo de salud. Esto va a depender del trabajo muscular y nivel de rendimiento en el campo deportivo como participante. Como aporte al Proyecto Social Promoción de estilos de Vida saludables en las futbolistas adscritas a la Asociación de Fútbol del Estado Carabobo, se realizó un estudio con las integrantes de los equipos FIFA Granate Sport y Bejuma FC respectivamente. Enmarcado en una línea de investigación sobre salud y deporte, utilizando método descriptivo/documental, mediante la observación y las fichas patronómicas. Las investigaciones en este ámbito, han arrojado que si bien, los requerimientos energéticos dependen en gran medida de la alimentación, y para cualquier persona son esenciales; para las futbolistas son prioridad, ya que el nivel de exigencia es mayor, pues deben cubrir las necesidades energéticas tanto del entrenamiento como del partido propiamente dicho. En tal sentido, es necesario prestar atención durante los entrenamientos y los partidos, para poder determinar si están siendo compensadas a cabalidad las necesidades nutricionales específicas y las estrategias para cumplir con tales requerimientos. Todo ello encaminado a lograr las metas propuestas mediante la práctica deportiva con actitudes conscientes y coherentes de sus integrantes.

Palabras clave: Requerimientos Energéticos, Resistencia, Nutrientes, Rendimiento, Jugadoras, Fútbol.

ABSTRACT

This article aims to highlight issues that are of vital importance in the sporting arena as it is the discipline of football to achieve high levels of strength and performance, which is directly connected to the energy requirements, understood as the minimum amount of nutrients that favor to an optimal state of health. This will depend on the muscle work and level of performance on the sports field as a participant. As a contribution to the Social Project Promoting healthy

lifestyles in the assigned players to the Football Association of Carabobo State, a study with FIFA team members Garnet Sport and FC respectively Bejuma was performed. Framed in a line of research on health and sport, using descriptive / documentary method, by observing and patronomic chips. Research in this area, have thrown that although energy requirements depend heavily on food, and are essential for anyone; for players are priority, since the level of demand is higher, they must meet the energy needs of both the training and the game itself. In this regard, it is necessary to pay attention during training and parties, to determine if they are They are offset fully the specific nutritional needs and strategies to meet such requirements. All aimed at achieving the proposed goals through sport with conscious and coherent attitudes of its members.

Keywords: Energy Requirements, Resistance, nutrients, Performance, Players, Football.

INTRODUCCIÓN

Quienes se han dedicado a través del tiempo a la actividad deportiva, en la mayoría de los casos se dedican a la competencia y no a tomar en cuenta ciertos parámetros que están conectados a los requerimientos energéticos. Sin embargo, los avances científicos demuestran que entre otros aspectos, los nutrientes, son decisivos en la vida de los seres humanos, e igualmente sucede en el caso de quienes se dedican actividades deportivas, o práctica de un deporte en específico. La escasez de los mismos puede llegar a limitar el fortalecimiento de los músculos así como desarrollo de habilidades y destrezas, su rendimiento va a depender en gran parte de su alimentación.

En tal sentido no es suficiente establecer una rutina de entrenamiento, sino que también es fundamental seguir ciertos lineamientos. Pues desde el punto de vista general todo deportista, y en el caso que nos ocupa, las integrantes de equipos de fútbol femenino, saben que sus músculos son el instrumento que les permite llevar a cabo su actividad cuando entrenan o compiten; pero el trabajo al que someten su sistema muscular requiere energía, y el nivel de rendimiento dependerá de la energía que tenga acumulada y disponible en ese momento para cubrir sus necesidades.

Tomando en consideración que la energía para el trabajo muscular es proporcionada por los combustibles

que contienen los alimentos, ya sean proteínas, hidratos de carbono (almidones, azúcares) y grasas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente artículo surge de la vivencia práctica experimentada durante la realización del proyecto Social Promoción de estilos de vida saludables en las futbolistas, adscritas a la Asociación de Fútbol del Estado Carabobo, con las integrantes de los equipos Fifa Granate Sport y Bejuma respectivamente, se pretende destacar, potenciar, inspirar, aspectos importantes para el cultivo de la verdadera armonía en todos los órdenes de la actividad futbolística, con la finalidad de facilitar la adquisición de actitudes y formas de conseguirlo, mediante la práctica consciente y coherente de sus integrantes.

De ahí, que si bien, el fútbol es un deporte que produce un elevado desgaste físico y mental, por lo que es importante tener una buena técnica y entrenamiento previo para evitar lesiones, pero esto no es todo. Para llegar en buenas condiciones, y no agotarse rápidamente durante el partido y poder recuperarse posteriormente con facilidad, resulta de gran importancia, que unido a una adecuada y precisa alimentación, se preste atención a los beneficios que aportan los requerimientos energéticos.

Debido a esto, en la medida en que se logre promover la importancia de lo que constituye el engranaje energético para el futbolista, como fuente generadora de rendimiento; poco a poco se obtendrá un equilibrio integral que redundará en beneficios ; pues todo ese proceso pasará a convertirse más que una rutina, en un real estilo de vida, en su cotidianidad, a través de una dieta adecuada tanto en calidad como en cantidad, que cubra los niveles de exigencias requeridas, coadyuvando así en el logro de las metas propuestas que como equipo las une.

Requerimientos Energéticos y Nutricionales.

El requerimiento de un nutriente se define como la cantidad mínima de dicho nutriente que favorece un estado óptimo de salud. Las necesidades de energía y nutrientes son variables según la edad y dependen del metabolismo basal, velocidad de crecimiento, actividad física, tamaño corporal y sexo. FAO (2011).

Combustibles Alimentarios.

Son los que proporcionan energía y pueden provenir de las proteínas (carnes), de los hidratos de carbono (masas, almidones o azúcares) y de las grasas. Las proteínas tienen una función estructural en el organismo y son utilizadas muy ineficientemente como fuentes de energía, cuando las grasas y los hidratos de carbono no están disponibles. Los lípidos representan el material combustible de energía más concentrado en el

organismo en forma de grasa en muchos órganos y tejidos. Aún el individuo delgado tiene una buena cantidad de energía almacenada en sus tejidos grasos.

Por otra parte, las grasas son una importante fuente de energía. En tal sentido, las grasas que se usan para satisfacer los requerimientos energéticos del ejercicio prolongado, no provienen de la dieta, sino que es movilizadas desde los depósitos del cuerpo. No es recomendable por lo tanto, un aumento de la grasa en la dieta del deportista.

El Agua

El agua, es otro componente esencial de todos los tejidos corporales, como solvente dispone de solutos, para el funcionamiento celular y es el medio necesario para todas las reacciones. También participa como sustrato activo en las reacciones metabólicas y como componente estructural de la célula. El organismo no reserva agua, a cantidad que se pierde en 24 horas debe ser restituida para mantener la salud y eficiencia corporal. Pues los mecanismos químicos del organismo involucrados en la producción de energía, requieren agua. Una hidratación inadecuada y un contenido acuoso del cuerpo menor que el normal pueden contribuir a producir fatiga. La ingestión regular de alimentos y agua, acompañada de un programa de entrenamiento.

Músculos y Energía.

La energía para el trabajo muscular es proporcionada por los combustibles que contienen los alimentos. Tales combustibles se queman mediante el oxígeno bombeado hacia los músculos por el corazón. Por lo tanto, para obtener el oxígeno necesario el atleta se entrena para desarrollar un corazón, pulmones y sistema circulatorio eficiente y además, cuida especialmente que su dieta le proporcione una cantidad óptima de combustibles alimenticios.

Glucógeno

Los depósitos de hidratos de carbono del cuerpo se encuentran en el hígado y en el músculo, en forma de un almidón llamado Glucógeno, y de esta manera representan la forma de energía disponible en forma inmediata. Normalmente están presentes en cantidades bastante pequeñas y se agotarían (si no se reponen adecuadamente). Por ejemplo: Un almuerzo tardío, si el deportista no ha desayunado, puede provocar una incómoda crisis de energía. La repetida ingestión de alimentos para rellenar estas fuentes de energía del glucógeno es esencial para el atleta para el atleta que necesita energía disponible en forma inmediata para el trabajo muscular.

Todo ejercicio y actividad atlética requieren de hidratos de carbono en forma de glucógeno, como fuente de energía, y mientras más intenso es el ejercicio, más

importante es el glucógeno muscular. Así, un ejercicio fuerte durante algunas horas puede agotar el glucógeno de los músculos y del hígado, aún con una ingestión considerable de hidratos de carbono. De allí la necesidad de tener disponibles suficientes depósitos de glucógeno para poder responder a las exigencias energéticas de sesiones de entrenamiento o de competencias. Umaña Alvarado, M (2005).

MÉTODOS Y MATERIALES

Se realizó un estudio de tipo descriptivo que de acuerdo a Hernández y col (2006), “La investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice” (p. 119). Los estudios descriptivos miden de manera más bien independiente los conceptos o variables a los que se refieren y se centran en medir con la mayor precisión posible.

Asimismo la investigación tiene un diseño documental, Arias (2006) refiriéndose a la investigación documental o diseño documental expresa que: “La investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos” (p.27).

La población estuvo constituida por las futbolistas, adscritas a la Asociación de Fútbol del Estado Carabobo, donde participaron los equipos Fifa Granate Sport y Bejuma. La técnica empleada en la recolección de información fue la encuesta, específicamente el cuestionario, ya que mediante esta técnica permite conocer el estado de opinión o hechos específicos, es decir transmitir la información de un tema, propiciando la comprensión del mismo y que tiene un papel más enfocado a promover la participación de la parte interesada.

RESULTADOS

Requerimientos Energéticos: más que una Rutina, un Estilo de Vida para los futbolistas.

Es necesario determinar que el futbol es un deporte de tipo intermitente, haciendo la salvedad que hay momento donde el atleta requiere mayor intensidad. Los mismos recorren en un partido entre 9 y 12 kilómetros dependiendo en la posición en que estén jugando. Si revisamos dicha intensidad, este permite conocer que la demanda de energía proviene caso siempre de carreras gran velocidad y de movimientos donde es necesario golpear el balón.

En el futbol el sistema de energía predominante es el aeróbico, aunque igual existen etapas durante el juego

que son de tipo anaeróbica; así mismo hay factores que pueden limitar el rendimiento como:

- Potencia de aceleración y desaceleración/
- Prontitud para realizar juegos rápidos de pies.
- Acelerados cambios de dirección,
- Tiempo para reaccionar y de movimientos.

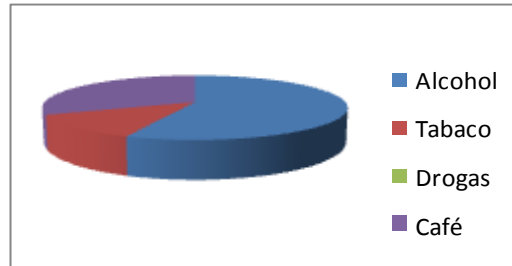
Cuando el futbolista llega a los niveles de exigencia, puede sufrir una serie de procesos fisiológicos relacionados con la alimentación que son responsables de la fatiga, tales procesos o reacciones pueden ser el agotamiento de las reservas de glucógeno muscular, disminución de la glucosa en la sangre, deshidratación, abuso en la última comida antes del encuentro.

Frente a las consideraciones anteriores, si bien respecto a la dieta de los futbolistas a nivel global, es poco a lo que se hace referencia; sin embargo, el aspecto que si es conocido es que la capacidad en el rendimiento está relacionada a la cantidad de nutrientes alimenticios básicos en la dieta diaria.

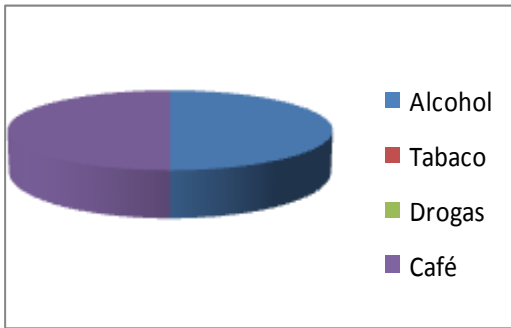
Aun, cuando las necesidades alimentarias varían de un jugador a otro, una sana y equilibrada dieta puede ofrecer grandes beneficios a los jugadores, unido a las tácticas y entrenamientos; tales como: excelentes resultados al entrenamiento, mejor recuperación antes y después de los partidos, mantenimiento de un peso ideal, reducción del riesgo de sufrir lesiones, confianza de estar bien físicamente para enfrentar los partidos, regularidad en la obtención de altos rendimientos.

De acuerdo a las observaciones y la aplicación de encuestas llevadas a cabo durante su participación en el Proyecto Social Promoción de Estilos de Vida Saludables en las futbolistas adscritas a la Asociación de Fútbol del Estado Carabobo, entre las integrantes de los equipos Fifa Granate Sport y Bejuma, es una realidad que a pesar de los grandes beneficios que ha demostrado tener una buena alimentación, existen jugadoras que no cubren esos requisitos alimentarios, también se observó en ciertos hábitos, y entre esas fallas más comunes están: los pocos conocimientos de alimentos y bebidas sanas, conocimiento escaso sobre nutrición deportiva, estilo de vida apurado que no le da tiempo para consumir alimentos sanos, uso desmedido de suplementos y alimentos deportivos. Como se evidencia en la gráfica a continuación:

Gráfico 1: Hábitos Tóxicos equipo Fifa Granate Sport

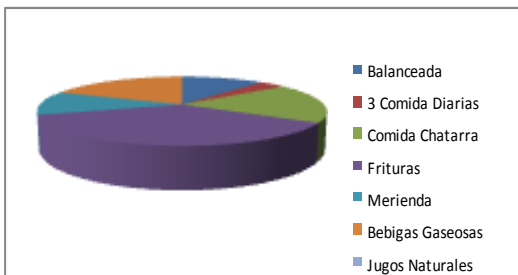


G Fuente: Torres, M. (2015). Encuesta aplicada a las futbolistas de los equipos Fifa Granate Sport y Bejuma



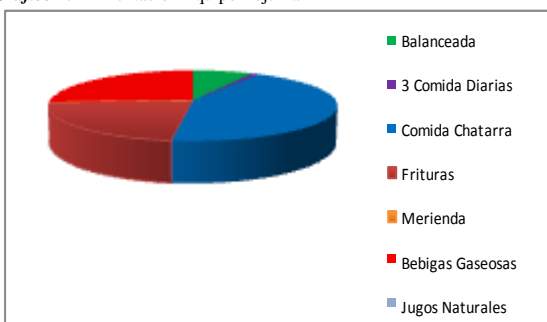
Fuente: Torres, M. (2015). Encuesta aplicada a las futbolistas de los equipos Fifa Granate Sport y Bejuma

Gráfico 3: Alimentación Equipo Fifa Granate Sport



Fuente: Torres, M. (2015). Encuesta aplicada a las futbolistas de los equipos Fifa Granate Sport y Bejuma

Gráfico 4: Alimentación Equipo Bejuma



Fuente: Torres, M. (2015). Encuesta aplicada a las futbolistas de los equipos Fifa Granate Sport y Bejuma

De esta manera, se demuestra que las deportistas pertenecientes a los equipos Fifa Granate Sport y Bejuma, no cumplen con una adecuada nutrición, porque no es una tarea sencilla, el cumplimiento de los requerimientos energéticos que exige la disciplina deportiva, y ello se evidenció en el sondeo realizado a las integrantes de los equipos observados, ya que en muchos casos lo factible es que ante tal circunstancia no se logre responder a las demandas que implica ser

integrante de un equipo de futbol. En este sentido quizás el factor determinante está en las fallas de los nutrientes.

