

CREENCIAS, CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SALUDABLES DE LOS JÓVENES  
DEPORTISTAS DEL CLUB BARSKY F.C. DE CAJICÁ, CUNDINAMARCA

VALENTINA FRANCO ESPEJO  
ALISSON ANDREA PASTRANA SÁNCHEZ

UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y REHABILITACIÓN  
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA  
CHÍA, CUNDINAMARCA  
2020

CREENCIAS, CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SALUDABLES DE LOS JÓVENES  
DEPORTISTAS DEL CLUB BARSKY F.C. DE CAJICÁ, CUNDINAMARCA

VALENTINA FRANCO ESPEJO  
ALISSON ANDREA PASTRANA SÁNCHEZ

Trabajo de grado para optar el título de Fisioterapeuta

Asesor: César Augusto Niño Hernández

UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y REHABILITACIÓN  
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA  
CHÍA, CUNDINAMARCA  
2020

## Tabla de contenido

1. EL EQUIPO TITULAR .....	4
2. PARTIDO DE IDA.....	6
2.1. CONTRAATAQUE, TREMENDO PROBLEMA .....	10
2.1.1. ¿Qué se plantea el cuerpo técnico? .....	15
2.2. ¿POR QUÉ ENTRENAR PARA LA VICTORIA? .....	16
2.3. LA VICTORIA.....	19
2.4. REGLAS DEL JUEGO .....	19
3. LA TEORÍA DEL FÚTBOL.....	21
4. EL ARBITRO DEL PARTIDO.....	26
5. EL MARCADOR DEL JUEGO .....	37
5.1. Terreno de juego.....	37
5.2. ¿Qué creen que es saludable? .....	58
5.3. ¿Qué saben de lo saludable? .....	65
5.4. ¿Qué hacen en la práctica de fútbol?.....	73
6. PARTIDO DE VUELTA.....	88
6.1. Retroalimentación del entrenador sobre el partido .....	90
6.2. La hinchada .....	91
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	97
8. ANEXOS .....	104
8.1. Anexo 1. Consentimiento informado dirigido a los padres de familia o acudiente responsable del joven futbolista. ....	104
8.2. Anexo 2. Asentimiento informado dirigido a los jóvenes futbolistas. ....	110
8.3. Anexo 3. Matriz de análisis de los instrumentos de recolección de información.	

## **CREENCIAS, CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SALUDABLES DE LOS JÓVENES DEL CLUB BARSKY F.C. DE CAJICÁ, CUNDINAMARCA**

### **1. EL EQUIPO TITULAR**

El equipo titular es con quien se cuenta al inicio del partido y es elegido por el entrenador para comenzar la disputa de un partido de fútbol para conseguir la victoria, como lo es la introducción. El presente trabajo es un estudio cualitativo de diseño etnográfico que describe las creencias, conocimientos, y prácticas saludables de fútbol de los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil del club Barsky F.C. Como Jevremovic y cols., (1) lo mencionan, “el fútbol está clasificado como un deporte de contacto/colisión de intensidad moderada a alta, en donde se requieren numerosas explosiones de energía para los movimientos tácticos, que incluyen disparar, enfrentar, girar, saltar y aterrizar, correr, cambiar el ritmo y dirigir la pelota”. Según Osorio y cols. (2), “los deportes de contacto generan mayor riesgo de presentar lesiones; se destacan al respecto los siguientes: fútbol, rugby, baloncesto, balonmano, artes marciales y jockey”.

Además, Osorio y cols., (2) estipulan que “un 30 a 50% de las lesiones deportivas son causadas por uso excesivo de los tejidos blandos”, el objetivo de esta investigación es, desde la mirada de los propios jóvenes deportistas, comprender lo que ellos creen, conocen y hacen de una práctica saludable de fútbol, lo cual puede incidir en la aparición de lesiones asociadas a la práctica deportiva propiamente dicha.

Adicionalmente, este trabajo tiene en cuenta las condiciones del contexto en el curso de vida de los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil del club Barsky F.C. Para comprender las características del contexto de la práctica de fútbol se considera lo afirmado por Perinat y cols., (3) frente al modelo ecológico de Bronfenbrenner, donde “el desarrollo de los niños está ubicado en instituciones (la familia, la escuela, los grupos de amigos o de esparcimiento, etc.), al mismo tiempo, en el ámbito donde teje relaciones con las personas y empiezan a desempeñar roles sociales y que el desarrollo estriba en integrarlas armónicamente”.

Como segundo referente está la teoría del movimiento continuo que, según Allen (4), “ocurre en múltiples niveles interactivos, desde el microscópico hasta el nivel de una persona que actúa en la sociedad, cada nivel está influenciado por factores físicos, sociales, psicológicos y ambientales, debido a que los niveles interactúan entre sí y así mismo pueden afectar el movimiento molecular y celular, como una parte del cuerpo hasta el movimiento de la persona” que si estas se ven alteradas hacen a los jóvenes deportistas propensos a las lesiones y a su vez van a repercutir en el rendimiento deportivo.

El último referente de este trabajo de investigación es la perspectiva fenomenológica y funcional que describe el movimiento como sistema complejo que según Agamez y Torres (5,6) el movimiento humano resulta de las múltiples relaciones entre las dimensiones biológicas, psicológicas, sociales, culturales, particulares y colectivas, desdibujando la linealidad del entramado de los subsistemas y así convertirse en un sistema de interacción complejo.

En materia de alcances de la investigación se busca identificar las condiciones del contexto que favorecen y limitan la práctica saludable del fútbol en los jóvenes deportistas. Al ser un trabajo de diseño etnográfico, se pretende conocer y comprender lo que creen, saben y hacen los jóvenes respecto a una práctica saludable del fútbol sin aspirar a incidir directamente en las conductas relacionadas, ni proponer una intervención y/o acciones desde el área de fisioterapia en la prevención de lesiones en la categoría prejuvenil del club Barsky F.C., en Cajicá, Cundinamarca.

## 2. PARTIDO DE IDA

Es hora de probar el equipo titular y tener un marco de referencia del equipo rival en las eliminatorias de este torneo para que en el partido de vuelta se obtenga la victoria y se avance a la siguiente fase. El fútbol es un fenómeno mundial con una gran importancia social, económica, ideológica, psicológica y cultural que hace parte de la cotidianidad de las personas de diferentes edades y a través de los medios de comunicación se magnifica su relevancia. Además, según Heredia (7) este deporte tiene una amplia gama de aspectos a considerar como: “el comportamiento de las masas en los partidos, el deporte como ocio y uso del tiempo libre, el deporte como fuente de empleo en los más diversos niveles”.

De acuerdo con Brandão y cols., (8) “existen evidencias que sugieren que las diferencias individuales en la cognición, pensamientos y sentimientos son influenciadas por el ambiente y los factores situacionales que son, en parte, determinados por la cultura, o sea, la forma de evaluar una determinada situación es diferente según la pertenencia cultural del sujeto y también lo será, la forma de afrontamiento y esto traerá diferencias en la forma con que los estímulos afectan ese sujeto”. Lo anterior, se ve reflejado en cómo actúa un jugador en diferentes situaciones dentro de un entrenamiento o partido de fútbol.

Por otra parte, a la hora de implementar acciones desde el punto de vista deportivo y de salud en una determinada población según O'Brien y cols., (9) existe “un primer paso clave para mejorar el éxito de una intervención es desarrollar una comprensión del contexto específico en el que se realizará”. De esta forma, se obtiene un panorama claro que permite identificar características de menor y/o mayor relevancia que influyen en los deportistas entorno a la práctica de fútbol.

Como un aspecto a considerar dentro del contexto en el que se enmarca esta investigación de diseño etnográfico, se encuentra la juventud que es definida por Costa y cols., (10) como el “período importante para el desarrollo de hábitos y actitudes saludables ya que los jóvenes consolidan los estilos de vida activos en esta etapa”. Por

lo tanto, la correcta orientación y acción por parte del profesional de la salud y los entrenadores de fútbol se convierte en un punto clave para incidir en el desarrollo de una práctica de fútbol saludable.

No obstante, en el marco del deporte juvenil se presenta la prevención de lesiones según Whatman y cols., (11) como “una prioridad de salud pública”; que “no solo pueden impactar el potencial deportivo de los atletas jóvenes, sino que también pueden llevar a los atletas jóvenes a abandonar la participación deportiva”. Además, existe limitaciones en la investigación deportiva respecto a la escasez de técnicas de rigor para “evaluar las prácticas de promoción de la salud” según Van y cols., (12). Puesto que, es necesaria una “gran cantidad de indicadores para medir todos los resultados y procesos que podrían afectar los comportamientos (no) saludables” (12).