El objetivo es potenciar, inspirar y hacer de los integrantes del equipo, personas motivadas en el desempeño de sus funciones, todo ello construido en cuatro dimensiones: técnica, emocional, física y táctica.(Muñoz, José Jacinto.2013). Así se les ha manifestado frente a ciertos hábitos tóxicos (café y alcohol) encontrados en el estudio realizado, los cuales requieren ser superados.

En este orden de ideas, es prioridad la gestión del conocimiento relativa a los requerimientos energéticos, configurada en la motivación, la información con la constante y coherente práctica; para enfatizar que este es un proceso, que más que el cumplimiento de una rutina deportiva, puede transformarse en un estilo de vida, por ser considerados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como una tendencia prioritaria para los seres humanos, ya que genera beneficios integrales.(OMS 2009).

DISCUSIÓN

En este punto se puede considerar, la importancia de una dieta diaria sana constituida por nutrientes alimenticios a la par de un entrenamiento previo y posterior a la actividad futbolística, con la intención de que los participantes tengan un rendimiento deportivo optimo, situación que en el estudio realizado en los equipos FIFA Granate Sport y Bejuma FC, se constató hábitos alimenticios poco favorables, como se muestra en el grafico 2 y 3.

De igual manera, se pudo observar la presencia de hábitos tóxicos en ambos equipos, demostrando irregularidades para un buen desenvolvimiento en las actividades deportivas ver gráfico 1, mermando el rendimiento deportivo en el desempeño de sus funciones como atleta constituido desde la técnica, física, emocional y táctica.

6. CONCLUSIONES

El presente artículo es una reflexión y un alerta, donde se pretende destacar, potenciar aspectos que no deben ser obviados dentro del ámbito futbolístico; de ahí, que las integrantes de los equipos Fifa Granate Sport y Bejuma, respectivamente, como para los entrenadores y preparadores físicos; lo que se busca es tener equipos altamente motivados en el desempeño de sus funciones.

Todo lo cual lleva a considerar que es prioridad tener presente que: existen diversos factores que van a influir en la intensidad del ejercicio como son la motivación, la capacidad física, las estrategias tácticas, la posición y la alineación del equipo en el campo de juego. Por cuanto el promedio del gasto calórico, las necesidades **energéticas de las jugadoras, es variable, así se observa** que: Las medio centros tienen más flexibilidad táctica que otras posiciones de juego, poseen mayor capacidad aeróbica que el resto de las integrantes. Las delanteras realizan esfuerzos de alta densidad, muestran un perfil más anaeróbico que el resto de los jugadores.

Las defensoras también gozan de elevada capacidad anaeróbica. Por su parte la arquera se mantiene en movimiento continuo para mantener la termorregulación y la concentración en el juego, la clave de su función se caracteriza por ser anaeróbica.

En tal sentido las reservas energéticas descienden en forma drástica durante el juego, en particular en el segundo tiempo. La restitución de las mismas (glucógeno corporal) tarda aproximadamente 48 horas, de ahí la importancia de consumir antes alimentos con hidratos de carbono, y después del juego alguna bebida rica en hidratos de carbono.

El plan de entrenamiento, conjugará además, los requerimientos especiales para practicar de forma segura, especialmente los requerimientos nutricionales, que se traducen en posibilidad adquirir destrezas y habilidades necesarias que favorecen en gran medida el éxito del equipo.

Finalmente es posible concluir que aun cuando las observaciones arrojan alza hacia ciertos hábitos que deben ser superados. Sin embargo la calidad de los programas de capacitación en las integrantes de los equipos Fifa Granate Sport y Bejuma, ha generado deseos de superar los mismos. Lo cual se evidencia en una tendencia que se expresa en la disciplina participativa, eficaz preparación que se traduce en la búsqueda y desarrollo de una cultura centrada en la motivación y el interés en la formación de sus integrantes. Pues en ellas está presente la iniciativa de potenciar su talento para fortalecer los respectivos equipos.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ARIAS, F. G. (2012). EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA CIENTÍFICA (6A. ED.). CARACAS: EPISTEME.
- Arija Val y Cucó Pastor. (3ª Edición 2009). Necesidades y Recomendaciones Nutricionales. En: Nutrición y dietética Clínica. M.E (ediciones). Doyma Scientific Medical Communications. Barcelona.

García de Lorenzo, A. Requerimientos energéticos en el Soporte Nutricional. Calorimetría Indirecta. Reeditado (2010) por Universidad de Zaragoza. Prensas Universitarias de Zaragoza.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5a. ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.

Montes, F.(2009) Toma de Decisiones. México Editorial Mira.

Rumallo, J. y Yucar A. (2010). Requerimientos y Recomendaciones de Energía y Proteínas. Revista internacional de futbol y Ciencia / Requerimientos Nutricionales de Energía y Micronutrientes.

Umaña, Alvarado, M. (2005) Nutrición Para Futbolistas. Revista Internacional de Futbol y Ciencia.

8. REFERENCIAS EN REDES

Muñoz José J.(2014) Mi Talento dice Si y mis Pensamientos No. (Presentación del libro Gente con Propósito) Video Conferencia en el Hotel Cumberland. Caracas. Publicado Diario El Universal (Sep.2014)

WWW.barifutbol.mx/nutrición-parafutbolistas/ligabari. [consultada sep.2015]

WWW.mipielsana.com/necesidadesenergéticas.futbolistas. [consultada sep 2015]

http:WWW.creces.cl/creces educación /Requerimientos de energía en el deporte.(consultada sep. 2015)

http:WWW.asioka.com/blog/necesidades-energéticas de los jugadores de futbol.htm/thash.VC160zit.dpuf.(consultada sep. 2015)

OMS. (2009). Estrategia Mundial para la Alimentación. <http://www.who.int/nutrition/publications/gs.pdf>(consultada sep 2015). Consulta: 2015, Julio 27.

SUEÑO Y DESCANSO EN FUTBOLISTAS FEMENINAS

Annabella Ledezma

Escuela de Medicina/Facultad de Ciencias de la Salud/Universidad de Carabobo
Valencia, Edo. Carabobo/Venezuela
annabell2191@hotmail.com

María V. Manrique

Escuela de Medicina/Facultad de Ciencias de la Salud/Universidad de Carabobo
Valencia, Edo. Carabobo/Venezuela

Getzabeth P. Mantilla

Escuela de Medicina/Facultad de Ciencias de la Salud/Universidad de Carabobo
Valencia, Edo. Carabobo/Venezuela

Maryuri J. Martínez

Escuela de Medicina/Facultad de Ciencias de la Salud/Universidad de Carabobo
Valencia, Edo. Carabobo/Venezuela

María D. Tellería

Escuela de Medicina/Facultad de Ciencias de la Salud/Universidad de Carabobo
Valencia, Edo. Carabobo/Venezuela

Recibido: 30 de Septiembre de 2015 **Arbitrado:** 5 de Octubre de 2015 **Aceptado:** 30 de Octubre de 2015 **Código:** 211883

RESUMEN

Para el humano, dormir constituye una manera de recuperar energía invertida en las actividades diarias y de reparar los tejidos, especialmente el sistema nervioso; y para los deportistas una buena conciliación del sueño le proporcionará una buena adaptación física, neurológica, inmunológica y emocional que evitará un pobre desempeño en sus actividades. Objetivo General: Determinar las cualidades del sueño y descanso en futbolistas femeninas. Materiales y Métodos: Se realizó un estudio descriptivo, no experimental y de campo, de carácter retrospectivo y corte transversal. La muestra estudiada estuvo conformada por 29 futbolistas femeninos de 3 equipos de categoría sub-15 del Estado Carabobo. Se recolectaron los datos a partir de lo reportado por las futbolistas en la ficha patronímica diseñada dentro del proyecto "Promoción de estilos de vida saludable en las futbolistas del Estado Carabobo". Resultados: La mayoría (41,37%), tenían edades comprendidas de 14 a 16 años, asimismo el 41,37% refirió dormir ocho horas durante la noche, y 79,30% afirmó dormir de manera continua sin interrupciones. El 72,42% consideró que su descanso nocturno es reparador. El 51,72% manifestó no dormir durante el día, y del resto, 42,86% duerme aproximadamente dos horas. Conclusiones: La mayoría de las jóvenes futbolistas tenían entre 14 y 16 años de edad. La mayor parte refirió dormir durante ocho horas nocturnas, de manera ininterrumpida y siendo el mismo reparador. Un poco menos de la mitad expresó realizar siestas diurnas, la mayoría de dos horas de descanso.

Palabras Clave: Sueño, Desempeño, Adaptación, Atleta, Lesiones

ABSTRACT

To the human being, sleep is a way of recovering energy used in daily activities and repairing tissues, specially nervous system; and a good sleep onset will provide a good physical, neurologic, immune and emotional adaptation to athletes, that will avoid a poor performance in their activities. General Objective: To determine qualities of sleep and rest of feminine football players. Materials and Methods: This was a descriptive study, not experimental and field, retrospective and cross section. The sample studied consisted in 29 feminine football players, from 3 teams of category sub-15 from Carabobo state. Data was collected from reported by the football players in the patronymic card designed for the project "Promotion of healthy lifestyles in feminine football players from Carabobo state". Results: Majority (41.37%) was aged between 14 and 16 years, in the same way 41.37% mentioned to sleep eight hours during the night, and 79.30% affirmed a continuous sleep without interruptions. 72.42% considered their night rest repairing. 51.72% manifested not sleep during the day, and of the rest of them, 42.86% sleeps about two hours. Conclusions: Majority of young football players was between 14 and 16 years old. The major part referred to sleep eight night hours, non interrupted and being this one repairer. A little less than a half expressed take rest on daylight, most of them by two hours.

Key Words: Sleep, Performance, Adaptation, Athlete, Injuries

INTRODUCCIÓN

El ser humano tiene durante toda su vida la necesidad fisiológica de dormir, pues es imprescindible recuperar la energía perdida en la realización de las actividades diarias, para poder mantener la salud. En el período de sueño se produce una alteración del estado de conciencia del que se puede despertar el sujeto en cualquier momento y que tiene lugar de forma periódica. Cuando dormimos ocurren procesos que son esenciales para mantenernos saludables, las funciones vitales permanecen, aunque más atenuadas, pues los requerimientos energéticos en reposo disminuyen.

El sueño es un estado de reposo uniforme, caracterizado por bajos niveles de actividad fisiológica con disminución de la frecuencia cardíaca, presión arterial, frecuencia respiratoria y por menor respuesta a estímulos externos, con la finalidad de ser un acto reparador durante el cual hay regeneración y estabilización de las funciones orgánicas, lo cual es esencial para el ser humano (Medina, 2012). Mientras, según Peraita (2015), el descanso es el periodo de quietud y/o relajación que tiene como objetivo la recuperación, este mismo autor, define la recuperación como un proceso fisiológico en el que se produce el restablecimiento de las reservas energéticas y el resto de sustancias que han intervenido y se han utilizado, recuperando el equilibrio de las funciones vitales. Lo que diferencia el sueño del descanso es que el primero no siempre cumple con la cualidad de ser reparador, mientras que para hablar de descanso se cumple con esto, y no exactamente exige dormir para lograr este objetivo.

Una buena conciliación del estado de sueño durante siete a nueve horas durante la noche proporciona el tiempo adecuado de adaptación en el ajuste físico, neurológico, inmunológico y emocional. La reducción voluntaria o involuntaria del tiempo dedicado al sueño es contraproducente por ocasionar un importante agotamiento del sistema nervioso, la disminución de trabajo y de las actividades de defensa del organismo y descenso en la capacidad de toma de decisiones. De igual manera, la falta de sueño aumenta el riesgo de que se produzcan lesiones, ya que el atleta pierde agilidad, coordinación, potencia y fuerza (Medina, 2012; BBC Mundo, 2015).

Por el contrario, un sueño excesivamente largo puede tener efectos perjudiciales sobre el rendimiento por disminución de la actividad del sistema nervioso central llevando a un incremento de los niveles de melatonina que podrá inducir en el deportista un sentimiento de lentitud y letargo (Medina, 2012).

Las horas de descanso necesarias para cada deportista dependen de la carga de entrenamiento, los deportistas de alto nivel pueden requerir más de 8 horas, mientras que para los deportistas de niveles menos exigentes 8 horas de sueño nocturno pueden ser suficientes. (Tarrío, 2015).

Betoré (2013) afirma que según los expertos, en el caso de los deportistas lesionados, el horario de descanso debería iniciarse entre las 10 pm y las 11:30 pm y despertarse entre las 7:30 y las 8:30 am. Esto se explica debido a que nuestro sistema hormonal secreta importantes cantidades de hormona del crecimiento y testosterona durante ese periodo de tiempo, las

cuales son fundamentales para regenerar y recuperar los tejidos lesionados.

A través de la presente investigación se indagó acerca de cómo son los hábitos de descanso y el tiempo dedicado al sueño, en las jugadoras de fútbol femenino de 3 equipos (MALDO FC, GUARANI FC y GRAN VALENCIA FC), y a partir de esos datos, se logró brindar a esas jugadoras una orientación sobre algunas herramientas adecuadas, para que impulsen su bienestar físico y psicológico, con el fin de lograr que su desenvolvimiento sea óptimo, y más importante aún, saludable.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Un adecuado descanso es de gran importancia para cualquier persona. Para los deportistas, posterior a un periodo de entrenamiento tiene un papel decisivo en la recuperación, así como en la realización de actividades que requieren un adecuado estado de alerta.

La falta de sueño puede ser total, cuando se está varios días sin dormir; parcial, cuando no se duerme suficiente número de horas al día, o sueño fragmentado (o interrumpido), cuando existen frecuentes despertares (a veces despertares imperceptibles). La falta de sueño debido a estas causas tiene consecuencias parecidas: efectos adversos fisiológicos como disminución de la función inmune, la tolerancia a la glucosa, efectos psicológicos como disminución de la memoria y habilidades motoras, y aumento de la somnolencia y la fatiga.

Los jóvenes deportistas se pueden ver afectados día a día, por pérdida de sueño parcial debido al estilo de vida, que se añade, en la adolescencia, a modificaciones del sistema de regulación del sueño (Dement, 2005). También puede haber deficiencias de sueño por causas más ocasionales como ansiedad y preocupación ante la competición, exceso de actividad física y sobre-entrenamiento (García-Mas, 2004). Los efectos negativos de la falta de sueño, que tienen implicaciones importantes en actividades muy comunes de la vida cotidiana como conducir o trabajar con maquinaria, también afecta a los deportistas en su quehacer cotidiano pues influyen en muchas tareas deportivas que requieren un estado de alerta máximo, una atención sostenida (como por ejemplo, estar alerta para detener el balón cercano a la portería, recibir un pase rápido del balón de un compañero cercano); y afecta, así mismo, a la recuperación de la fatiga.

Alfonso de Armas (2006) en su estudio realizado en deportistas de alto rendimiento en Madrid, España, corroboró mediante la polisomnografía la existencia de trastornos del sueño en deportistas, presentaron alteraciones en el desarrollo del sueño, y desajuste en los mecanismos de generación y mantenimiento del sueño y del control de sus fases. Las funciones de integración y recuperación que desempeñan éstas durante el sueño son tan esenciales como nuestras funciones fisiológicas dominantes. El deportista permanece muchas horas de entrenamiento intensivo y por muy adecuado que sean sus hábitos nutricionales, están sometidos a un alto consumo energético. Ellos necesitan, además, dormir ocho horas promedio por día, por lo que este vital segmento de sus vidas es de una importancia muy destacable.

Otro de los aspectos que explica la importancia del descanso nocturno tiene que ver con las lesiones. La falta de sueño aumenta el riesgo de que se produzcan, ya que el deportista pierde agilidad y coordinación. Del mismo modo, el exceso de sueño o hipersomnia tampoco es bueno para el deportista, ya que puede ir asociado a lesiones del sistema nervioso central, alteraciones metabólicas o endocrinas o deberse a un estado depresivo o de ansiedad.

El sueño también ejerce efectos beneficiosos sobre el sistema inmune. Existen evidencias firmes de que el sueño y los ritmos circadianos determinan cambios en el estado del sistema inmune. De esta manera, cuando el sistema inmune está afectado por una agresión externa, como el estrés, el sueño sufre importantes modificaciones. Uno de los primeros estudios en proporcionar evidencia directa relacionando el sueño, el estrés y el sistema inmunológico se remonta a 1998. El estrés también es conocido por interferir con la función inmunológica y se ha descubierto que aumenta la susceptibilidad al resfriado común y disminuye la sanación de heridas. En este estudio, los autores descubrieron que las personas que tenían más probabilidades de despertarse durante el primer ciclo del sueño también tendían a tener niveles más bajos de células defensoras naturales (NKC).

En función de lo anterior expuesto, se formula la interrogante, ¿cómo es el sueño y descanso en las futbolistas del estado Carabobo?

MÉTODO Y MATERIALES

Se realizó un estudio descriptivo, de diseño no experimental y de campo, carácter retrospectivo y corte transversal. La población estudiada estuvo conformada por 47 futbolistas femeninas de 3 equipos de categoría sub-15 y libre del Estado Carabobo, los equipos Gran Valencia FC, Guaraní FC y Maldo FC, de la que se estableció una muestra de 29 individuos, de tipo no probabilística de voluntarios.

Los datos recolectados fueron obtenidos a partir de lo reportado por las futbolistas en la ficha patronímica diseñada dentro del proyecto “Promoción de estilos de vida saludable en las futbolistas del Estado Carabobo”. Se consideraron los datos de la sección Antecedentes personales, en lo referente a Descanso y Sueño: Horas de sueño nocturno, sueño interrumpido, sueño reparador, y horas de sueño diurno.

Los datos aportados fueron interpretados en virtud de frecuencias absolutas y relativas. Dichos datos fueron introducidos en la base de datos del programa de análisis estadístico PAST 3, y graficados en tablas estadísticas de acuerdo a las variables estudiadas para su presentación y posterior análisis.

RESULTADOS

De los resultados obtenidos de este estudio se evidenció que en cuanto a frecuencia según grupo etario de las jóvenes estudiadas, de la muestra total constituida por 29 futbolistas femeninas, la mayoría, representando 41,37% de los casos (12 jóvenes) se encontraban entre 14 y 16 años de edad. (Tabla 1). Las jóvenes refirieron en su mayoría, concretamente 41,37% de

la muestra, conciliar 8 horas de sueño durante la noche (Tabla 2).

Tabla 1. Frecuencia según grupo etario de las futbolistas femeninas estudiadas.

Edad (años)	F	%
11-13	6	20,70
14-16	12	41,37
17-19	8	27,58
20-22	1	3,45
23-25	1	3,45
26-28	1	3,45
TOTAL	n=29	100

Fuente: Base de Datos de la Investigación.

Tabla 2. Horas de sueño nocturno de las jóvenes futbolistas.

Sueño Nocturno (Horas)	F	%
5	1	3,45
6	1	3,45
7	3	10,34
8	12	41,37
9	6	20,70
10	4	13,79
12	2	6,90
TOTAL	n=29	100

Fuente: Base de Datos de la Investigación.

Como se muestra en la Tabla 3, según la frecuencia de sueño interrumpido entre las jóvenes, 79,30% descansa ininterrumpidamente durante la noche, mientras que 20,70% de las jóvenes logra un sueño reparador (Tabla 4).

Tabla 3. Frecuencia de sueño interrumpido entre las jóvenes futbolistas participantes.

Sueño Nocturno Interrumpido	F	%
Si	6	20,70
No	23	79,30
TOTAL	n=29	100

Fuente: Base de Datos de la Investigación.

Tabla 4. Frecuencia de sueño reparador entre las jóvenes futbolistas.

Sueño Reparador	F	%
Si	21	72,42
No	8	27,58
TOTAL	n=29	100

Fuente: Base de Datos de la Investigación.

Con respecto a la frecuencia de siestas diurnas entre las futbolistas, se señala que 51,72% de ellas, (14 casos del total de la muestra), confirmó cumplir con descansos durante el día (Tabla 5), de las cuales, 42,86%, descansa 2 horas aproximadamente (Tabla 6).

Tabla 5. Frecuencia de siesta diurna entre las futbolistas participantes del estudio.

Siesta	F	%
Si	14	48,28
No	15	51,72
TOTAL	n=29	100

Fuente: Base de Datos de la Investigación.

Tabla 6. Horas de sueño diurno de las futbolistas.

Sueño Diurno (Horas)	F	%
1	1	7,14
2	6	42,86
3	5	35,71
4	2	14,29
TOTAL	N=14	100

Fuente: Base de Datos de la Investigación.

DISCUSIÓN

En el estudio realizado en jóvenes deportistas femeninas, se pudo evidenciar que la mayor distribución estuvo representada en las edades correspondientes entre los 14 y 16 años de edad, al comparar estos resultados con el estudio de García A y cols., sobre Sueño, Descanso y Rendimiento en jóvenes deportistas de Competición, se pudo evidenciar discrepancia, ya que la mayoría de sus jugadores se encontraban entre los 17 y 18 años de edad. Hay que considerar que la categoría de los equipos deportivos incluidos en este estudio es sub-15, por lo cual la mayoría se encontraba alrededor de los 14 a 16 años de edad.

En lo que respecta a las horas de sueño nocturno, en el estudio de García A y cols., la mayoría de los jóvenes mantenían de 6 a 9 horas de sueño, cuyo resultado concuerda con los del presente trabajo, donde la mayoría cumplía 8 horas de sueño durante la noche. Así mismo para ambos estudio la mayor proporción de participantes descansa ininterrumpidamente durante la noche y los deportistas estudiados refieren lograr un sueño reparador. Lo cual puede atribuirse a que la exigencia física y mental que requiere su deporte fomenta un agotamiento mayor que conlleva a mayor necesidad de descanso para recuperar energía, lo que confiere que el sueño abarque el tiempo necesario para lograr esto (Siendo este alrededor de ocho horas) y que sea más profundo por tanto menos probable de ser interrumpido.

Por otra parte, algunas deportistas de nuestro estudio, expresaron afirmativamente la implementación de siestas diurnas como medida higiénica de descanso, y en lo referente a las horas de siestas que abarca el descanso entre las jóvenes que refirieron las mismas establecieron 2 horas, lo cual discrepa con lo presentado por García y cols., ya que en su estudio no tomaron en cuenta si sus jugadoras tomaba siestas diurnas, sino que estudiaron la somnolencia diurna y su distribución durante el día. Las jóvenes que toman siestas pueden tener mayor carga diaria de actividades que aumente su extenuación, sin embargo hay que considerar que hay otros factores que pueden influir, como la mala alimentación, patologías concomitantes como anemia, o incluso factores culturales o mayor tiempo libre, los cuales no se consideraron en este estudio.

CONCLUSIONES

A partir del análisis de los resultados aportados por el estudio realizado se establece que, en lo que respecta a la frecuencia de las jóvenes estudiadas se evidenció la mayoría se encontraban entre 14 y 16 años de edad. Las horas de sueño nocturno de las futbolistas se reflejaron en mayor proporción en 8 horas de sueño nocturno, lo cual es el tiempo recomendado para que el descanso sea reparador, pues así fue evidenciado, puesto que las jóvenes refirieron descansar ininterrumpidamente durante la noche, en cual el mismo es de carácter reparador.

Finalmente, se evidenció que casi la mitad de la muestra realizaba siestas diurnas como medidas de descanso, y en lo referente a las horas de siestas que abarca este entre las jóvenes la mayoría de estas refirieron 2 horas de descanso.

REFERENCIAS

- García-Mas, A., Aguado, F., Cuartero, J. Calabria, E., Jiménez, R. y Pérez, P. (2003) *Sueño, descanso y rendimiento en jóvenes deportistas de competición*. España: Revista de Psicología del Deporte. Vol. 12, núm. 2, pp. 181-195.
- Pozo Calvo, A. (2008) *Horas de sueño diario en deportistas jóvenes. Relación con algunas variables*. España: Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Vol. 3, n° 2. pp 201-214.

REFERENCIAS EN REDES

- Alfonso de Armas Y, Hernández V, Hernández E. *Incidencia de trastornos del sueño en atletas de alto rendimiento*. Medwave. [en línea]. Noviembre de 2006, Vol. 6, Número 10. [Fecha de Consulta: 23 de Septiembre de 2015]. Disponible en: <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Enfermeria/2006/noviembre/2726?ver=sindiseno>
- BBC Mundo – Redacción. (21 de Abril de 2015). *¿Porque el sueño es el mejor aliado del rendimiento deportivo?*. BBC Mundo. Recuperado el 23 de Octubre de 2015 de: http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/04/150421_deportes_en_forma_ejercicios_dormir_exitito_rendimiento_jmp
- Betoré, J. (2 de Octubre de 2013). *La importancia del sueño en la recuperación del deportista y de las lesiones deportivas*. España: Zaragoza Deporte Municipal. Recuperado el 22 de Octubre de 2015 de: <http://www.zaragozadeporte.com/Noticia.asp?id=2480>
- Medina, G. (20 de Septiembre de 2012). *La importancia del sueño en el atleta*. Venezuela: Panamá Sports Magazine. Recuperado el 25 de Octubre de 2015 de: <http://www.soymaratonista.com/17966/la-importancia-del-sueno-en-el-atleta>
- Peraita, J. (16 de Enero de 2015). *Descanso y recuperación ¿Qué se debe tener en cuenta?* [Mensaje en un blog].

Recuperado el 24 de Octubre de 2015 de:
<http://blog.fitnesskit.com/descanso-y-recuperacion/>

Tarría H. (14 de Julio de 2015). *Sueño y descanso relacionado con el rendimiento deportivo*. Pontavedra, España: Buena Forma: Sport Coaching Experts. Recuperado el 26 de Octubre de 2015 de:
<http://www.buenaforma.org/2015/07/14/sueno-y-descanso-relacionado-con-el-rendimiento-deportivo/>

Vilamitjana, J. (25 de Septiembre de 2014). *El sueño, el deporte y la calidad de vida*. Argentina: Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano. Recuperado el 20 de Octubre de 2015 de:
http://www.redaf.gob.ar/articulos/el-suenio-el-deporte-la-calidad-de-vida_bca8.pdf

CONSUMO DE ALCOHOL EN LAS FUTBOLISTAS DEL ESTADO CARABOBO

Orlando, G, Quevedo

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Naguanagua, Carabobo 2005/ Venezuela
volando6@gmail.com

Alix, M, Oliveros

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Valencia, Carabobo 2003/ Venezuela

Mary, R, Nieto

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Valencia, Carabobo 2003/ Venezuela

Jessica, C, Nava

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Valencia, Carabobo 2003/ Venezuela

Charles, W, Rojas

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Valencia, Carabobo 2003/ Venezuela

Recibido: 30 de septiembre de 2015 **Arbitrado:** 10 de Octubre de 2015 **Aceptado:** 30 de Octubre de 2015 **Código:** TE0006915605

RESUMEN

El consumo de sustancias adictivas por la población adolescente constituye un creciente problema, hay razones para creer que la ingesta aguda de alcohol puede perjudicar la capacidad de resistencia en los atletas por ello, la finalidad de esta investigación fue determinar la frecuencia del consumo de alcohol en las futbolistas del estado Carabobo para el año 2015. **Materiales y métodos:** Se trata de una investigación de tipo cuantitativa de campo, no experimental, nivel descriptivo, con un diseño transversal. La población estuvo constituida por 530 futbolistas del estado Carabobo que formaron parte del proyecto "Promoción de estilos de vida saludable en las futbolistas del estado Carabobo". La muestra es de tipo no probabilístico, aleatoria simple y estuvo conformada por 127 atletas. La técnica de recolección de la información fue a través del interrogatorio directo. **Resultados:** Del total de atletas estudiadas, 66,1% presento algún grado de consumo de alcohol por semana lo que representa 84 deportistas. Y solamente 43 futbolistas no consumían alcohol en ninguna ocasión representando 33,9%. **Conclusión:** La mayoría de las jugadoras presentaron algún grado de consumo de alcohol, siendo el hábito más frecuente el consumo de al menos 2 hasta 3 veces por semana (50,4%), seguido por las jugadoras que nunca consumen alcohol (33,9%). Las jugadoras que consumen alcohol más de 3 veces por semana representan el grupo más pequeño de la investigación con un 6,3% por lo cual se presume que la dependencia al alcohol en esta muestra no es alarmante.