Por su parte, Whatman y cols., (11) mencionan que “los entrenadores también están en la posición única de poder enseñar técnicas/estrategias de trabajo seguro, promover la prevención de lesiones y orientar la actitud apropiada hacia el manejo de lesiones”. Complementa White y cols., (13) al hacer hincapié en que “los entrenadores desempeñan un papel importante para alentar y garantizar que los participantes de sus equipos adopten prácticas de seguridad apropiadas”, pero el asumir este rol dependerá de la actitud de cada uno frente al tema, las creencias que tenga y lo que consideran dentro del quehacer de un entrenador.

Sin embargo, es limitada la información publicada sobre la gama más amplia de determinantes de la conducta del entrenador que podría afectar su disposición para ofrecer programas de seguridad a sus jugadores porque los estudios realizados solo se centran en sus actitudes. Pero, en la investigación cualitativa de Costa y cols., (10) se concluye que los entrenadores de clubes de fútbol promueven “conductas saludables y de evitación de lesiones mediante la transmisión de: feedback correctivos, crítica positiva e informaciones a los jugadores sobre prevenciones”.

Se trae a colación el entrenamiento de fútbol que, según Costa y cols., (10) “debe ser programado de acuerdo con las competencias del grupo y la etapa de maduración

fisiológica de los participantes para poder maximizar sus aprendizajes técnicos que incluyan hábitos de vida saludables”. Lo cual, permite que los entrenadores “incorporen conductas y que conciencien a sus jugadores” (10), acerca de la importancia de realizar acciones saludables en su práctica de fútbol.

Adicionalmente, en el fútbol según Bettega y cols., (14) “el entrenador de base necesita planificar, aplicar y evaluar los escenarios de entrenamiento y juego (competencia), para que su comportamiento exprese su concepción, sea coherente con lo que desarrolla y con lo que cobra a sus jugadores”. Desde esta perspectiva, destacan la periodización del contenido de la práctica de fútbol y su contextualización partiendo de aspectos físicos, psicológicos y táctico-técnico.

Por otra parte, en el campo del fútbol amateur según O’Brien y cols., (9) los “programas de ejercicios de prevención de lesiones (PEP) (...) han recibido una atención considerable, pero se sabe poco sobre su relevancia y adaptabilidad a los entornos de fútbol profesional”. A largo plazo este tipo de programas en el deporte juvenil según Luke y cols., (15) “requiere la participación del entrenador”. No obstante, sigue siendo desconocida la capacitación óptima de los entrenadores para implementarlo efectivamente, al igual que, “se desconoce si los beneficios de los PEP pueden mejorarse con múltiples temporadas deportivas de exposición”(15).

Cabe resaltar que la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) ha diseñado un programa de prevención de lesiones en el que se estipulan 15 ejercicios usados antes del entrenamiento que tienen como enfoque principal fortalecer los músculos centrales y de las piernas, y mejorar la coordinación, el equilibrio, la agilidad y el control neuromuscular estático, dinámico y reactivo (16). No obstante, O’Brien y cols., (9) estipulan que, aunque los componentes básicos de FIFA 11+ son relevantes para los equipos masculinos juveniles profesionales, la entrega y el contenido de los programas de ejercicios de prevención de lesiones requieren una adaptación considerable para este contexto. Continúa diciendo que el reconocer el contexto informará sobre el desarrollo de programas mejorados de ejercicios de prevención de lesiones específicos del contexto, junto con las estrategias correspondientes para mejorar su implementación.

En un estudio controlado aleatorizado realizado por Attar y cols., (16) se halló que el uso del programa FIFA 11+ antes y después del entrenamiento tuvo un mayor impacto en la reducción de lesiones que el programa tradicional FIFA 11+ entre jugadores de fútbol aficionado de 14 a 35 años; además mencionan que “muchos estudios han informado que la etapa de maduración se asoció con la aparición de lesiones deportivas”. Frente a lo anterior, Luke y cols., (15) dicen que “los PTP dirigidos por profesionales han mejorado exitosamente la técnica de movimiento, lo que probablemente reduce el riesgo de lesiones; sin embargo, no son soluciones factibles, generalizadas y de largo plazo, dado el alto costo y la naturaleza que requiere mucho tiempo”.

No solamente el programa de la FIFA 11+ ha demostrado resultados positivos en la prevención de lesiones en jugadores de fútbol, sino también los ejercicios nórdicos como se registró en la revisión sistemática y el metaanálisis realizado por Attar y cols., (17), en el cual los programas de prevención de lesiones que incluyen ejercicios de isquiotibiales disminuyen el riesgo de lesiones en este grupo muscular. Estos hallazgos pueden ayudar a los responsables políticos involucrados en las decisiones sobre la implementación de medidas para reducir las lesiones en el fútbol.

Por su parte, Twomey y cols., (18) constatan que si bien los organismos deportivos podrían colocar expectativas en los entrenadores para que ofrezcan programas de seguridad en sus sesiones de entrenamiento, las acciones reales de los entrenadores pueden depender de cuán competentes creen que son para hacerlo. La educación del entrenador que proporciona las habilidades/estrategias necesarias para implementar estos programas, incluida la forma de generar y mantener la motivación del jugador, podría ayudar con esto (13). Por ende, se evidencia la necesidad de conocer el contexto de los jugadores, las características propias del entrenador y el programa de prevención que mejor responda a las necesidades propias del grupo.

## 2.1. CONTRAATAQUE, TREMENDO PROBLEMA

El contraataque sorprende al equipo al ver que su defensa está desorganizada, el rival robó el balón y busca anotar un gol, el problema está planteado como en esta investigación. El fútbol es “un deporte de contacto y desafía la condición física al requerir una variedad de habilidades en diferentes intensidades (...) y también se asocia con un gran número de lesiones para ambos sexos” como lo menciona Steffen y cols., (19). Lo cual, ha sido reportado en datos estadísticos en las diferentes investigaciones realizadas a lo largo del tiempo y que no se debe desconocer. Adicionalmente, afirman que “como la causa de la lesión suele ser compleja, los factores de riesgo deben establecerse claramente antes de que puedan desarrollarse las intervenciones y orientarse a los atletas propensos a las lesiones”(19).

Partiendo de lo anterior, se presentan algunas cifras de la incidencia de lesiones y sus causas que permiten evidenciar la problemática a nivel internacional y nacional de forma tangible; sin embargo, se consideran otros factores como los socioculturales, psicosociales y biológicos que influyen en la posibilidad o no de presentar lesiones deportivas en la práctica de fútbol. Por ejemplo, Steffen y cols., (19) dicen que “los atletas con alto estrés en la vida, habilidades de afrontamiento deficientes o bajo apoyo social parecen ser más vulnerables a las lesiones”.

En un estudio titulado Fútbol: identidad, pasión, dolor y lesión deportiva hecho por Molano y cols., (20) afirman que las experiencias ante una lesión deportiva generan sentimientos de frustración, miedo e irritabilidad, y es manifestado por uno de los participantes de este estudio cuando dice: “sé que cuando me lesiono, tengo algo de culpa pues algo hice mal, y en mi casa saben que me vuelvo otro, ya que me estreso más de lo usual y no me aguantan en la casa”. Donde la conclusión de esta investigación estipula que “la rehabilitación no sólo se debe suscribir al consultorio, es de vital importancia el apoyo en el campo de juego para los procesos de prevención y promoción de la salud”.

En los clubes de élite de la Unión de Asociaciones de Fútbol Europeas (UEFA), los atletas sufren aproximadamente 28 lesiones por 1000 h de exposición en los partidos, mientras que los equipos de las principales ligas de Asia y América del Sur tienen alrededor de 22 y 43 lesiones por 1000 horas de juego, respectivamente. Lo anterior, afecta negativamente el éxito en las competiciones y las finanzas de los clubes (21).

En otro estudio llevado a cabo por Correa y cols., (22) en el que se buscaba estimar la incidencia de lesiones osteomusculares en el club deportivo los Millonarios de Colombia, participaron 84 futbolistas que fueron evaluados durante 12 meses y se obtuvieron los siguientes resultados: se evaluó un total de 50650 h de exposición, incluyendo 2079 horas de competencia y 48571 horas de entrenamiento. Se presentaron 65 lesiones en la temporada. Se calculó una incidencia de 0,7 lesiones por 1000 horas de entrenamiento, 12 lesiones por 1000 horas de partidos y 1,3 lesiones por 1000 horas totales. Por posición, los jugadores más frecuentemente lesionados fueron los defensas, seguidos por los delanteros y los volantes. No se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre la edad o el peso de los jugadores lesionados frente a los no lesionados.