Palabras Claves: futbolistas, alcohol, adicción, Resistencia.

ABSTRACT

The use of addictive for adolescents substances is a growing problem, there is reason to believe that acute ingestion of alcohol can impair the ability of endurance in athletes therefore the purpose of this research was to determine the frequency of alcohol consumption the players of Carabobo state 2015. **Materials and methods:** This is a quantitative research field type, not experimental, descriptive level, with a crossover design. The population consisted of 530 players in the Carabobo state who were part of the project "Promoting healthy lifestyles in Carabobo state players." The sample is not probabilistic, random simple type and consisted of 127 athletes. The technique was gathering information through direct questioning. **Results:** Of the athletes studied, 66.1% had some degree of alcohol per week representing 84 athletes. And only 43 players do not consume alcohol on any occasion representing 33.9%. **Conclusion:** Most players showed some degree of alcohol, the most common being the consumption habit of at least two to three times a week (50, 4%), followed by the players who never consumed alcohol (33.9%). The players who drink more than 3 times per weeks represent the smallest group of research with 6.3% so it is presumed that alcohol dependence in this sample is not alarming.

Keywords: Soccer players, alcohol, addiction, Resistance.

INTRODUCCIÓN

El alcohol no es una parte esencial de la dieta humana, pero diversos alcoholes, de los cuales el único de importancia

cuantitativa es el etanol, se consumen regularmente por una gran parte de la población mundial. Además de ser una fuente importante de energía, proporcionando aproximadamente 7 kcal (29 kg) por gramo, el etanol tiene una serie de efectos que tienen implicaciones para el rendimiento deportivo. Hay razones para creer que la ingesta aguda de alcohol puede perjudicar el rendimiento de ejercicios de resistencia debido a los efectos metabólicos, cardiovasculares y la función de termorregulación. Realización de tareas especializadas puede verse afectada debido a los efectos en el tiempo de reacción, el control motor fino, niveles de excitación, y el juicio. Todos estos elementos son componentes importantes del rendimiento deportivo. (Shirreffs S, 2006).

El consumo de sustancias adictivas por la población adolescente constituye un creciente problema de origen multifactorial que excede el ámbito científico, con un impacto social y sanitario considerable; con connotaciones legales, educativas y políticas. (Lázaro, 2011). El excesivo consumo de alcohol continúa siendo una de las principales causas de enfermedades crónicas y agudas en la mayoría de los países, relacionado a más de 60 tipos de lesión, y se le atribuye el 5,9% de muertes en todo el mundo (OMS, 2014).

Tal es la trascendencia de la situación, que la organización mundial de la salud (OMS) incluyó el consumo de alcohol en su decálogo de principales factores de riesgo para la salud y de hábitos no saludables sobre los que incidir en los programas de acción (Lázaro, 2011). el alto consumo de alcohol ocurre tanto en hombres como en mujeres y en fanáticos como jugadores, en Australia jugadores de futbol no profesionales reportaron consumo de entre 4 a 9 veces el nivel de alcohol recomendado, similares resultados se encuentran en Europa y países de Sudamérica como Brasil y argentina (Bedendo A, 2013).

(Moore M. Werch C, 2004) demostraron en su estudio que las consecuencias negativas del consumo excesivo de alcohol pueden ser mayores para los atletas que para las personas no atletas. Estos mismos autores identificaron una serie de razones por las que los atletas consumen alcohol, y englobando tres factores principales, como lo son el refuerzo positivo, el equipo, y el estrés relacionado con el deporte

Por todo lo anteriormente expuesto y en virtud de la importancia y la influencia que tiene el alcohol en nuestra sociedad, no solo en el desempeño de las futbolistas sino también el impacto en su salud, se realiza la presente investigación con la finalidad de determinar la frecuencia del consumo de alcohol en las futbolistas del estado Carabobo para el año 2015.

MÉTODO Y MATERIALES

Se trata de una investigación de tipo cuantitativa de campo, no experimental, nivel descriptivo, con un diseño transversal. La población estuvo constituida por 530 futbolistas del estado Carabobo que formaron parte del proyecto “Promoción de estilos de vida saludable en las futbolistas del estado Carabobo”. La muestra es de tipo no probabilístico, aleatoria simple y estuvo conformada por 127 atletas.

La técnica de recolección de la información fue a través del interrogatorio directo. Los resultados obtenidos de la muestra fueron vaciados en una base de datos diseñada en Excel®, tomando en cuenta el consumo de alcohol por semana, se analizaron los datos por medio de frecuencias absolutas y relativas, presentados a través de tablas y graficas de distribución de frecuencias.

RESULTADOS

La muestra quedo constituida por 127 futbolistas de género femenino que formaron parte del proyecto “promoción de estilos de vida saludable en las futbolistas del estado Carabobo” como beneficiarias directas, en el año 2015, La media de edad fue de 18,3 años.

Del total de atletas estudiadas, 66,1% presento algún grado de consumo de alcohol por semana lo que representa 84 deportistas, se evidencio la mayor proporción en consumo de 2 a 3 veces por semana (50,4%), seguido de 1 vez (9,4%) y por ultimo más de 3 veces (6,3%). Y solamente 43 futbolistas no consumían alcohol en ninguna ocasión representando 33,9%.

TABLA N° 1.

Distribución de futbolistas según consumo de alcohol a la semana.

Consumo de Alcohol por semana	Frecuencia	(%)
0	43	33,9
1	12	9,4
2-3	64	50,4
>3	8	6,3
Total	127	100

Fuente: Registro del proyecto “promoción de estilos de vida saludable en las futbolistas del estado Carabobo”

DISCUSIÓN

En un deportista, que somete el cuerpo a una actividad física muy por encima de la media, los efectos del alcohol pueden interferir de forma negativa sobre todo si el consumo no es responsable. Sus efectos dependen de la cantidad ingerida de este ingrediente y de la tolerancia de cada individuo. El alcohol, o etanol en vocabulario químico, afecta a todos los sistemas del cuerpo, como el aparato psicomotor, interfiriendo directamente en los procesos fisiológicos de recuperación del esfuerzo, en el crecimiento muscular, en la rehidratación y en la reposición de los depósitos de glucógeno muscular y hepático, por tanto, afectan de manera negativa el rendimiento del deportista.

En la presente investigación se demuestra que la tendencia de los futbolistas por el consumo de alcohol existe en nuestra población, similar por lo encontrado por O’Farrell A, 2010 y Bedendo A, 2013.

El alcohol interfiere en las terapias que se aplican para tratar lesiones, afecta negativamente en la recuperación de los músculos lesionados, obstaculiza el desarrollo muscular posterior al entrenamiento y limita la hidratación, siendo estos algunos aspectos a tener en cuenta como efectos negativos de este hábito, un 66,1% represento las atletas que tienen estos

hábitos por lo cual pueden llegar a sufrir de estas consecuencias, similar a lo expuesto por Moore M. Werch C, 2004 en su estudio.

En conclusión, no existe ningún beneficio para el deportista en la ingesta de alcohol en los períodos de recuperación posteriores al entrenamiento o competición y se observan efectos indeseables a corto y a largo plazo. En todo caso, se recomienda siempre la ingesta moderada y/o abstinición durante los períodos anteriores y posteriores al ejercicio. Shirreffs S, 2006

CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación se concluye que la mayoría de las jugadoras de la muestra presentaron algún grado de consumo de alcohol (66,1%), siendo el hábito más frecuente en el estudio el consumo de al menos 2 hasta 3 veces por semana (50,4%), seguido por las jugadoras que nunca consumen alcohol (33,9%). En base a estos datos podemos deducir que existen tendencias muy diferentes en cuanto a sus hábitos alcohólicos.

Por otro lado se obtuvo que las jugadoras que consumen alcohol más de 3 veces por semana represento el grupo más pequeño de la investigación con un 6,3%, por lo cual se presume que la dependencia al alcohol en esta muestra no es alarmante.

Por todo lo anteriormente expuesto, se hace de vital importancia identificar e individualizar las estrategias que logren disminuir y evitar la progresión de este hábito nocivo para la salud y el rendimiento de las futbolistas.

REFERENCIAS

Shirreffs S, Maughan R. (2006). The Effect of Alcohol on Athletic Performance. *Current Sports Medicine Reports*, 5, 192–196. Disponible en: http://www.athletestore.co.uk/wordpress/wp-content/uploads/2013/01/The_Effect_of_Alcohol_on_Athletic_Performance.7.pdf

Lázaro, C. (2011). Hábito de consume de alcohol y su relación con la condición física saludable en los adolescentes de la región de Murcia. Tesis doctoral, Universidad de Murcia, Murcia. Disponible en: <http://www.tdx.cat/handle/10803/35699>

World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2014. Geneva: World Health Organization, 2014. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_eng.pdf

O'Farrell A, Allwright S, Kenny S. (2010). Alcohol use among amateur sportsmen in Ireland. *BMC Res Notes*, 3, 313. Disponible en: <http://www.biomedcentral.com/1756-0500/3/313>

Bedendo A, Opaleye E, Andrade A. (2013). Heavy episodic drinking and soccer practice among high school students in Brazil: the contextual aspects of this relationship. *BMC Public Health*, 13, 247. Disponible en: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/247>

Moore M, Werch C. (2004). Sport and physical activity participation and substance use among adolescents. *J Adolesc Health*, 36, 486–493. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15901513>

Martens M, Watson J, Royland E, Beck N. (2005). Development of the athlete edrin kings cale. *Psychol Addict Behav*, 19, 158–164. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16011386>

VALORACIÓN DEL CONOCIMIENTO SOBRE EL DESCANSO Y SUEÑO EN LAS FUTBOLISTAS DEL ESTADO CARABOBO.

Andrea Fernández

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Naguanagua, Carabobo 2005/ Venezuela
andreal_90@hotmail.com

Ricardo Angulo

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Valencia, Carabobo 2005/ Venezuela

Romina Estrada

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Valencia, Carabobo 2005/ Venezuela

Cindy Lares

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Valencia, Carabobo 2005/ Venezuela

Ana Izaguirre

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Valencia, Carabobo 2005/ Venezuela

Recibido: 30 de septiembre de 2015. **Arbitrado:** 30 de Octubre de 2015 **Aceptado:** 15 de Noviembre de 2015 **Código:** TE0006873068

RESUMEN

El descanso y el sueño constituyen dos factores de gran importancia dentro de la vida del deportista; representa un periodo que permite la recuperación de los músculos, huesos y articulaciones, para mantener un equilibrio adecuado del cuerpo durante la actividad física llevada a cabo por el atleta. En distintas ocasiones se ha observado que algunos atletas presentan cansancio durante su entrenamiento, y con frecuencia esto se relaciona a un mal hábito de sueño. El objetivo de este estudio consistió en determinar el conocimiento sobre la importancia del descanso y el sueño en las futbolistas del estado Carabobo, durante sus entrenamientos desde Marzo hasta Julio de 2015, tomando una muestra de 42 jóvenes con una edad media de 15 años. Según los resultados obtenidos 62% de ellas desconoce su importancia. No se apreciaron diferencias significativas relacionadas al rango de edad. El 31% de la fuente de información fue principalmente de investigación propia

PALABRAS CLAVE: Descanso, Sueño, Deportistas.

ABSTRACT

Rest and sleep are two factors of great importance in the life of the athlete; It represents a period that allows the recovery of muscles, bones and joints, to maintain a proper balance of the body during physical activity carried out by the athlete. On various occasions has been observed that some athletes are tired during his training, and often this is related to a bad habit of sleep. The objective of this study was to determine the knowledge about the importance of rest and sleep at the players

from the State of Carabobo, during their training from March until July 2015, taking a sample of 42 youngswith an average age of 15 years. According to the results, 62% of them unknown importance. There were no significant differences related to the age range. The 31% of the source of information was mainly own research

KEYWORDS: Rest, Sleep, Athlete.

INTRODUCCIÓN

El fútbol es considerado como un deporte de alta frecuencia competitiva (Bolívar y Arias, 2012), en el que la capacidad de recuperación después de entrenamientos intensos y partidos, se constituye en uno de los factores más determinantes en el proceso de entrenamiento (Rial, 2013). En este sentido, con el propósito de reducir la magnitud de la fatiga y acelerar de manera significativa el tiempo de recuperación de los jugadores, los equipos de fútbol tienen a su disposición un amplio número de estrategias regenerativas: recuperación activa (carrera continua de baja intensidad y estiramientos), métodos fisioterapéuticos (masoterapia, electroterapia e hidroterapia), métodos ergonutricionales (reposición hidroelectrolítica y de sustratos) y recuperación pasiva donde se incluye el sueño y descanso (Rey, 2012).

Dormir es probablemente la forma más básica e importante de recuperación pasiva que puede adoptar el futbolista (Rey, Lago y Casáis, 2011). Al respecto, el sueño es el estado de suspensión de las actividades mentales conscientes, la voluntad y la respuesta a los estímulos externos, que se produce normalmente de forma periódica (Salguero y Molinero, 2013). Una buena conciliación de este estado durante siete a

nueve horas puede proporcionar un tiempo de adaptación invaluable para el ajuste de distintas esferas, entre los cuales se describen la restauración de los procesos corporales que se han deteriorado durante el día, favorece el sistema inmunitario aumentando la resistencia a las enfermedades que puedan mermar la capacidad deportiva, disminuye el gasto energético ahorrando energía para el día, la respiración se hace más lenta y profunda favoreciendo la correcta oxigenación de todas las células y preparándolas para el esfuerzo, la frecuencia cardíaca se ralentiza y las células coronarias se benefician de la acción reparadora de la hormona del crecimiento y la melatonina (Río, Saldaña, y Martínez, 2013). Además del fortalecimiento de habilidades cognitivas, pudiendo ser conveniente en jornadas en las que tengan lugar sesiones de aprendizaje y adquisición técnica, táctica o estratégica (Tononi y Cirelli, 2013).

El sueño adecuado, en términos no sólo de cantidad sino de calidad, constituye un componente esencial de la salud que se reconoce como un claro determinante de la calidad de vida del ser humano. Especial consideración merece el sueño en las mujeres, los cambios fisiológicos en las hormonas neuroendocrinas, temperatura corporal, humor y estado emocional durante la pubertad, ciclo menstrual, embarazo, post-parto y menopausia tienen profundos efectos sobre la calidad del sueño, el funcionamiento diurno y el bienestar.

Por el contrario, la reducción voluntaria o involuntaria del tiempo dedicado al sueño es contraproducente por ocasionar alteración de algunos procesos como los intelectuales superiores y la función motora. Concretamente, en los deportes colectivos el principal efecto relacionado con la pérdida de sueño es el descenso en la capacidad de toma de decisiones, fundamental en el rendimiento de deportes sociomotrices como el fútbol. Asimismo, un sueño excesivamente largo puede tener efectos perjudiciales sobre el rendimiento, por disminución de la actividad del sistema nervioso central llevando a un incremento de los niveles de melatonina, lo que podría inducir en el deportista un sentimiento de lentitud y letargo (Rey, 2012).

La importancia de la percepción de la calidad y de la cantidad percibida del sueño en los deportistas no ha sido suficientemente estudiada hasta ahora. Asimismo, no es habitual el estudio de los hábitos de sueño en los repertorios de conducta y en los cuestionarios de calidad de vida de los deportistas.

Dicha importancia sobre los beneficios del sueño y descanso deben ser conocidos por cada jugador y reforzados por su equipo técnico. En este sentido, el objetivo de esta investigación es valorar el conocimiento sobre la importancia del descanso y sueño en las futbolistas del estado Carabobo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Tras evidenciar en algunas oportunidades cansancio o fatiga durante el entrenamientos de las deportistas, el estudio se plantea la siguiente interrogante: ¿Las futbolistas del estado Carabobo tienen conocimiento sobre la importancia del

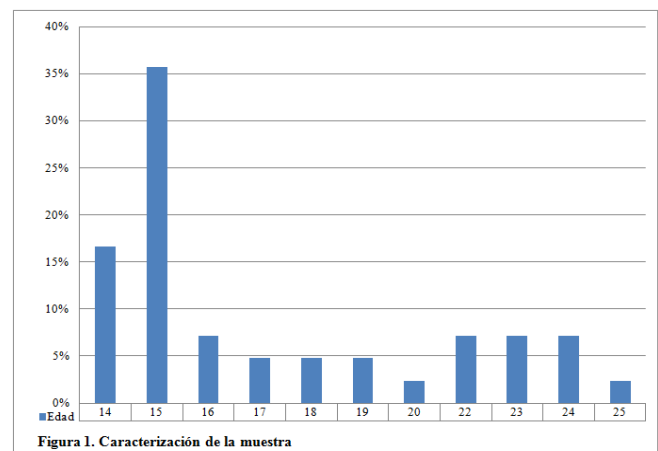
descanso y sueño en relación a su actividad deportiva?, por lo tanto el objetivo de este estudio será: Valorar el conocimiento que tienen las futbolistas del estado Carabobo acerca la importancia del sueño y descanso, así como también su caracterización por grupos etarios e identificar de donde obtuvieron tal información.

MÉTODO Y MATERIALES

Se realizó un estudio de carácter descriptivo, no experimental, de corte transversal y de campo. Se consideró una población de 42 futbolistas que formaban parte del proyecto “Promoción de estilos de vida saludable en las futbolistas del Estado Carabobo” durante el periodo Marzo-Julio de 2015. Se aplicó un cuestionario abierto, tipo entrevista, durante la realización de talleres y charlas, el cual constaba de preguntas abiertas. Los datos obtenidos fueron procesados y representados en gráficos de columnas agrupadas.

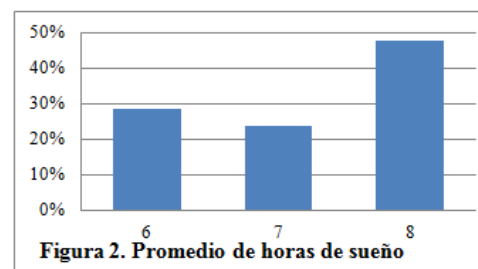
RESULTADOS

Tal como se muestra en la figura 1, las edades predominantes de las deportistas fueron 15 años (36%) y 14 años (17%).



Fuente: Datos propios de la investigación 2015

En la figura 2, se evidencia que el promedio de horas de sueño es de 8 horas (48%), y en la figura 3 se aprecia la inclinación al descanso (69%).



Fuente: Datos propios de la investigación 2015

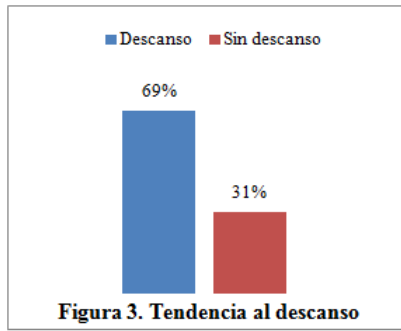


Figura 3. Tendencia al descanso

Fuente: Datos propios de la investigación 2015

En la tabla 1 se observa la media y desviación estándar de las horas de sueño de las futbolistas de acuerdo al grupo etario. A estos valores se les realizó un análisis de varianza y se encontró que no había una diferencia estadísticamente significativa.

Tabla 1. Media y desviación estándar de las horas de sueño en las futbolistas.

Edad(años)	Media y DS de las horas de sueño	Valor de p
14	7,1±0,9	0,03
15	7,4±0,8	0,02
16	7,2±1,0	0,005
17	7±1,4	0
18	7±1,4	0
19	7±1,4	0
20	7	0
22	7±1	0
23	7±1	0
24	7±1	0
25	7	0,01

Fuente: Datos propios de la investigación 2015

En relación al conocimiento sobre el descanso y sueño, y los beneficios de este sobre el rendimiento de las actividades diarias, en la figura 4 se evidencia que el 62% los desconoce.

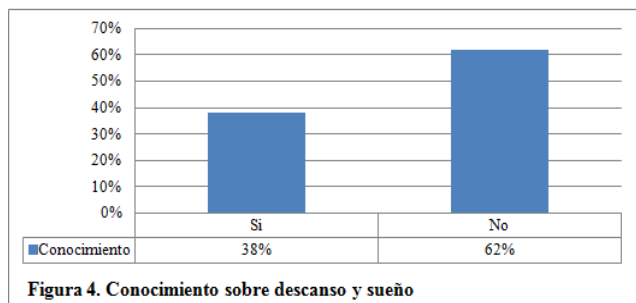


Figura 4. Conocimiento sobre descanso y sueño

Por lo cual, al indagar sobre las fuentes de información, se evidencian la investigación propia (31%) y el intercambio de conocimientos entre ellas mismas (29%) las principales (31%).

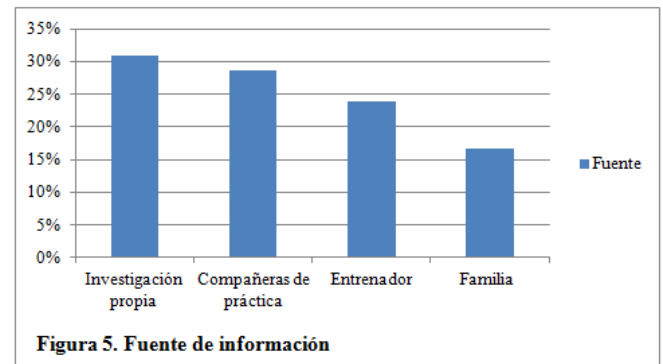


Figura 5. Fuente de información

DISCUSIÓN

En cuanto al conocimiento del descanso y sueño, según los resultados obtenidos en este trabajo, la mayoría de las jugadoras desconocen la importancia del descanso y sueño, y las nociones que algunas de ellas tienen vienen dadas principalmente por intercambio de ideas entre compañeras. A pesar de que un porcentaje significativo es aportado por el cuerpo técnico, puede considerarse insuficiente. Aunque dicho conocimiento es básicamente empírico, el promedio de horas se mantiene dentro del rango recomendado, es decir, un promedio de 8 horas cada noche. Asimismo se evidencia una marcada tendencia al descanso.

Las jugadoras adolescentes en etapa media (14-16 años), parecen tener mejores hábitos en cuanto a la hora de dormir que las adolescentes en etapa tardía (17-19 años) y adultas. Sin embargo, al intentar establecer una diferencia entre la media de horas de sueño, se evidencia que aunque existen pequeñas variaciones entre cada grupo etario, no hay una diferencia estadísticamente significativa.

CONCLUSIONES

Se evidenció que las futbolistas parecen darle importancia a las características reparadoras del sueño. Sin embargo, hay desconocimiento sobre algunos aspectos relacionados con los hábitos adecuados al momento de dormir, en cuanto a la cantidad mínima de horas que deben dormir para lograr la óptima recuperación física y mental posterior al ejercicio.

La educación por parte del equipo técnico, es de vital importancia, no solo para mejorar el rendimiento de las futbolistas sino también para mejorar la incidencia de lesiones que puedan producirse durante los entrenamientos y juegos. En aquellos casos donde la principal fuente de información no es dicho personal, como sucede en el contexto de esta investigación, la retroalimentación en equipo es necesaria para suministrar información fidedigna.

Sería conveniente llevar un control del cansancio y somnolencia diurna de las futbolistas y de esta forma individualizar las características personales de cada atleta, respecto a sus preferencias y a sus hábitos de descanso, sueño y relacionarlo así con su rendimiento.

Es aconsejable desarrollar el mismo concepto valorando el rendimiento deportivo y su relación con distintas variables como hábitos alimenticios, entorno socioeconómico, condiciones ambientales, entre otros.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6GJJay9im48C&oi=fnd&pg=PA115&dq=sue%C3%B1o+en+deportistas&ots=2BTiaGlmZS&sig=RQf4faNe4T6Wcf634ikzr2pxlUI#v=onepage&q=sue%C3%B1o%20en%20deportistas&f=false>

<http://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedmil/cmm-2013/cmm132j.pdf>

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4407731>

REFERENCIAS

Bolívar, P. y Arias, I. (2012). Perfil psicomotriz de los niños de 8-12 años de las escuelas de formación deportivas del Instituto municipal del deporte y la recreación de Armenia. Tesis maestría en investigación integral en el deportista. Manizales, Universidad Autónoma de Manizales. Facultad de Salud. 136 p.

Rial, T. Negreira, N. Álvarez-Saez M y García-Soidan J. (2013). ¿ Puede un programa de ejercicio hipopresivo influir sobre la extensibilidad isquiosural y movilidad lumbar de jugadoras de fútbol?. *Futbol pdf: revista de Preparación física en el Fútbol*, (8), 42-52.

Rey, E (2012). Estrategias de recuperación post - ejercicio en el fútbol. *Futbol pdf: revista de Preparación Física en el Fútbol*. (6), 42-53.

Rey, E., Lago, C. J. y Casáis, L. (2011). The effect of recovery strategies on contractile properties using Tensiomyography and perceived muscle soreness in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26, 3081-3088.

Salguero, A. y Molinero, O. (2013). Efectos del ejercicio sobre el sueño. *Ediciones Díaz de Dos Santos*, 115-116

Río, V. Saldaña, A. y Martínez, A. (2013). Mecanismos fisiopatológicos cardiovasculares en sujetos con privación de sueño. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 42(2), 210-220.

Tononi, G y Cirelli, C. (2013). Los beneficios del sueño. *Investigación y ciencia*, 445, 18-23.

REFERENCIAS EN REDES

<http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/bitstream/11182/375/1/INFORME%20FINAL%20PERFIL%20PSICOMOTOR%20MDERA.pdf>
http://www.hipopresivos.com/fotos/1436614950_ItOP.pdf

<http://www.futbolpf.com/revista/index.php/fpf/article/view/69/71>

http://www.researchgate.net/publication/51973787_The_Effect_of_Recovery_Strategies_on_Contractile_Properties_Using_Tensiomyography_and_Perceived_Muscle_Soreness_in_Professional_Soccer_Players

FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN JUGADORAS DE FÚTBOL DEL ESTADO CARABOBO.