Por otra parte, en un estudio de la Universidad de La Sabana, Chía, Cundinamarca que buscaba tamizar el riesgo de lesión en jugadores de fútbol y así prevenirlas. Alfonso y cols., (23) mencionan que las lesiones causadas por el deporte constituyen el 10% del total de lesiones atendidas en las salas de urgencia, de las cuales el fútbol representa entre el 40 y 60%. Igualmente, dicen que según estudios realizados por la Federación Internacional de la Asociación de Fútbol (FIFA) hay un 40% de incidencia en lesiones musculares, con mayor frecuencia en miembros inferiores.

Existen factores que alteran la salud del deportista según Meurer y cols., (21) como el calendario competitivo, el número de partidos jugados por semana, la fatiga acumulativa, afirmando que “es probable que esto esté relacionado con el tiempo de recuperación necesario para restaurar las capacidades físicas y las propiedades bioquímicas y cognitivas después de un partido de fútbol, destacando el papel de las estrategias

efectivas para la recuperación posterior al ejercicio”. Por su parte Alfonso (24) menciona otros factores como “el sexo, nivel de competición, tipo de deporte, factores intrínsecos y extrínsecos”.

Luego de conocer algunas cifras y posibles factores que influyen en la posibilidad de presentar lesiones en jóvenes futbolistas, se hace hincapié en que estos hechos se dan dentro de un contexto con una serie de elementos propios que lo caracterizan y que también pueden llegar a incidir en la práctica deportiva de los jóvenes deportistas. Así como lo dice Ruíz y cols.,(25) las creencias constituyen la base que hace posible la convivencia social humana, estas constituyen la base de la vida del ser humano, es decir el terreno sobre el que acontece porque ellas ponen al principio lo que para el individuo es la realidad misma. Toda la conducta, incluso intelectual depende de cuál sea el sistema de creencias auténticas.

Por eso, al considerar el contexto en el que un grupo de personas desarrolla una actividad en común como la práctica del fútbol, “la sociedad y la cultura que de ella emerge, se convierten en un modelo que el individuo empieza a imitar desde la edad temprana y por ello, las creencias y prejuicios se van convirtiendo como en una especie de herencia que se va dejando de generación en generación” según Cardona y cols., (26). Como consecuencia de lo anterior, cada individuo y comunidad es capaz de construir a lo largo del tiempo sus propias creencias, comportamientos, valores, entre otras cosas en los diferentes entornos en los que interactúa a diario como la familia, escuela, trabajo, religión, salud, etc.

Centrando la atención en las creencias en salud como uno de los elementos clave de esta investigación y contempladas en el modelo de creencias en salud, Cabrera y cols., (27) refiere que el proceso en el cual la persona necesita creer varias cosas resulta de la probabilidad de realizar una acción para evitar la alteración en la salud, es decir, primero la persona se percibe susceptible a presentar una alteración en su salud, luego reconoce la gravedad que esta alteración representa en su vida y por último, ejecuta acciones que considera eficaces y beneficiosas cuando disminuye la susceptibilidad, lo que representa mayor importancia que las barreras psicológicas acerca de costos.

Con base en lo anterior, Travert y cols. (28) afirma que “aunque la exposición y el riesgo percibido de lesiones en los deportes entre adolescentes es un fenómeno bien conocido hoy en día, su comprensión sigue siendo poco explorada”, por ende, si hay una mejor comprensión de los factores involucrados en las creencias en salud de jóvenes deportistas, se facilitaría el desarrollo de la intervención educativa y psicológica, lo cual aportará a las acciones de promoción en salud en prácticas deportivas, considerando los elementos del contexto y demás factores presentes en los escenarios en que participa el joven deportista.

Asimismo, Schwebel y cols., (29) han establecido factores biológicos y socioculturales tomando como referente la edad y etapa de desarrollo por la que se cursa, los cuales se refieren a: biológicos (cambios en la percepción, cognición y control motor) y socioculturales (la toma de decisiones sobre qué deporte y actividades recreativas realizar y cuánto riesgo se toma al participar en esas actividades).

Por su parte, Znazen y cols., (30) contemplan factores psicosociales dividiéndolos en tres categorías amplias: factores de personalidad, historia de factores estresantes y recursos para hacer frente a la situación. Y en un estudio realizado por Meurer y cols., (21) en el que se buscaba conocer la percepción de los fisioterapeutas frente a los factores que facilitan la presencia de lesiones sin contacto en la práctica de fútbol, se encontraron los siguientes: la "lesión previa" y el "desequilibrio muscular"; los fisioterapeutas consideraron factores "importantes" o "muy importantes" como "fatiga", "hidratación", "buena forma física", "dieta", "sueño / descanso" y "edad".

Znazen y cols., (30) establecen rasgos de personalidad que deben tenerse en cuenta dado que pueden llegar a influir en el desempeño deportivo del jugador, estos son: la ansiedad por los rasgos y el clima de dominio percibido, historial de factores estresantes como, el estrés por eventos negativos en la vida o el alto nivel de estrés en la vida, la molestia diaria y las lesiones previas. Lo anterior puede explicarse sugiriendo que el estrés prolongado puede generar cambios en las funciones de las redes neurológicas del

cerebro (es decir, disminución de la comunicación entre los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho y el flujo de información entre las funciones cerebrales) (30).

Como consiguiente, Znazen y cols., (30) dicen que los fisioterapeutas y otros profesionales deben considerar las intervenciones basadas en la psicología al diseñar programas de prevención de lesiones y es importante investigar el potencial de las intervenciones preventivas con el objetivo de aplicar medidas preventivas para el tratamiento y la preservación de los jugadores de fútbol, como lo plantea Meurer y cols., (21). No obstante, las acciones de los fisioterapeutas van más allá de prevenir y antes de diseñar y ejecutar proyectos o programas, primero se debe comprender el contexto en el que los deportistas están inmersos y su propia creencia, conocimiento en salud que los lleva a comportarse de formas específicas y variadas.

Por lo anterior y retomando lo planteado en el modelo de creencias en salud (26) el “comportamiento o las prácticas individuales o colectivas es producto de la interacción de múltiples factores y variables” que pueden ser de carácter ambiental, político, social, y económico que afectan el comportamiento de las personas influyendo en las prácticas en salud que llevan a cabo en el ámbito deportivo. En palabras de Meda y cols.,(31) hay factores determinantes de la conducta de salud y son de dos tipos: “la percepción de amenazas sobre la propia salud y las creencias de los individuos sobre la posibilidad de reducir esas amenazas”.

Resumiendo, como Travert y cols., (28) afirman que al abordar tanto los factores individuales (es decir, los datos sociodemográficos, las percepciones de riesgo de los participantes, los motivos para participar en actividades deportivas de riesgo) como los factores contextuales (es decir, el contexto de la práctica, el tipo de deporte) se proporciona información útil, junto con “el conocimiento de los jóvenes involucrados en la práctica deportiva, vinculando factores psicológicos y variables sociológicas” (28) para promover la práctica deportiva saludable.

Es así como, desde el diseño etnográfico de esta investigación se pretende considerar el contexto deportivo de los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil de 13 a 15 años del club Barsky F.C. en Cajicá, Cundinamarca, conociendo lo que expresan respecto a lo que creen y saben de una práctica de fútbol saludable, como punto de partida para futuras acciones en beneficio de su salud y bienestar. De esta forma, se reconoce al joven deportista como un individuo que cumple diferentes roles, que recibe estímulos continuos de los entornos en los que participa y lo llevan a actuar de formas particulares en la práctica de fútbol.

### **2.1.1. ¿Qué se plantea el cuerpo técnico?**

Se plantea como pregunta de investigación: ¿Cuáles son las creencias, conocimientos y prácticas saludables de los jóvenes de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C. en Cajicá, Cundinamarca?

## 2.2. ¿POR QUÉ ENTRENAR PARA LA VICTORIA?

El entrenamiento es crucial para que el equipo titular tenga argumentos sólidos y efectivos en su estilo y estrategia de juego que va desde controlar el balón hasta finalizar una jugada de gol, conduciéndolo a la victoria. Esta propuesta de investigación es de gran relevancia para el área deportiva y de la salud puesto que, tiene como objetivo comprender las creencias, conocimientos y prácticas saludables, de una práctica tan común como la es el fútbol, en el Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca.

A partir de lo que se considera saludable, desde la salud pública, existe la concepción de “salud positiva” que se define a partir de lo que se tiene específicamente, de las capacidades de las personas para llevar una vida buena, en contraste con la idea de “salud negativa”, la cual se define a partir de lo que no se tiene, es decir, de la ausencia de la enfermedad”, como lo afirma Restrepo (32). Esta investigación asume la postura de salud positiva enmarcada en el contexto de los participantes del estudio y lo que ellos consideran como saludable en su práctica de fútbol.

En cuanto a la promoción de la salud Meda y cols., (31), dicen que, “ya que el estilo de vida representa un conjunto de conductas relacionadas con la salud, de valores y actitudes adoptadas por el sujeto en respuesta a su ambiente social, cultural y económico” se reconoce la importancia que estos estilos de vida sean estudiados como unos indicadores de riesgo de diversas enfermedades o causas de muerte.

Sumado a lo anterior, Mantilla y cols., (33) dicen que los estilos de vida saludables también responden a “las tradiciones, los hábitos, y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar”. Al considerar lo anterior, es posible determinar si los estilos de vida de una persona o comunidad representan factores de riesgo o factores protectores, los cuales son dinámicos y resultan de constante a la interacción desde los elementos del macrosistema hasta el microsistema de la persona o comunidad, que además son procesados mediante la toma de decisiones y en la construcción del proyecto de vida de acuerdo con los intereses de cada persona.

La presencia de estilos de vida está suscitada por las creencias en salud de cada persona y a la vez son determinados por los comportamientos en salud contemplados en los siguientes factores: los que hacen referencia a la percepción de amenazas sobre la propia salud y los que incluyen creencias de los individuos sobre la posibilidad de reducir esas amenazas (33). Se profundiza a continuación en estos dos factores para comprender el modelo de creencias en salud.

El primer factor acerca de la percepción de amenazas sobre la propia salud es determinada por “los valores generales sobre la salud, las creencias específicas sobre la propia vulnerabilidad ante la enfermedad (susceptibilidad percibida) y las creencias sobre la gravedad de la enfermedad (severidad percibida)” (33). De esta forma, es posible conocer aquello que representa una barrera en la práctica de fútbol desde el punto de vista de los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil y el entrenador, ampliando el panorama de factores que inciden en el bienestar de ellos.

El segundo factor de las creencias sobre la posibilidad de reducir la amenaza está en función de la “creencia en la eficacia de las medidas concretas para reducir las amenazas y la convicción de que los beneficios de la medida superan los costos (beneficios y barreras percibidas)” (33). Puesto en el contexto de los jóvenes deportistas y el entrenador de la categoría prejuvenil que participan en esta investigación, brinda información respecto a las acciones que realizan para superar las barreras identificadas en el factor anterior y por qué las consideran importantes dentro de su práctica de fútbol.

Por eso, Meda y cols., (31) mencionan que “son las creencias de salud-enfermedad las que juegan un papel importante, y a veces, incluso determinante, en la toma de decisiones para modificar los estilos de vida, para trasladarlos de estados patogénicos a estados salutogénicos”. No obstante, la presencia de estímulos internos y externos pueden motivar al entrenador y jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil a llevar a cabo acciones que promuevan o no la práctica de fútbol saludable.

Con base en lo anterior, busca comprender durante la interacción con los participantes de esta investigación, sus capacidades que “se refiere a las posibilidades que tienen las personas para lograr funcionamientos valiosos en la vida y, por tanto, constituye un aspecto fundamental de la libertad que tiene la persona para llevar una determinada clase de vida” (32).

Para el logro del desarrollo de estas capacidades se debe tener en cuenta las categorías propuestas por Restrepo (32) que son: a) vida buena: entendiéndose como “la realización del modo de vida que las personas tienen razones para valorar, a partir de sus propios objetivos, propósitos y metas”; b) expansión de la libertad: destacándose la faceta de oportunidad (oportunidad de lograr los objetivos (...), capacidad de logra aquellas cosas que valora) y la faceta de proceso de libertad (autonomía de decisión de elecciones); c) capacidad de agencia: capacidad de acción con la que se cuenta por lo que el sujeto no puede ser considerado como pacientes que deben ser curados, sino como sujetos morales capaces de orientar la búsqueda de su salud en consecuencia sus valores.

Al concebir la salud pública desde la perspectiva de las capacidades como lo plantea Restrepo (32) permite “que cada persona sea tratada como digna de atención a través de una sociedad que ponga a cada persona en condiciones de vivir de forma realmente humana”; para lo cual, es importante no hacer distinción en la calidad de la asistencia sanitaria que recibe una persona tomando como referente sus condiciones de vida, entorno social, político, económico y cultural, lo que sugiere “igualdad en las capacidades y el desarrollo humano” (32). Lo anterior, soporta la relevancia de ejecutar esta investigación en la que no sólo se garantiza el trato digno, sino que las condiciones de vida enmarcadas en el contexto de los jóvenes deportistas y el entrenador de la categoría prejuvenil son materia de análisis que responde a la práctica de fútbol saludable.

Es así como la fisioterapia puede responder a las necesidades de los deportistas según el contexto de ellos pues como lo plantea Alfonso (24) “la fisioterapia se ha convertido en una de las áreas de estudio en ciencias de la salud que garantiza la adaptación y recuperación del movimiento corporal humano en el área deportiva”, lo que conlleva al reconocimiento de la fisioterapia en los equipos deportivos. De esta forma, se trabaja en

conjunto en el desarrollo de circuitos funcionales de prevención de lesiones integrando elementos del movimiento corporal humano como: coordinación, propiocepción, equilibrio, core, fuerza concéntrica y excéntrica, resistencia y potencia (24).

Finalmente, esta investigación se realiza porque “los fisioterapeutas colombianos deben trabajar en mayor medida por desarrollar investigaciones (...) con el fin de ampliar el conocimiento (...) en la intervención con distintos tipos de disciplinas deportivas” (24). Además, de reconocer la importancia que tiene el interpretar el cómo lo que las personas creen y conocen, apoya o no los comportamientos saludables en la práctica de fútbol de los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca.

### **2.3. LA VICTORIA**

La victoria en este trabajo se entiende como el objetivo general de la investigación; es una victoria alcanzarlo:

Describir las creencias, conocimientos y prácticas saludables de los jóvenes del Club deportivo Barsky F.C. Cajicá-Cundinamarca.

### **2.4. REGLAS DEL JUEGO**

Los objetivos específicos son las reglas de juego de esta investigación para alcanzar la victoria.

1. Identificar las condiciones del contexto en el que se realiza la práctica deportiva de los jóvenes participantes.
2. Reconocer lo que dicen los jóvenes acerca de lo saludable de la práctica de fútbol en el club Barsky F.C.

3. Identificar lo que dice el entrenador acerca de lo saludable de la práctica de fútbol.
4. Interpretar los discursos de los participantes acerca de lo que es saludable de la práctica de fútbol.

### 3. LA TEORÍA DEL FÚTBOL

La FIFA (Fédération International de Football Association) es el organismo que regula el marco teórico del fútbol en el mundo para establecer las reglas de juego en todas sus modalidades y categorías para así hablar un mismo idioma. En primera instancia, a la hora de hablar de creencia en esta investigación se hace referencia a las tres premisas del Modelo de Creencias en Salud según Soto y cols., (34) que son: “a) la creencia – o percepción – de que un determinado problema es importante o suficientemente grave como para tenerlo en consideración, b) la creencia - o percepción - de que uno es vulnerable a ese problema, y c) la creencia - o percepción- de que la acción a tomar producirá un beneficio a un coste personal aceptable”. Además, Moreno y col., (35) afirman que a partir de este modelo “se puede predecir la ocurrencia de una conducta de salud (o preventiva de la enfermedad) cuando el sujeto en cuestión se percibe como susceptible a un problema de salud que le amenaza, que valora como grave y respecto al cual considera que la acción que puede emprender será beneficiosa y no demasiado onerosa”.

En segundo lugar, en el marco de esta investigación se comprende que el conocimiento según Segarra y col., (36) “es un flujo en el que se mezclan la experiencia, los valores importantes, información contextual y puntos de vista de expertos, que facilitan un marco de análisis para la evaluación e incorporación de nuevas experiencias e información, se origina y aplica en la mente de los conocedores”.