Deyren Pocay

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Naguanagua, Carabobo 2005/ Venezuela
d.pocaybaldini@gmail.com

Esthefani Perrelli

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Valencia, Carabobo 2005/ Venezuela

Orlando Pérez

Facultad de Ciencias de la Salud/ Universidad de Carabobo
Valencia, Carabobo 2005/ Venezuela

Recibido: 30 de septiembre de 2015 **Arbitrado:** 30 de Octubre de 2015 **Aceptado:** 15 de Noviembre de 2015 **Código:** IB99090493

RESUMEN

Los factores de riesgos cardiovasculares, son un conjunto de características biológicas y hábitos que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, en tal sentido, y en virtud de participar en el proyecto de servicio comunitario "promoción de estilos de vida saludable en las futbolistas adscritas a la Asociación de Fútbol del Estado Carabobo", nos permitió la ejecución de este estudio, buscando establecer la incidencia de factores de riesgo para enfermedad cardiovascular (ECV) en jugadoras de fútbol del Estado Carabobo. Entre los materiales y métodos utilizados en esta investigación de tipo cuantitativa de campo, no experimental, nivel descriptivo y diseño de corte transversal. La población estuvo constituida por las jugadoras de fútbol del Estado Carabobo, cuya muestra la conformaron 36 jugadoras. Los datos fueron obtenidos a través de entrevistas, siendo el instrumento el cuestionario con preguntas abiertas. Entre los resultados destacan que en los antecedentes familiares el 5.5% de la muestra, presentó antecedentes de diabetes y HTA y un 89% no de los encuestados no acusa. En cuanto a los hábitos psicobiológicos que influyen en el desarrollo de patologías cardiovasculares, se determinó que el 3% presentó hábitos tabáquicos, en tanto que el consumo ocasional de alcohol alcanzó un 14%, un alto porcentaje (83%) no presentó hábitos relevantes que aumenten el riesgo de enfermedad cardiovascular. El estado nutricional que influyen en el desarrollo de patologías cardiovasculares resultó que el 5.5 % presentaba obesidad y de igual proporción el sobrepeso, mientras que 89% presentó un estado nutricional normal. **Conclusión:** Aunque no se encontró una incidencia estadísticamente significativa con respecto a la presencia de factores de riesgos cardiovasculares, los porcentajes presentados permitirían la orientación oportuna del contenido teórico del proyecto de servicio comunitario para el año 2016.

Palabras claves: Cardiovascular, antecedentes, hábitos.

ABSTRACT

The cardiovascular risk factors, are a set of biological characteristics and habits that increase the risk of cardiovascular disease, in this regard, and pursuant to participate in the service

project Community "promotion of healthy lifestyles in the attached footballers Football Association of Carabobo State, "allowed us to implement this study, aiming to establish the incidence of risk factors for cardiovascular disease (CVD) in soccer players of Carabobo state. Among the materials and methods used in this research field type quantitative, non-experimental, descriptive level and cross-sectional design. The population consisted of soccer players of Carabobo State, whose sample was composed of 36 players. Data were obtained through interviews, being the instrument the questionnaire with open questions. The results include family history that 5.5% of the sample, presented a history of diabetes and hypertension and 89% of respondents not charged. As for the psychobiological habits that influence the development of cardiovascular disease, it was determined that 3% had smoking habits, while occasional alcohol consumption reached 14%, a high percentage (83%) did not present relevant habits increase the risk of cardiovascular disease. The nutritional status that influence the development of cardiovascular diseases turned out that 5.5% were obese and overweight equal proportion, while 89% had a normal nutritional status. Conclusion: Although a statistically significant effect was found regarding the presence of cardiovascular risk factors, percentages allow timely guidance of the theoretical content of community service project for 2016.

Keywords: Cardiovascular, history, habits.

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son conceptualizadas por la World Health Organization (2015) como:

un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen: la cardiopatía coronaria que representa enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardiaco, las enfermedades, cerebro vasculares que son enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro; las arteriopatías periféricas: enfermedades de

los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores; las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones. (p.)

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la World Health Organization (2002), refiere que:

la enfermedad cardiovascular (ECV) representa uno de los grandes problemas de salud pública en el mundo, considerada como la primera causa de mortalidad a nivel mundial. Se considera que millones de personas padecen factores de riesgos modificables, alcoholismo, tabaquismo obesidad y factores de riesgos no modificables como antecedentes familiares de Hipertensión arterial y Diabetes Mellitus tipo 2. (p.)

El estudio “Framingham” propuesto por Levy y Kannel (1998), definieron al factor de riesgo cardiovascular (FRCV) como “...una característica biológica o hábito de vida que aumenta la probabilidad (riesgo) de padecer una enfermedad cardiovascular, mortal o no mortal, en aquellos individuos que lo presentan”

Según **Alcubilla (2011)**

Las tasas de mortalidad ajustadas en América Latina y El Caribe, repuntan alrededor del 62% y en Venezuela estamos en el 104% de mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Es decir estamos por encima de la media un 40%, mientras que hay países que tienen un producto interno bruto menor al de Venezuela, nosotros tenemos este grave problema. Ya conocemos en el 2010, que los otros países están disminuyendo su tasa de mortalidad, mientras que en nuestro país vamos en franco ascenso

El hallazgo de factores de riesgos modificables como el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, así como la presencia de factores de riesgo no modificables como son las patologías cardiovasculares en familiares directos padre, madre o abuelos, incrementaría la potencialidad de padecer cualquier patología relacionada con la esfera cardiovascular por lo que se realizó la siguiente investigación con el fin de identificar factores riesgos para enfermedades cardiovasculares en jugadoras de futbol del Estado Carabobo durante el año 2015.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los actuales momentos, las enfermedades cardiovasculares representan una de las principales causas de morbi-mortalidad a nivel mundial, observándose en jóvenes no escapan de este tipo de enfermedades a edades más tempranas y con manifestaciones cada vez más agresivas, lo que las convierte en un problema de salud pública.

En virtud de lo descrito, es preciso tomar acciones de prevención, aspirando la disminución hasta donde sea posible, la aparición de estas patologías; por o que es necesario, la conjunción de iniciativas institucionales entre instituciones de educación universitaria con Comunidades Organizadas, con la intencionalidad de efectuar estudios que contribuyan al despistaje de este flagelo.

Los practicantes de algún deporte, no están excluidos, aunque cabe mencionar, que por el hecho de pertenecer a una en la población de jóvenes deportistas, se podría considerar como positivo, el hecho de que éstos cuentan con un patrón de ejercicio físico constante y una disciplina deportiva instaurada, lo cual puede ser de gran provecho y al mismo tiempo garantizaría que estas patología interfieran en su proceso de crecimiento como atletas de alta competencia.

Basándonos en lo anteriormente expuesto nace la necesidad de llevar a cabo esta investigación que se centra en identificar los factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares en jugadoras de fútbol del Estado Carabobo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se trató de una investigación bajo el paradigma cuantitativa, de campo, no experimental, nivel descriptivo y transversal.

La población estuvo constituida por las jugadoras de fútbol de los Clubes: Gran Valencia, Filomeno FC y Asociación Civil Escuela de Fútbol de la Universidad de Carabobo (ACEFUC), con domiciliadas en el Estado Carabobo. La muestra se constituyó de manera aleatoria por 36 futbolistas.

La técnica de recolección de la información fue a través de la entrevista, registrándose la información en un cuestionario con preguntas abiertas, el cual abarcó las siguientes dimensiones: antecedentes familiares que influyen en el desarrollo de patologías cardiovasculares, hábitos psicobiológicos que influyen en el desarrollo de patologías cardiovasculares y, el estado nutricional que influyen en el desarrollo de patologías cardiovasculares, las respuestas fueron registradas y sistematizadas, permitiendo así el levantamiento de Tablas (1,2 y 3), advirtiéndose la distribución de frecuencias absolutas y relativas, orientando al grupo de investigadores en el análisis, discusión y conclusión emergente para el año 2015.

RESULTADOS

En la dimensión “antecedentes familiares que influyen en el desarrollo de patologías cardiovasculares”, el estudio mostró que el 5.5 % de la muestra estudiada presentó antecedentes de Diabetes y de HTA, y 89% no presentó antecedentes familiares patológicos para enfermedades cardiovasculares, lo que sugiere un seguimiento en los años 2016 y 2017 de estos casos (Ver Tabla N° 1)

TABLA N° 1
ANTECEDENTES FAMILIARES QUE INFLUYEN EN EL
DESARROLLO DE PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES

Antecedentes Familiares	F	(%)
HTA	2	5.5%
DM	2	5.5%
Sin antecedentes	32	89%
Total	36	100%

Fuente: Datos del estudio (2015)

En la dimensión “hábitos psicobiológicos que influyen en el desarrollo de patologías cardiovasculares”, se encontró en la muestra estudiada que 3% presentó hábitos tabáquicos, 14% consumo ocasional de bebida alcohólicas, y 83% no presentan hábitos relevantes que aumenten el riesgo de enfermedad cardiovascular, por lo que se recomienda el fortalecimiento de estos indicadores en el componente teórico del proyecto durante los años 2016 y 2017. (Ver Tabla N° 2)

TABLA N° 2
HÁBITOS PSICOBIOLOGÍCOS QUE INFLUYEN EN EL
DESARROLLO DE PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES

Hábitos Personales	F	(%)
Tabaquismo	1	3%
Alcohol	5	14%
Drogas	0	0%
Sin hábitos	30	83%
Total	36	100%

Fuente: Datos del estudio (2015)

En la dimensión “Estado nutricional que influyen en el desarrollo de patologías cardiovasculares”, se encontró en la muestra estudiada que el 5.5 % presentó obesidad y de igual manera el sobrepeso, mientras que 89% presentó un estado nutricional normal, por lo que se podría aludir que es probable que la sumatoria de estas categorías (11%) sean producto de un muy corto tiempo de la preparación general, lo que incidiría en una baja atención resistencia aeróbica, que estas futbolistas se incorporaron tarde en la etapa de preparación general, sean debutantes en el fútbol, o falta de la preparación especial, lo que podría devenir en otras patologías o mayor riesgos lesivos (Ver Tabla N° 3)

TABLA N° 3
ESTADO NUTRICIONAL QUE INFLUYEN EN EL
DESARROLLO DE PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES

Estado Nutricional	F	(%)
Obesidad	2	5.5%
Sobrepeso	2	5.5%
Normal	32	89%
Desnutrición	0	0%
Total	36	100%

Fuente: Datos del estudio (2015)

DISCUSIÓN

Los factores de riesgo cardiovasculares en jóvenes y en sus familiares directos ha motivado múltiples estudios aplicables para la prevención primaria o secundaria de las ECV. Son escasas las investigaciones similares descritas en deportistas jóvenes, a diferencia de lo que sucede con los deportistas adultos.

Capella y cols, analizaron la obesidad en niños deportistas, sin definir cifras exactas del problema. En este estudio, el porcentaje de obesidad y sobrepeso detectado fue del 5.5% en ambos casos, lo cual no concuerda con dicho trabajo.

La búsqueda de factores de riesgo modificables como elementos de exposición al futuro desarrollo de enfermedades cardiovasculares relacionadas con el tabaquismo y el consumo de alcohol la incidencia fue de 3% y 14% respectivamente. Por otro lado la incidencia de antecedentes familiares patológicos de Diabetes e HTA fue de 5.5 % cada uno.

CONCLUSIÓN

En una muestra de 36 jugadoras de fútbol del Estado Carabobo, aunque no se encontró una incidencia estadísticamente significativa con respecto a la presencia de factores de riesgos cardiovasculares, se consideran importante lo siguiente:

En la dimensión “antecedentes familiares que influyen en el desarrollo de patologías cardiovasculares” se recomienda un seguimiento en los años 2016 y 2017 de estos casos.

En la dimensión “hábitos psicobiológicos que influyen en el desarrollo de patologías cardiovasculares”, se recomienda el fortalecimiento de estos indicadores en el componente teórico del proyecto durante los años 2016 y 2017.

En la dimensión “Estado nutricional que influyen en el desarrollo de patologías cardiovasculares”, se recomienda para otras investigaciones, calcular el índice de masa corporal de todas las futbolistas para determinar el somatotipo, contribuyendo a generación oportuna y veraz de posibles epidemiologías; en segundo, como futuros médicos,

recomendarle a los Entrenadores de los clubes afiliados a la Asociación de Fútbol del Estaco Carabobo, la determinación del Máximo Consumo de Oxígeno y del Umbral del Esfuerzo Físico, antes de iniciar el plan de entrenamiento, lo que disminuiría los casos detectados de obesidad y sobrepeso y prevenir lesiones en ellas.

REFERENCIAS

Alcubilla B, Julio (2011). Tasas de Mortalidad en Venezuela por enfermedades cardiovasculares y políticas públicas, Fecha de consulta: 24 Septiembre 2015. URL: <http://www.tecnologiahechapalabra.com/salud/eventos/articulo.asp?i=5887>

Capella M, Butcher Mokha M. (2005). Obesity in athletics: Part I. *Athletic Therapy Today*. Pág.28-9.

Levy DL, Kannel WB. (1998). Cardiovascular risk: new insights from Framingham. *Am Heart J*; 116: 266-272.

World Health Organization. (2002). The World Health report: reducing risks, promoting healthy life. Geneva, Switzerland: WHO. p. 1-230.

LA NUEVA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA EN VENEZUELA

Karen E, Chirino

Coordinación de Deporte/ Universidad Nacional Experimental Marítima del Caribe
Catia la Mar, Vargas 2005/ Venezuela
karenchirino@gmail.com

Recibido: 13 de Noviembre de 2015 **Arbitrado:** 16 de Noviembre de 2015 **Aceptado:** 3 de Diciembre de 2015 **Código:** TE0008754593

El deporte es un hecho sociológico de gran importancia en el mundo moderno. Aunque desde la antigüedad el Hombre tuvo en alta estima el deporte por razones tanto higiénicas como recreativas, en la actualidad adquiere un valor significativo por su connotación social y política, sin descartar las razones anteriormente invocadas como originarias de esta actividad. Es un fenómeno social que mejora la calidad de vida de los ciudadanos, que en la esfera de la promoción, organización, fomento y administración del deporte, la actividad física, y la educación física ha permitido el fortalecimiento de la eficacia y eficiencia en la gestión de administración, análisis y desarrollo institucional de las organizaciones deportivas el cual propone un modelo de gestión orientado a lo estratégico y la evaluación de resultados.

En este sentido, dentro de la labor de gobierno, el deporte adquiere una gran significación, dado que además de ser una actividad relacionada directamente con la salud física y el buen uso del tiempo libre, implica actividades competitivas y representativas, la creación de estructuras organizativas y por lo tanto, administrativas, tanto si se maneja como empresa privada como si se lo gestiona como empresa pública.

En la esfera de la práctica de actividades físico deportivas hay un hecho que se advierte con meridiana claridad. La progresiva importancia que las organizaciones de los últimos años ha venido adquiriendo el deporte en su dimensión de práctica individual y colectiva. Una parte creciente de la población ha ido incorporando paulatinamente el hecho deportivo a su estilo de vida. Ahora bien, este incremento de la práctica deportiva no ha sido en modo alguno unidireccional. Asistido, por el contrario, a un marcado proceso de diferenciación de la demanda de práctica deportiva, al que no ha sabido responder adecuadamente el sistema de la oferta deportiva.