En tercer lugar, se concibe la práctica/comportamiento saludable de fútbol desde el punto de vista del cómo y para qué de las acciones emergentes durante entrenamientos y partidos oficiales según Cabrera y cols., (27) históricamente el comportamiento en salud se ha conocido como “la actividad efectuada por una persona que se cree saludable o que quiere volver a serlo, con el propósito de prevenir o limitar una enfermedad o, mejor aún, de detectarla en una etapa aún asintomática”.

Incluso, Cabrera (37) plantea que el comportamiento en salud de una persona está mediado en cierto punto por factores biológicos, sociales y de autocontrol, donde los

niveles de motivación son diversos y responden a las “necesidades particulares de los individuos dentro de su grupo social o contexto natural comunitario u organizacional”. A la vez, refiere que el comportamiento también depende del valor que de la persona a un resultado específico y a lo estimado por la persona sobre la probabilidad de que una acción específica genere determinado resultado (27).

Por otra parte, para este estudio el enfoque de curso de vida ayuda a comprender el trabajo con los participantes, en este sentido reconocer los jóvenes deportistas y sus particularidades. Por ello, apoyados en lo que dice el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (38) el cual define al curso de vida como aquel que hace parte de los “momentos de la vida y reconoce que el desarrollo humano y los resultados en salud dependen de la interacción de diferentes factores a lo largo del curso de la vida, de experiencias acumulativas y situaciones presentes de cada individuo influenciadas por el contexto familiar, social, económico, ambiental y cultural. Además, reconoce la existencia de períodos críticos de crecimiento y desarrollo en todas las etapas de la vida, en los cuales la exposición a ciertos factores ambientales puede ser más nociva para la salud y afectar más al potencial de salud a largo plazo que en otros momentos de la vida”.

Parodi sugiere que (39) “el marco de curso de vida del desarrollo de la salud se basa en cuatro principios relacionados que explican cómo los factores biológicos y ambientales transforman el funcionamiento bio-conductual de los individuos a lo largo del curso de la vida”. Teniendo en cuenta lo anterior, la edad en la que se encuentran los jóvenes deportistas de esta investigación, el contexto en el que interactúan implica que haya cambios en sus creencias, conocimientos y comportamientos frente a lo saludable en la práctica de fútbol.

El contexto es parte fundamental para comprender el enfoque de curso de vida. Como lo dicen Agamez y cols., (5) el contexto “se caracteriza por tener una mínima delimitación y una alta dependencia con el entorno, ya que se constituye en construcción social y cultural, como el escenario temporo-espacial, determinado por norma y reglas sociales, las cuales condicionan la capacidad motora donde se actúa y transforma la acción, la actividad y el comportamiento motor”.

Por otra parte, Parodi (39) sustenta que “la salud es consecuencia de múltiples factores determinantes que operan en contextos genéticos, biológicos, conductuales, sociales y económicos, que cambian con la medida en que uno se desarrolla. El desarrollo de la salud es un proceso adaptativo, integrado por múltiples transacciones entre estos contextos y los sistemas de regulación bio-conductual que definen las funciones humanas”. Teniendo en cuenta lo anterior y desde una mirada fisioterapéutica, Krebs y cols., (40) refieren que la teoría ecológica del desarrollo humano ofrece una perspectiva para la comprensión de este y presenta un conjunto de sistemas en los que la persona en desarrollo es un ser activo, capaz de sufrir influencias de esos sistemas, al mismo tiempo que en ellos determina cambios.

Por lo que, Perinat y cols. (3) señalan que cada ámbito es una modalidad de vida y de experiencia y que el desarrollo estriba en integrarlas armónicamente a lo largo de la vida. Los dos ámbitos que más tempranamente acogen al niño son la familia y la escuela. A cada ámbito en el que el niño está presente este le denomina microsistema, estos microsistemas están relacionados construyendo una especie de tejido que envuelve al niño. Al conjunto de microsistemas le denomina mesosistema.

Hay otros ámbitos fuera de la experiencia del niño, que ejercen influencia indirecta en su desarrollo, por ejemplo, el trabajo de sus padres, estos ámbitos inaccesibles al niño, pero con influencia en su desarrollo constituyen para Bronfenbrenner al exosistema. Finalmente, en el último círculo envolvente del proceso de desarrollo es el constituido por las instituciones sociales a gran escala (políticas, religiosas, profesionales), que influyen en la legislación y en la organización de la vida de los ciudadanos y esta es el macrosistema. Teniendo en cuenta lo anterior, esta teoría nos ayuda a acercarnos a la realidad del trabajo de investigación para indagar como el joven deportista se desenvuelve e interacciona dentro y fuera del club, y de esa manera comprender sus creencias, conocimientos frente a una práctica saludable de fútbol.

Por otro lado, para alcanzar el objetivo de este trabajo nos apoyamos en los postulados de la teoría del movimiento continuo, la cual, según Allen (4), establece vínculos entre las ciencias del movimiento, la capacidad de movimiento de los individuos y el papel de los

especialistas en movimiento para maximizar la capacidad de movimiento de las personas. Este texto presenta al movimiento como el constructo unificador central para la evaluación y el tratamiento de los trastornos del movimiento, el cual ocurre en múltiples niveles interactivos desde el microscópico hasta el nivel de una persona que actúa en la sociedad. Cada nivel está influenciado por factores físicos, sociales, psicológicos y ambientales que interactúan entre sí, influyendo positiva o negativamente en el movimiento corporal de los jóvenes deportistas.

Por otra parte, Torres (6) hace alusión a que el movimiento corporal en el marco de la teoría del movimiento complejo “no constituye una sumatoria de las áreas físicas, motoras, orgánicas, funcionales y cognitivas, sino que es el resultado de la interacción compleja donde es posible leer las relaciones entre lo objetivo-subjetivo, lo histórico-cultural, lo particular-colectivo, lo cualitativo-cuantitativo, la explicación y la comprensión”. Con lo anterior, se reafirma la importancia de contemplar aspectos como, el curso de vida, el contexto en el que se desenvuelven en la vida diaria, el papel del entrenador y los jóvenes deportistas en la práctica de fútbol.

Como lo refiere Krebs y cols. (24) el contexto del deporte es aún incipiente. En el caso de que el atleta es el actor principal en el contexto deportivo, los estudios orientados por el paradigma ecológico buscan entender cómo sus características físicas, biológicas y psicológicas interactúan con el ambiente. La combinación de estas tres características individuales forma su estructura personal, que tiene el poder de influenciar, dirigir y fortalecer el desarrollo de sus procesos futuros. De ahí que este trabajo reconozca que las creencias, conocimiento y prácticas saludables están determinadas o influidas por el contexto, adquiriendo un valor central para lograr comprender así su realidad frente a la práctica saludable de fútbol.

Partiendo de lo anterior, otro de los actores que hace parte del contexto deportivo es el entrenador, quien, según Maestre y cols., (41) “es esencial, ya que tiene la responsabilidad de proporcionar a los jugadores una guía competente sobre las distintas técnicas y estrategias deportivas, pero también de crear situaciones psicológicas (aprendizaje de valores, adquisición de habilidades, conductas saludables, etc.) mediante

las cuales los jóvenes puedan descubrir los beneficios positivos de su participación deportiva”. Es así que, el entrenador no sólo es un actor del contexto sino también incide en el comportamiento de los jugadores y se convierte en un referente a seguir, además “la forma de instruir, la información y feedback que proporciona a los jóvenes deportistas serán determinantes en el rendimiento general de ellos” (41), motivándolos o no a seguir practicando.

Adicionalmente, los jugadores reconocen al entrenador como promotor del juego limpio y alentador, lo cual apoya la importancia de desarrollar promoción de la salud en los clubes deportivos. En otras palabras, las actividades de promoción de salud de los entrenadores deben apoyar una experiencia deportiva más positiva y beneficios para la salud en la vida diaria”. Para ello, el trabajo de investigación busca indagar sobre las creencias, conocimientos y comportamientos del entrenador frente a lo que él considera como una práctica saludable del fútbol y como imparte lo anterior a la categoría prejuvenil que tiene a cargo.

Con base a lo mencionado anteriormente (curso de vida, el modelo ecológico de Bronfenbrenner, la teoría del movimiento continuo, el movimiento complejo y el contexto deportivo) se desarrollará este trabajo de investigación, en el que se tiene en cuenta los factores que influyen en la práctica deportiva de fútbol. De acuerdo con la edad de los jóvenes deportistas, los sistemas con los que se relacionan a diario en su contexto, características propias a nivel biológico, psicológico, social, el control motor y aprendizaje motor; al igual que sus creencias, conocimientos y prácticas en salud que influyen directa e indirectamente en sus comportamientos.

#### 4. EL ARBITRO DEL PARTIDO

El árbitro del partido de fútbol es el juez encargado de hacer que se cumplan las reglas del juego, como lo es el marco metodológico. Este estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con diseño etnográfico, este diseño según Bautista (42) “es percibido como un enfoque que requiere una inmersión directa del investigador en el medio estudiado con el fin de aprehender el “estilo de vida” de un grupo a partir de la descripción y la reconstrucción analítica e interpretativa de la cultura, de las formas de vida y la estructura social”. Dado que la etnografía se dedica a la descripción de las formas de vida de la humanidad, la cultura es entendida como una colección de patrones de comportamientos y creencias que constituyen los criterios para categorizar los fenómenos como estímulos significativos, criterios para decidir cómo se siente uno acerca de las cosas (preferencias y valores) y criterios para decidir cómo hacer las cosas y las habilidades necesarias para ejecutar de manera aceptable (43).

Para el desarrollo de este trabajo de investigación se consideran como criterios de rigor metodológico *la confiabilidad*, la cual se describe dando a conocer que los datos, las interpretaciones y el resultado de las consultas que están arraigados en contextos y personas que están fuera no son simplemente productos de la imaginación de los investigadores. *La auditabilidad*, permite que el otro investigador examine los datos y pueda llegar a conclusiones similares o iguales a las del investigador original siempre y cuando sus perspectivas sean similares (44).

*La reflexibilidad* tiene el compromiso ético de informar donde se realizará su trabajo de campo y dentro del protocolo presentado al comité de investigación, qué actuaciones profesionales mantendrá durante la investigación. Así, deja claro el papel que desempeñará durante las observaciones y en las interacciones con los participantes del estudio, Finalmente, *la validez* da cuenta del grado de fidelidad con que se muestra en la investigación y puede obtenerse a través de diferentes métodos, entre los más usuales se encuentran: la triangulación, la saturación y el contraste con otros investigadores (45).

### **¿Quiénes participaron?**

Los jóvenes deportistas y entrenador de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C. de Cajicá, Cundinamarca. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico (46,47); en primera instancia mediante bola de nieve. Se comunicó a través del entrenador de la categoría prejuvenil sobre el desarrollo de la investigación a los jóvenes deportistas, posteriormente, en uno de los entrenamientos se comunicó a un grupo de 15 jóvenes deportistas el nombre, objetivos de la investigación, aspectos ético-legales, y se hizo entrega de los consentimientos y asentimientos informados a los asistentes. Al finalizar, se indicó que contaran a los compañeros que no habían asistido ese día al entrenamiento lo informado por las investigadoras y se acercaran a recibir la explicación de los parámetros del estudio, luego diligenciaran el consentimiento y asentimiento informado si decidían ser parte de la investigación.

La recolección de información se realizó mediante observación participante, considerada por Bautista (42) como aquella en la que “el observador participe en la vida del grupo que estudia, entrando en conversación con sus miembros y estableciendo un estrecho contacto con ellos”. Con este método se comprende y explica a profundidad la realidad de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C., gracias a la flexibilidad de la estrategia.

Con esta técnica de recolección de información se pretendía identificar características y elementos del contexto, las creencias, conocimientos y prácticas saludables de los participantes de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C. Cajicá, Cundinamarca. Cada investigadora registró en diarios de campo la información derivada de la observación participante en entrenamientos y partidos oficiales a lo que asistía.

De acuerdo con Bautista, (42) las entrevistas “son un procedimiento de conversación libre que se acompaña de una escucha receptiva del investigador, donde recoge la información por medio de preguntas abiertas, reflexivas y circulares”. También permite esclarecer y comprender las conductas, emociones del entrevistado en el contexto en que interactúa, a la vez, quien guía la entrevista puede apoyarse en el lenguaje verbal y no verbal para favorecer la mencionado.

Sólo se aplicó una entrevista semiestructurada fue al entrenador de la categoría prejuvenil como primer acercamiento de las investigadoras, con el fin de conocer la percepción frente a las características propias de los jóvenes deportistas, dinámica del entrenamiento, sus conocimientos y prácticas en salud en entrenamientos y partidos oficiales de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca.

Por último, se realizó un grupo focal de 5 jóvenes deportistas con el fin de indagar sobre lo que creen, conocen y hacen en la práctica fútbol desde su comprensión de lo saludable. Como lo afirma Bautista, (42), los grupos focales “son una entrevista semiestructurada que se centra en el abordaje a fondo de un número muy reducido de tópicos o problemas y la configuración de los grupos de entrevista”. Quienes conformaron el grupo focal fueron seleccionados a conveniencia por parte de las investigadoras y voluntariamente aceptaron participar.

A continuación, se presenta la tabla 1 con las técnicas de recolección de información utilizadas en esta investigación, la población a la que se dirigió cada una y el código alfanumérico que permite codificar e identificar en los resultados la fuente de la cual se extrae la información y se cita literalmente los discursos de los participantes y las notas de las investigadoras.

La forma en la que está plasmado cada código alfanumérico consta de una letra en mayúscula que corresponde a la inicial del nombre de la técnica utilizada (E: entrevista, GF: Grupo Focal y O: Observación), y el número que acompaña la letra enumera los documentos obtenidos en cada técnica, en la entrevista semiestructurada se obtuvo 1 documento al igual que el grupo focal y en el caso de la observación participante se obtuvo 5 diarios de campo de dos partidos de fútbol pretemporada al torneo Maracaná y tres entrenamientos de la categoría prejuvenil.

<b>TÉCNICAS</b>	<b>POBLACIÓN</b>	<b>CÓDIGO ALFANÚMÉRICO</b>
Entrevista semi estructurada	Entrenador categoría prejuvenil Barsky F.C Cajicá.	E1
Grupo focal	Jugadores de la categoría prejuvenil Barsky F.C Cajicá.	GF1
Observación participante	Participantes de la categoría prejuvenil Barsky F.C Cajicá.	O1 O2 O3 O4 O5

Tabla 1. Técnicas de recolección de información y codificación.

Fuente: elaboración propia.

Una vez aplicadas las técnicas de recolección de información mediante el protocolo de transcripción ortográfica (48) se establecieron convenciones de transcripción en los textos obtenidos de: entrevista semi estructurada, grupo focal y diarios de campo. Estas convenciones responden a tres categorías: a) marcas de participantes y grabación (enmarca información sobre informantes y entrevistadores y la calidad de la grabación), b) marcas de enunciado y turnos de habla (pausas, turnos, interrupción), y c) fenómenos de registro oral (elementos extralingüísticos del registro oral como signos de interrogación, etc.)

Adicionalmente, al transcribir números en unidad tiempo, cantidad o edad de los participantes se escribió en letras, pero las fechas se expresaron con la figura del número. Por ejemplo, 2003, 2004 y 2005; siete categorías; 4 a 23 años. En la tabla 2 se presentan las convenciones utilizadas en esta investigación ubicadas según la clasificación de las tres categorías ya mencionadas.

Símbolo	Descripción	Ejemplo
<b>Marcas de participantes y grabación</b>		
ENTREVISTADORA	Señala la participación de la entrevistadora en la entrevista semiestructurada y en el grupo focal.	
ENTRENADOR	Señala la participación del entrenador en la entrevista semiestructurada y en los diarios de campo.	
PARTICIPANTE	Señala la participación de los jóvenes deportistas del grupo focal y reciben un número.	PARTICIPANTE 1: PARTICIPANTE 2: PARTICIPANTE 3: PARTICIPANTE 4: PARTICIPANTE 5:
Observadora	Señala la participación de las observadoras en los diarios de campo. No se asignó un número dentro de la transcripción.	
Joven deportista	Indica la participación de los jóvenes deportistas en los diarios de campo. Al existir más de uno se agrega el número del joven deportista.	Joven deportista (1): Joven deportista (2): Joven deportista (3): Joven deportista (4):
<i>El mono</i>	Indica el sobrenombre de cariño que dan los jóvenes	<i>El mono:</i>

	deportistas a uno de sus compañeros	
“ „	Señala una expresión y/o sonido emitido por un participante dentro de su discurso.	pisé mal y “fuaz”
* .... *	Indica una acción que genera un sonido en el discurso de los participantes.	“quien sabe *se ríe*”
()	Indica que se generó un sonido durante la conversación.	(se escucha un ruido de fondo)
<b>Marcas de enunciado y turnos de habla</b>		
—	Interrupción, aclaración, secuencia en el discurso.	Observadora: “¿Pero todos los entrenamientos son así? – preguntó.
¿?	Enunciados interrogativos	Observadora: “– ¿Y en que llegas? – Ehh a pie”
¡!	Enunciados exclamativos	“Observadora: “¡Ah ya...!” – pausa – “¿les da tiempo?”
...	Vacilación, suspensión o prolongación de una palabra o expresión. Dentro de una oración de los participantes.	ENTRENADOR: “no todos tienen eh... la misma condición”

( )	Pausa, sonido y silencio dentro de una oración o frase de los participantes.	Observadora: (Toma aire) "Okey"
<b>Fenómenos de registro oral</b>		
“ “	Encierran la voz de los participantes y observadoras. Discurso directo.	ENTRENADOR: "entonces no todos tienen el mismo desempeño por eso"
,	Repetición	Entrenador: "se tiene sin importar el... el, el, el... juego"
( )	Características del sonido percibido	Entrenador: "eh... (hace un ruido con la boca como de chasqueo) fotografías y una planilla de registro"

Tabla 3. Convenciones de transcripción ortográfica.