Ello ha ocasionado que la oferta deportiva actual dicte mucho de ir en consonancia con la diversidad y continua evolución de la demanda. La gerencia deportiva, también administración deportiva o gestión deportiva, es un área del conocimiento que hasta hace unos treinta años no era diferenciada como uno de los componentes de la investigación en la actividad deportiva en general. En la actualidad existen grupos de investigación y asociaciones a nivel internacional que estudian la gerencia deportiva en diversos niveles y modalidades incorporando en el estudio la organización deportiva.

En Venezuela, esta área ha sido bastante descuidada y son muchos los que participan en ella en calidad de entusiastas.

Es por esto, que es necesario formalizar la organización deportiva enfocada en los elementos fundamentales de la gerencia del deporte, que genere actividades de trabajo e investigaciones en nuestro país. Además que marquen pautas y generen cambios en la estructura organizativa del deporte nacional.

Las organizaciones requieren de especialistas en conocimientos técnicos con la suficiente formación, en cuanto a conocimientos y habilidades de gestión organizacionales.

Lo expresado anteriormente situara la investigación al análisis epistemológico, teórico y de método dentro de la evolución y desarrollo de la Nueva Organización Deportiva en Venezuela, en la perspectiva de las metodologías orientadas a la comprensión, para abordar el análisis de las interacciones entre los distintos grupos sociales y culturales que tienen encuentro en el marco deportivo, con la finalidad de representar y explicar la investigación como hecho organizacional.

Promulgación de la Ley Orgánica



En Venezuela la Ley orgánica del deporte, actividad física y Educación Física, quien establece la nueva organización deportiva venezolana fue promulgada en la gaceta oficial N° 39.741 de fecha 23 de agosto de 2.011, la cual establece en su Artículo 3, que el Estado ejercerá la rectoría del Sistema Nacional del Deporte, la Actividad Física y la Educación Física, mediante el Ministerio del Poder Popular con competencia en estas materias y asume como función total indeclinable la masificación de la educación física, la actividad física, el deporte en beneficio de toda la población, y la tecnificación del deporte de alto rendimiento. Asimismo, promoveré loa juegos y deportes tradicionales, como expresión de la riqueza cultural e identidad venezolana.

Objeto

Tiene por objeto establecer las bases para la educación física, regular la promoción, organización y administración del deporte y la actividad física como servicios públicos, por constituir derechos fundamentales de los ciudadanos y ciudadanas y un deber social del Estado, así como su gestión como actividad económica con fines sociales.

Principios

Tiene como Principios rectores la promoción, organización, fomento y administración del deporte, la actividad física y la educación física y su gestión como actividad económica con fines sociales prestada en los términos de esta Ley, se rige por los principios de soberanía, identidad nacional, democracia participativa y protagónica, justicia, honestidad, libertad, respeto a los derechos humanos, igualdad, lealtad a la patria y sus símbolos, equidad de género, cooperación, autogestión, corresponsabilidad, solidaridad, control social de las políticas y los recursos, protección del ambiente, productividad, celeridad, eficacia, eficiencia, transparencia, ética, rendición de cuentas y responsabilidad en el ejercicio de la función pública y social, con sometimiento pleno a la ley.

Rectoría

El Estado ejercerá la rectoría del Sistema Nacional del Deporte, la Actividad Física y la Educación Física, mediante el Ministerio del Poder Popular con competencia en estas materias y asume como función total indeclinable la masificación de la educación física, la actividad física, el deporte en beneficio de toda la población, y la tecnificación del deporte de alto rendimiento. Asimismo, promoveré los juegos y deportes tradicionales, como expresión de la riqueza cultural e identidad venezolanas.

Esto con el objetivo de regir las competencias del sistema ofreciendo una nueva visión estratégica, con visión de desarrollo de un nuevo modelo de organización deportiva nacional.

Organizaciones Sociales Promotoras del Deporte

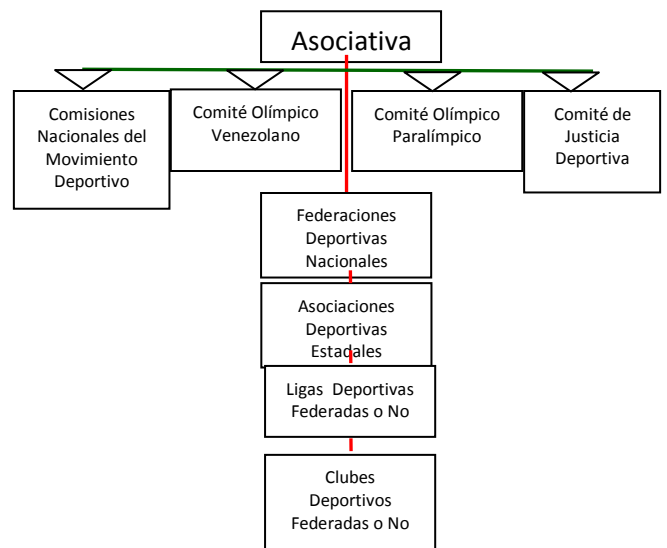
Define las Organizaciones sociales promotoras del deporte, como entidades o instancias creadas para la promoción, organización y desarrollo de la actividad física y el deporte, a partir de las iniciativas del pueblo organizado, conforme a las disposiciones legales del derecho privado o las que rigen la organización del Poder Popular.

Dedica el Título III, a las Organizaciones y Entidades De Promoción, Organización y Desarrollo de la Actividad Física, Deporte y La Educación Física, definiendo como Instancia de gestión al Instituto Nacional de Deportes ejecutor de las políticas y planes en estas materias y de fiscalización en el cumplimiento de las disposiciones de esta Ley. El cual es un Instituto público con personalidad jurídica y patrimonio propio, adscrito al Ministerio del Poder

Popular para la Juventud y el Deporte, con competencia en materia de promoción y desarrollo del deporte, la actividad física y la educación física.

En el Capítulo II, De las organizaciones sociales de promoción y desarrollo del deporte y la actividad física, Artículo 33, de la Promoción y protección Estatal ; establece que el Estado venezolano promoverá, protegerá y apoyara las organizaciones sociales creadas por el pueblo para la difusión del deporte y la actividad física, con el interés de exaltar su práctica como expresiones culturales que por su carácter transformador de la sociedad enaltecen y enriquecen la vida del pueblo, exaltan el patriotismo, el gentilicio y la honra nacional, difunden valores humanistas de progreso social y el buen vivir. Estas organizaciones son corresponsales de la política de promoción y desarrollo del deporte, la actividad física y la educación física que impulsa el Estado.

Efectúa la clasificación en el artículo siguiente, de acuerdo a su finalidad; una de ellas son las Asociativas: Las cuales se constituyen para la promoción de una o varias disciplinas deportivas en el ámbito de las comunidades, los estados y a nivel nacional. Correspondiéndoles a estas la clasificación de los clubes federados o no, las ligas federadas o no, las asociaciones deportivas estatales delegadas, federadas o no, las federaciones deportivas nacionales delegadas, el comité olímpico y paralímpico de Venezuela, las comisiones nacionales del movimiento deportivo asociativo y la Comisión de Justicia Deportiva.

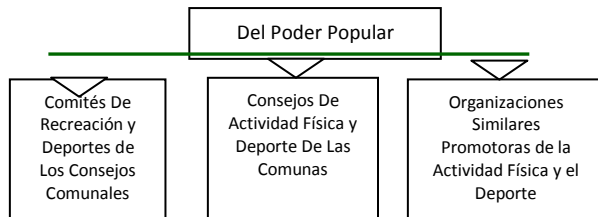


Fuente Elaboración Propia (2015)

Las organizaciones deportivas de tipo Asociativas deben estar en estrecha cohesión con el Estado para así cumplir y desarrollar la ejecución de las políticas de promoción, desarrollo y difusión del deporte, la actividad física y la educación física.

Del Poder Popular: Son las instancias organizativas de cada comunidad y de las comunas encargadas de orientar,

organizar y promover entre sus habitantes la práctica de la actividad física y el deporte. Mediante éstas, el Sistema Nacional del Deporte, la Actividad Física y la Educación Física, atiende las necesidades deportivas de cada comunidad. Corresponden a esta clasificación: los comités de recreación y deportes de los consejos comunales, los consejos de actividad física y deporte de las comunas, así como otras organizaciones similares promotoras de la actividad física y el deporte.



Fuente: Elaboración Propia (2015)

Una de las tareas del Estado es reconocer las comisiones nacionales del movimiento deportivo asociativo, creadas bajo la forma de asociación civil sin fines de lucro, cuyo objeto será promover la formación técnica, profesional y ética de sus colectivos, así como brindar defensa, protección y reivindicación de éstos. Sólo se reconocerá una comisión para: Los y las atletas; Los árbitros y árbitras o jueces y juezas; Los entrenadores y entrenadoras.

Las organizaciones sociales promotoras del deporte de carácter asociativo, gozan de autonomía en la gestión de sus disciplinas o especialidades deportivas. Por el contenido social inherente a sus actividades y en función de la cooperación que realizan en beneficio de la actividad y política Estatal de promoción del deporte y la actividad física, se constituyen en agentes colaboradores de la Administración Pública. No persiguen fines partidistas ni religiosos. Su autonomía se consagra en los siguientes términos:

1. **Administrativa:** A fin de elegir y designar sus autoridades con sujeción a lo dispuesto en la presente Ley y su Reglamento, así como sus estatutos y reglamentos internos.

2. **Organizativa:** En virtud de la cual pueden dictar y sancionar sus estatutos y reglamentos internos y definir su estructura, sobre el contenido básico establecido en la presente Ley.

3. **Económica y financiera:** Para organizar y administrar su patrimonio, sin exclusión de la obligación de rendir públicamente cuentas de los fondos que administren, independientemente de su origen y sin menoscabo del ejercicio de las potestades de seguimiento y control, que realicen los organismos de control fiscal y las organizaciones de contraloría social del Poder Popular cuando administren fondos públicos.

4. **Funcional:** para desarrollar sus disciplinas deportivas en el marco de esta Ley, sus estatutos y reglamentos.

Sin perjuicio de lo establecido en el presente artículo, los directivos, dirigentes, representantes, administradores, comisarios, tesoreros y demás personas encargadas de la ejecución presupuestaria así como del manejo de los recursos materiales y financieros de las organizaciones sociales promotoras del deporte reguladas en la presente Ley, se encuentran sujetos a las normas del Sistema Nacional de Control Fiscal y sobre contraloría social, debiendo en consecuencia acatar todos los deberes contemplados en dichos ordenamientos.

Las entidades deportivas pueden llegar a convertirse en la sociedad deportiva desde el punto de vista privado o escoger ser una entidad pública deportiva desde el punto de vista funcional; ambas opciones representan una autonomía e independencia organizativa total.

Se hace necesario efectuar una retrospectiva de las organizaciones deportivas, iniciando desde su creación en búsqueda de lograr una innovación extraordinaria, planificando en función a tres cosas elementales: El automejoramiento, mejorar el producto de tal manera que parezca un producto nuevo de aquí a dos o tres años. Segundo, “explotar el producto”, tratar de derivar lo más que se pueda de un objeto, de manera que se obtenga uno nuevo. Tercero, “aprender a innovar”, a lo que refiere esto es que cada organización debe tener procesos que garanticen una innovación en el producto; y el producto no es otro que el Deporte, La Actividad Física y la Educación Física.

Estas organizaciones deportivas deben mejorar en función de los planteamientos efectuados desde el plan de la patria específicamente en el tercer gran objetivo histórico, que es convertir a Venezuela en un país potencia en lo social, lo económico y lo político dentro de la Gran Potencia Naciente de América Latina y el Caribe, que garantice la conformación de una zona de paz en Nuestra América, orientada hacia la consolidación del poderío político, económico y social para lo cual se requiere entre otras metas, la definitiva irrupción del Estado Democrático y Social, de Derecho y de Justicia, y el fortalecimiento de la estabilidad y la paz de la Nación.

REFERENCIAS

Etkin, J y Schvarstein (1989). Identidad de las Organizaciones. Invariancia y cambio. Barcelona: Editorial Paidós.

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física. (2011). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 39.741, Septiembre 14, 2005.

PERFIL

A TRIO

Plataforma de realidades literarias en el deporte, es una revista arbitrada y en los trámites para ser indizada. De publicación semestral y de acceso libre, editada por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo. Está dirigida a quienes adelantan o han efectuado investigaciones en las áreas de conocimiento del deporte y la salud a nivel nacional e internacional, con el propósito de difundir los resultados de sus trabajos (sean parciales o finales), bien sean artículos de investigación, reflexión, revisión, entre otros, que tengan por objeto difundir la ciencia.

ÁRBITROS EN LA 3° EDICIÓN

Gilberto Bastidas (Facultad de Ciencias de la Salud U.C.)

Yraima Aguilar (Facultad de Ingeniería U.C.)

Enrique Flores (Facultad de Ingeniería U.C.)

Lismey Britapaz (Facultad de Ciencias de la Salud U.C.)

Everilda Arteaga (Facultad de Ciencias de la Salud U.C.)

Haifah Kudder (Facultad de Ciencias de la Salud U.C.)

Amílcar Pérez (Facultad de Ciencias de la Salud U.C.)

Milton Morales (Facultad de Ciencias de la Salud U.C.)

Roberto Audain (Dirección de Deporte U.C.)

Andrés Ascanio (Facultad de Ciencias de la Salud U.C.)

Jorge del Valle (Facultad de Ciencias de la Educación U.C.)

G UÍAS PARA LOS AUTORES

Ante todo, un cordial saludo a los concursantes en publicar en la revista digital Atrio. Plataforma de realidades literarias en el deporte.

La intencionalidad del presente documento, es ofrecer una orientación en lo referente a la redacción de artículos científicos en las ciencias aplicadas al deporte, en tanto que la visión de la universidad es la generación³⁵ y difusión del conocimiento.