Fuente: elaboración propia.

Para los parámetros de procesamiento de la información se consideraron los procesos descritos por Murcia y cols., (49) que definen el primer momento como preconfiguración, desde lo inductivo es necesario iniciar el acceso al escenario de investigación, es decir, comenzar los contactos con los diferentes sujetos involucrados en la realidad social y cultural. En el segundo momento, el plan de configuración en donde se realiza la observación participante y el tercer momento se exponen los hallazgos de la investigación. Las entrevistas se codificarán teniendo en cuenta primero el número del entrevistado, seguido del número que diferencia el encuentro (20).

Los códigos según Monge (50) "clasifican, sintetizan y más significativamente, analizan los datos", de esta manera, se fragmentan los datos y se crean códigos para dejar atrás lo que no es relevante. En esta investigación se codificó a partir de la codificación sustantiva, en la cual "los códigos son inicialmente fragmentos textuales o

conceptualizados que revelan una relación abstracta entre los participantes y los datos que han generado” (50) . Dichos fragmentos son las unidades de análisis extraídas de la información obtenida de las técnicas de recolección aplicadas.

Es así como se las investigadoras crearon en una matriz en Microsoft Excel versión 2003 en línea en el OneDrive institucional de la Universidad de La Sabana. Dentro de la matriz se dispuso una hoja de Excel para cada técnica de recolección de información que se utilizó: entrevista semiestructurada, grupo focal y observación participante (registrada en diarios de campo).

Por cada técnica se dispuso una tabla con tres columnas: la primera columna incluye el código alfanumérico que representa la abreviación de las técnicas de recolección de información, por ejemplo, el grupo focal se identificó con “GF1” seguido del número de renglones donde se encuentra la información considerada relevante para dar respuesta al objetivo de investigación emergente de la triangulación. A través de la opción de numeración de línea de la herramienta de Microsoft Word versión 2003, se obtuvo el número que correspondía a cada renglón de los textos y de esta manera se ubicó la unidad de análisis en la matriz. Como resultado el código se forma así: GF1 12-15.

La segunda columna contiene la unidad de análisis, donde se ubica el fragmento literalmente que responde al objetivo de investigación y son resultado de la triangulación. Y finalmente, en la tercera columna el código nominal que sintetiza la cita textual dándole un nombre que resume lo expresado en la unidad de análisis para poder categorizarla en categorías apriorísticas.

Dentro de la investigación gracias a la formulación de los objetivos, tanto del general como de los específicos, se materializa el diseño de investigación por medio de las “categorías apriorísticas”, con su correspondiente desglose en subcategorías, constituyendo así la construcción de los instrumentos recopiladores de la información (51). En el marco de esta investigación se establecen como categorías apriorísticas: las creencias, conocimientos y prácticas entorno a lo considerado como saludable de la

práctica del fútbol por parte del entrenador y jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca.

Además, se procesará la información a través de la triangulación metodológica definida por Arias (52) como “la combinación de dos o más recolecciones de datos, con similares aproximaciones en el mismo estudio para medir una misma variable, por lo que, los datos observacionales y los datos de entrevistas se codifican y se analizan separadamente, y luego se comparan, como una manera de validar los hallazgos”. A la vez, mediante la saturación teórica que, según Hernández, (53) “es el punto al que se llega cuando la información recogida resulta sobrada en relación con los objetivos de investigación. Esto es, nuevas entrevistas no añaden nada relevante a lo conocido”.

Para la interpretación de la información se lleva a cabo la triangulación de datos que, según Aguilar y cols., (54) hace referencia a la utilización de diferentes estrategias y fuentes de información que permite contrastar la información recolectada. Además, este tipo de triangulación puede ser: a) temporal: donde los datos son recogidos en distintas fechas para comprobar si los resultados son constantes; b) espacial: recogiendo datos en distintos lugares para comprobar coincidencias; y c) personal: diferente muestra de sujetos.

Para el caso específico de esta investigación y tomando como referente lo descrito anteriormente, la triangulación de datos se realiza a partir de la información recolectada a través de: la entrevista semi estructurada al entrenador de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca, el grupo focal de los jóvenes deportistas de la misma categoría y los diarios de campo resultantes de la observación participante de las investigadoras en diferentes tiempos y espacios.

Así mismo, aplicó la triangulación de investigadores en la que, Aguilar y cols., (54), menciona la participación de varios observadores del estudio con el fin de incrementar la calidad y validez de los datos consignados en diarios de campo, la transcripción de entrevista semi estructurada dirigida al entrenador y el grupo focal de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca. Al triangular la información de

esta forma, se elimina el sesgo de un solo investigador y se cuenta con otra perspectiva alrededor del mismo objeto de estudio.

Por último, se apela a la reflexividad como herramienta para las investigadoras, en la que según Guber (55) “la experiencia de campo suele relatarse como un conjunto, de casualidades que, sin embargo, respeta un hilo argumental” que hace alusión a la capacidad de los investigadores de plasmar su participación como un miembro más del contexto de la población o comunidad con la que interactuó. Lo anterior es posible gracias a las bondades de la observación participante que “permite recordar, en todo momento, que se participa para observar y que se observa para participar” (55) , es decir, conlleva al involucramiento absoluto que posibilita acceder a diversas reflexividades para profundizar en la comprensión de situaciones resultantes en el contexto específico de un grupo de personas.

Ampliando en el concepto de reflexividad según Cuesta (56), “expresa la conciencia del investigador, habla de su conexión con la situación de la investigación. Es un proceso en el cual el investigador vuelve sobre sí mismo para examinar críticamente el efecto que tiene sobre el estudio y el impacto de las interacciones con los participantes”. En este sentido, como investigadoras se recurre a la reflexividad para dar voz a la experiencia vivida a lo largo del planteamiento, ejecución y finalización en calidad de investigadoras y miembros del contexto de la categoría prejuvenil. A la vez los aprendizajes, reflexiones y conclusiones emergentes de la interacción con los participantes del estudio; lo cual, se plasma en el apartado denominado *partido de vuelta*.

**Aspectos Ético-legales:** Se toma como referente lo dispuesto en la Declaración de Helsinki (57) que establece los principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos por la cual se rige el presente trabajo de investigación, considerando la creación de consentimiento y asentimiento informado según las características de los participantes de este estudio.

Además, las resoluciones 8430 de 1993 (58) y 2378 de 2008 (59) creadas por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia para la investigación con personas

específicamente en su artículo 11 en el literal a que estipula: “Investigación sin riesgo: Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta” (58).

Se presentó el propósito de la investigación a los jóvenes deportistas, una vez explicado y comprendido, diligenciaron el consentimiento y el asentimiento informado, para garantizar la confidencialidad los datos suministrados (como lo estipula la declaración de Helsinki) como de las entrevistas, considerando el estudio sin riesgo para los participantes.

Adicionalmente, esta investigación se acoge a lo descrito por el artículo 3 de la Ley 528 de 1999 (60) del ejercicio de la profesión de fisioterapia que hace mención de las actividades desarrolladas por el fisioterapeuta en materia del “diseño, ejecución y dirección de investigación científica, disciplinar o interdisciplinar, destinada a la renovación o construcción de conocimiento que contribuya a la comprensión de su objeto de estudio y al desarrollo de su quehacer profesional, desde la perspectiva de las ciencias naturales y sociales”.