Así mismo, se plantea las siguientes líneas estratégicas:

1. El número máximo de autor y coautor es hasta de cinco personas.
2. La persona que aparezca como primer autor se entenderá que es el autor principal y el resto de sus integrantes serán los coautores.
 - 2.1. El autor principal será el responsable de completar los datos que aparecen en el **Formato para Solicitud de Publicación**, firmarla y consignarla de modo impreso y personalmente en la Dirección de Extensión y Relaciones Interinstitucionales de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo.
 - 2.2. Cancelar la inversión por membresía de Bolívares 2.000,⁰⁰ y consignarla junto con el Formato para Solicitud de Publicación. Este aporte no garantiza la publicación en nuestro producto.
 - 2.3. Remitir (de modo digital) a la dirección electrónica revistadigitalatrio@outlook.com la Planilla de depósito o Transferencia al **Comité de Recepción y Aceptación de Artículos** de la Revista Atrio. Plataforma de Realidades literarias en el deporte
 - 2.4. Remitir al **Comité de Recepción y Aceptación de Artículos** la versión final de su artículo a la dirección electrónica revistadigitalatrio@outlook.com
 - 2.5. El Único Formato admitido es Word.

Prepare su Artículo

- La versión final de su artículo deberá elaborarse siguiendo las indicaciones y especificaciones contenidas en la “**Guía para la Preparación de Artículos**” que se encuentra en las páginas siguientes a ésta.
- El número máximo de páginas por artículo es diez, incluyendo figuras, tablas, gráficos y referencias. A lo sumo podrán incluirse dos páginas adicionales más, efectuando un pago extra.
- El texto debe estar en español e inglés (Abstrac).

Membresía:

- La inversión por membresía será de Bolívares 2.000,⁰⁰ en el Banco Provincial, Titular Andrés Ascanio, Cuenta Corriente N° 0108-0113-38-0100070043, Cédula de Identidad N° 7.091.962. Esto es por concepto de Pago de Honorarios Profesionales de los Árbitros, Diagramación y Publicación del Artículo.
- La recepción y cierre de Artículos: **1 de Marzo al 30 de Abril de 2016.**

- Revisión de los Pares: **1 al 20 de Mayo de 2016.**
- Resultados del Arbitraje: **21 al 24 de Mayo de 2016.**
- Reparos (si es necesario): **25 al 29 de Mayo de 2016**
- 2° Revisión de Pares (si es necesario): **30 de Mayo al 6 de Junio de 2016**
- Resultado definitivo del Arbitraje: **7 de Junio de 2016**
- Envío del Artículo a diagramación: **8 de Junio de 2016.**
- Publicación del N° 4 Año 3 de la Revista digital Atrio. Plataforma de realidades literarias en el deporte: **30 de Junio 2016**

Transferencia de Derechos de Autor:

Al momento de enviar electrónicamente la versión final de su artículo, a través de la dirección electrónica revistadigitalatrio@outlook.com, el autor deberá, en hoja aparte (Véase formato para solicitud de publicación anexa), manifestar que es un trabajo inédito, transfiriendo los derechos de autor a la revista digital Atrio. Plataforma de realidades literarias en el deporte, con el único propósito de efectuar todos los trámites legales para su publicación en el Número y el Año que corresponda, firmando además, que está conforme.

G

GUÍAS PARA LA PREPARACIÓN DE ARTÍCULOS

I. ESPECIFICACIONES

1. Para garantizar la uniformidad de apariencia de la publicación, su artículo deberá ajustarse a las especificaciones que se encuentran en el **Formato para los Artículos**. Si su artículo varía significativamente de estas especificaciones, la diagramadora podría no estar en capacidad de incluirlo en el N° de la edición a publicar.
2. Elabore su artículo a un solo espacio, en doble columna y empleando como tamaño del papel el correspondiente la papel carta (8.5" x 11" / 21.6 cm. x 27.9 cm.).
3. En la primera página, la distancia del borde superior de la hoja al tope de la primera línea de escritura (el título) deberá ser de 0.79" (2.0 cm.).
4. En la segunda página y en las sucesivas, la distancia del borde superior de la hoja al tope de la primera línea de escritura deberá ser de 0.59" (1.5 cm.).
5. Los márgenes izquierdo y derecho deberán ser de 0.75" (1.9 cm.).
6. El ancho de cada columna deberá ser de 3.22" (8.2 cm.).
7. La distancia entre ambas columnas de texto deberá ser de 0.55" (1.4 cm.).
8. La distancia desde el borde superior de la hoja hasta la base de la última línea de escritura no deberá superar 10" (25.4 cm.).
9. Use justificación a la izquierda y a la derecha.

II. TAMAÑOS Y TIPOS DE LETRAS RECOMENDADOS

Recomendamos una fuente de 9 puntos. El formato para la elaboración de los artículos de la Revista digital Atrio. Plataforma de realidades literarias en el deporte está en 9 puntos, empleando como fuente: *Times New Roman*. Si requiere disminuir la longitud de su artículo, le sugerimos condensar los espacios entre líneas en lugar de utilizar fuentes más pequeñas. Algunos *software* de formateo técnico generan las fórmulas matemáticas en estilo itálico, con subíndices y supra índices en una fuente ligeramente más pequeña, ello es aceptado. Cualquier otra fuente debe ser incluida (*embedded*) en su archivo para asegurar que sea “guardada” correctamente.

III. ENCABEZADOS

Los encabezados principales deberán estar centrados en la columna, en negrilla y en letras mayúsculas sin subrayar. Podrán enumerarse, si así lo desea. "**1. ENCABEZADO**" en el tope de este párrafo es un encabezado principal.

Subencabezados

Los subencabezados deberán estar en negrilla y en minúscula con la primera letra de cada palabra en mayúscula. Deberán colocarse en una línea aparte y justificado a la izquierda.

Sub-subencabezados: los sub-subencabezados deberán estar en negrilla y tener sangría, y no encontrarse en una línea aparte. El texto debe escribirse a continuación de ellos. El tope de este párrafo ilustra un sub-subencabezado.

Título: El título deberá estar centrado a lo ancho del tope de la primera página y debe distinguirse con la fuente tamaño 12. Será corto (entre 3 a 6 palabras), lo que permitirá la identificación y codificación del trabajo.

Nombres y direcciones de los autores: Los nombres y direcciones de los autores deberán aparecer centrados debajo del título. Se recomienda utilizar una fuente de tamaño 11.

Palabras Clave/Key Words: Se requieren entre 5 a 7 palabras claves, las cuales deberán aparecer después del RESUMEN y ABSTRACT, bajo el subencabezado “Palabras Clave/Key Words”.

Ilustraciones o fotos: Todas las ilustraciones o fotos deberán ser nítidas. Estas imágenes deberán colocarse después o cerca del lugar en donde son referenciadas en el artículo. Suministre la (s) foto (s) e ilustraciones en la más alta calidad posible.

IV. FÓRMULAS

Todas las fórmulas deberán numerarse consecutivamente a lo largo del texto. La numeración de las ecuaciones deberán estar entre paréntesis y justificada a la derecha. Las ecuaciones deberán ser referenciadas en el texto como Ec. (X), donde X es el número de la ecuación. Si una ecuación abarca múltiples líneas, su número deberá colocarse en la última de ellas.

V. ENUMERACIÓN DE PÁGINAS

NO ENUMERE las páginas de su artículo. Los números de las páginas serán incluidos cuando se ensamblen en la revista.

VI. PIE DE PÁGINA

El uso del pie de página deberá evitarse siempre y cuando sea posible. De requerirse, colóquelo en la parte inferior de la hoja y en la columna en donde es citado.

VII. CONCLUSIONES

Mientras mejor luzca su artículo, mejor lucirá su publicación.

VIII. REFERENCIAS Y CITAS

Las citas y referencias bibliográficas, deben ser actualizadas (contar con cinco años) y adecuadas a las **Normas Vancouver**.

IX. PUBLICACIÓN DEL ARTICULO

La edición N° 4 del Año 3 de la Revista digital Atrio. Plataforma de realidades literarias en el deporte, será publicada en el mes de Junio del año 2016.

X. ESTUDIOS:

En Atrio. Plataforma de realidades literarias en el deporte podrán ser publicadas solo los siguientes tipos de trabajo:

Tópicos de Actualidad: Versan sobre eventos novedosos en las ciencias aplicadas al deporte, presentados por la comunidad científica en general. El Consejo Editor se reserva el derecho de seleccionar el tema que considere relevante e invitar a expertos o especialistas en la materia seleccionada.

Artículo Original: Presenta un estudio inédito, completo y definido con aplicación estricta del método científico, tal investigación podrían ser los de 4° y 5° Nivel de educación universitaria, con o sin Mención “Publicación.

Artículo de Revisión Bibliográfica: Escritas preferentemente por especialistas en las ciencias aplicadas al deporte y contener las discusiones y conclusiones del autor. No se aceptarán estudios documentales sin incluir el análisis del autor.

Ensayos: El autor realiza una inmersión profunda en un tema de relacionado con las Ciencias Aplicadas al Deporte, analizando y sustentando su opinión con la bibliografía, presentando un postulado para su argumentación, discusión, resultados y conclusiones.

Artículos de Sistematización de la Experiencia: Constituye la reconstrucción y reflexión analítica sobre una acción intencionada y transformadora desde y para la práctica social y comunitaria que se encuentre dentro del perfil de la revista.

10. LINEAS DE INVESTIGACIÓN: Deberá ser menciona en el resumen de su artículo, según su estudio. Se adjunta 19 líneas adscritas a nuestro medio de divulgación de las ciencias.

Actividad Física, Ambiente, Antropología, Calidad de vida, Desarrollo integral de la comunidad, Ecología y ambiente, Filosofía, Interacción con las comunidades para la formación y fomento en ética, valores y responsabilidad social, Economía, Educación, Educación Física, deporte y recreación, Gerencia, Jurídica, Médica, Política, Proyectos comunitarios, Salud y Deporte, Sociología y Tecnología.

F ORMATO PARA ARTÍCULOS

TITULO

Primer nombre, Inicial segundo nombre y Primer Apellido
Facultad/Dirección, Universidad, nombre de la Universidad
Ciudad, Estado Código-Postal/Zona, País
Dirección electrónica

Primer nombre, Inicial del segundo y nombre y Primer Apellido
Facultad/Dirección, Universidad, nombre de la Universidad
Ciudad, Estado Código-Postal/Zona, País

y

Primer nombre, Inicial del segundo y nombre y Primer Apellido
Facultad/Dirección, Universidad, nombre de la Universidad
Ciudad, Estado Código-Postal/Zona, País

Recibido: (Para uso del Comité de Recepción y Aceptación) **Revisado:** **Aceptado:** **Código:**

RESUMEN

El resumen deberá sintetizar el contenido del artículo y no debe exceder de 250 palabras. No incluya en el mismo referencias o ecuaciones. Es imperativo que los formatos de márgenes y el estilo descritos abajo, se sigan cuidadosamente. Esto nos permitirá mantener uniformidad de los artículos que se aspiran publicar. Por favor, tenga presente que el artículo que usted elabore, aparecerá publicado de la misma manera en la que sea recibido.

Palabras Claves: Se admitirá la utilización de 3 a 6 palabras clave en ambos idiomas de los descriptores en las ciencias aplicadas al deporte (véase artículo 11). Para seleccionar las palabras clave de los artículos de la línea de investigación Médica en el idioma inglés, se recomienda la utilización de los términos del Medical Subject Headings (MeSH) disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?db=mesh>

ABSTRAC

1. INTRODUCCIÓN

Plantea una visión prospectiva, y cumple con la función retórica de ubicar al lector del contenido del artículo y lo que “se hará” en el mismo. Está compuesta de tres pasos: primero se ubica a la investigación y se expone de manera general el problema que da origen al estudio; luego se plantea los objetivos y se da información sobre el marco teórico y el método que se empleará para alcanzar los objetivos.

El documento que usted está leyendo ahora, ha sido elaborado de acuerdo al formato que deberá seguir. Envíe la versión final de su artículo electrónicamente, a través de la dirección

electrónica revistadigitalatrio@hotmail.com. El único formato aceptado es WORD.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El o los autores plantean el problema o la situación problemática que originó la investigación, el vacío que existe en el área y las interrogantes que se desean responder, esto con la finalidad de justificar el estudio y despertar el interés.

3. MÉTODO Y MATERIALES

Su función discursiva es describir los sujetos que intervienen en el estudio, presenta el método empleado, las variables o categorías del estudio, así como los procedimientos y técnicas seguidas por los investigadores. Se identifican además, los materiales para el logro de los objetivos planteados.

4. RESULTADOS

Son los hallazgos derivados de aplicación del método, los cuales podrían ser cualitativos, cuantitativos o mixtos, presentándose en pretérito, y no debe repetirse en el texto la información contenida en las tablas, figuras, se debe destacar solo las observaciones más resaltantes.

5. DISCUSIÓN

Destaca el análisis, la explicación e interpretación el significado de los resultados y su relación con los objetivos, el problema, las preguntas, y las comparaciones con otras investigaciones (si las hay).



6. CONCLUSIONES

Se exponen las deducciones lógicas que es posible derivar de las discusiones del trabajo.

F ORMATO PARA LA SOLICITUD DE LA PUBLICACIÓN

Naguanagua, xx de xxxxxx de 2015

Sres.:

Comité de Recepción y Aceptación de Artículos.

Revista digital Atrio. Plataforma de realidades literarias en el deporte
Presente.-

Por medio de la presente, envío a Ud. (s) el artículo titulado “_____” con el propósito de que sea sometido a la valoración arbitral para su publicación.

Así mismo, se hace constar que dicha autoría y coautoría del trabajo, tablas, cuadros se realizaron según la participación: Concepción del trabajo, Recolección y/o obtención de los resultados, análisis de los datos, redacción y transcripción del artículo, otros

Nombre	Participación	Firma

Este trabajo no ha sido publicado, ni sometido a arbitraje para su publicación por ningún medio electrónico o telemático. No se conoce de conflicto de intereses, y de haberlos, los autores y coautores están obligados a declararlo en el original junto a la fuente de financiamiento.

Así mismo se declara que el o los autores ceden los derechos de autor a la revista Atrio. Plataforma de realidades literarias en el deporte, y que ha sido redactado de acuerdo a lo descrito en la Guía para los Autores, la Guía para la Elaboración de Artículos y en el Formato para los Artículos.

Atentamente,

Firma
Cédula
Teléfono de Habitación
Móvil:
Dirección Electrónica