Por otro lado, este estudio no tiene impacto ambiental. No obstante, atendiendo la política de Compromiso con el Medio de la Universidad de La Sabana, las investigadoras se comprometen al uso responsable de recursos y manejo adecuado de desechos.

Por último, para velar por la confidencialidad de los datos suministrados por los participantes en la presentación de los resultados, las investigadoras cambiaron los nombres de pila de los jóvenes deportistas registrados en el proceso de transcripción de información emergente las técnicas de recolección utilizadas, otorgando nombres propios aleatorios.

## 5. EL MARCADOR DEL JUEGO

En el fútbol, el marcador ofrece a los hinchas toda la información del número de goles marcado por cada equipo, el tiempo restante y el número de tarjetas o faltas cometidas por los jugadores, entre otras cosas. Así mismo los resultados se irán presentando. Una vez recolectada la información, esta fue codificada en tres categorías apriorísticas planteadas en la investigación las cuales son: creencias, conocimientos y prácticas saludables. Posteriormente, a través de la triangulación de datos se interpreta la información recolectada y se responde al objetivo principal de este estudio cualitativo de diseño etnográfico.

### 5.1. Terreno de juego

Es el espacio destinado a la práctica del fútbol. Puede ser de hierba, tierra, cemento o césped artificial. Las medidas y las líneas de demarcación de las distintas zonas dependen de la competición que se dispute y vienen reflejadas en su reglamento, lo cual sería su contexto. Para comprender el sentido por el cual el contexto es fundamental en las creencias, conocimientos y prácticas saludables de los jóvenes deportistas del Club Barsky F.C de Cajicá, Cundinamarca, se debe tener presente que se entiende por contexto según Agamez(5)<sup>[10]</sup>, “es una construcción humana que se da a partir del sentido de la acción histórica del hombre en el proceso de adaptabilidad, en los escenarios naturales y sociales. Estos dos escenarios se constituyen en condicionantes para su desarrollo particular y colectivo”.

Con el fin de identificar las características del contexto del Club Barsky F.C., y la categoría prejuvenil se parte del enfoque del modelo ecológico de Bronfenbrenner y los cuatro sistemas que lo conforman, haciendo un recorrido por cada uno de estos y tomando como referente el concepto literal de cada sistema para luego llevarlo al escenario de los participantes de esta investigación. En la figura 1, se muestra el

esquema del modelo ecológico junto con los elementos que conforman los sistemas de este en el contexto del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca.



Figura 1. Modelo ecológico aplicado al Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca.

Fuente: elaboración propia.

De esta forma, en un sentido amplio, Bronfenbrenner dice que el macrosistema (61) corresponde “al nivel de la subcultura o de la cultura en su totalidad, junto con cualquier sistema de creencias o ideología” que las sustente. En el caso específico de esta investigación se enmarca la regulación legal del deporte e instituciones que permiten su funcionamiento en Colombia, continuando a nivel departamental con las características de la población y la concepción cultural de un deporte mundial como lo es el fútbol y el sistema de creencias que representa para los jóvenes deportistas.

En Colombia, el deporte está regulado desde la ley 181 de 1995 (62), “por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte”. Se tiene en cuenta esta ley ya que el club deportivo Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca promueve la enseñanza del deporte de Fútbol.

Además, para velar a nivel nacional por el cumplimiento y regulación de lo dispuesto en la ley del deporte de Colombia (62), “se incorporarán a los respectivos municipios o distritos como entes para el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar de la entidad territorial”. En el caso de Cajicá, el Instituto de Recreación y Deporte se encarga de cumplir con este estamento legal.

Desde la ley 181 de 1995 (62), “los clubes deportivos son organismos de derecho privado constituidos por afiliados, mayoritariamente deportistas, para fomentar y patrocinar la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el municipio, e impulsar programas de interés público y social”. En el caso del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca, que además por el decreto 1228 de 1995 (63), cuenta con el acta de constitución del club, el listado de deportistas identificados con aceptación expresa de su afiliación y participación en actividades deportivas organizadas, y un reglamento de funcionamiento y manual de convivencia. Tal como lo establece la norma, obtuvo reconocimiento deportivo por parte del Insdeportes de Cajicá en el año 2015, por ende, en el año 2019 estaba en curso la actualización de estos datos puesto

que cada 4 años deben ser renovados para seguir contando con el aval deportivo que permite su funcionamiento.

Cundinamarca es un departamento central de Colombia dividido políticamente en 15 provincias de las cuales, Sabana Centro se ubica al norte y está conformada por once municipios: Cajicá, Chía, Cota, Gachancipá, Sopó, Tabio, Tenjo, Tocancipá, Zipaquirá (capital de provincia), Cogua y Nemocón. De acuerdo con el Informe de calidad de vida de Sabana Centro (61), al desagregar la población en los municipios que comprenden la provincia se encuentra distribuido de mayor a menor de la siguiente forma; “Chía (132.181), Zipaquirá (130.537) y Cajicá (82.244), los cuales albergan el 64,0 % de la población total de la provincia y los menos poblados son: Tenjo (21.935), Gachancipá (17.026) y Nemocón (13.171)”. en Sabana Centro para el año 2017, el número aproximado de habitantes era de 49.4 por kilómetro cuadrado (km<sup>2</sup>) y el 17.6% de la población de la provincia corresponde a personas entre los 10 a 19 años.

A pesar de que, el 17.6% corresponde a la población de personas entre los 10 a 19 años, en el Plan Territorial de Salud 2016-2020 Cundinamarca (64), está consignado que para el total de la población no es suficiente la infraestructura destinada en los sectores salud, educación, recreación, cultura, deporte, seguridad y justicia, y a la vez no cuenta con el mantenimiento adecuado para evitar su obsolescencia y deterioro. Lo que se ve reflejado en el caso del club Barsky F.C., ya que para realizar sus entrenamientos tres veces a la semana debe autogestionar el escenario de práctica al iniciar cada año, encargarse del mantenimiento de este de acuerdo con sus capacidades logísticas y económicas para proveer las mejores condiciones del terreno de juego posible.

El fútbol por su parte, es un deporte que ha roto esquemas y atravesado fronteras a nivel mundial, sin importar etnia, idioma o nacionalidad, convirtiéndose en un fenómeno globalizador y gracias a la internacionalización de la información futbolística, tiene consecuencias sobre la percepción de tales acontecimientos deportivos, en personas que viven muy alejadas del lugar donde éstos ocurren, además la importancia del fútbol

transciende el ámbito deportivo para influir en la estructura y dinámica social, política y económica de los pueblos (65).

Acuña y cols., (65) afirman que “con el transcurso de los años el fútbol ha adquirido en muchos países el carácter de una tradición y pasión nacional”. Es el caso de Colombia, donde desde la infancia los niños están expuestos a ver y practicar este deporte, por lo que su percepción hacia el fútbol va nutriéndose a medida que crecen viendo información por las redes sociales, noticieros y demás medios de comunicación que se encargan de difundir todo aquello que gira en torno al fútbol.

Un claro ejemplo de lo anterior es la percepción que tienen los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil sobre el fútbol. Cuando se indagó con ellos acerca de qué o quién los motivaba a jugar y asistir a los entrenamientos, ellos refirieron:

*“PARTICIPANTE 3: Pues para poder ir a hacer lo que han hecho muchos y es ir a hacer pruebas, intentar a lo máximo que, el profesor nos dijo que hasta los 20 o 22 intentar algo, lo que uno más pueda para poder ser profesional que ahí es la etapa para poder surgir en el fútbol y si no, ya no.*

*PARTICIPANTE 5: Si, pues tratar de dar lo máximo hasta la edad que uno pueda y tratar de cumplir el sueño, y si eso.*

*PARTICIPANTE 1: Sí, pues llegar a ser jugador de fútbol profesional ir, probar, iniciar con varios equipos y pues ir mejorando nuestra actividad física, por ejemplo, en mi caso yo quiero estudiar ciencias del deporte y pues esta práctica me ayuda mucho para al momento de ir a tener un grupo poderles pues inculcar algo de lo que he aprendido en lo que llevo entrenando” (GF1 721-729).*

Otro de ellos habla sobre su motivación: “PARTICIPANTE 1: “A mí, me motiva pues mejorar mi capacidad deportiva y para poder llegar a cumplir mi sueño de ser profesional” (GF1 744-745). No refiere a alguien o algo, lo hace porque es su sueño. “PARTICIPANTE 1: Por mi familia, porque pues mi abuelo siempre ha querido que yo sea jugador de fútbol profesional entonces pues en caso de que él no esté pues yo quiero llegar a cumplirle

*ese sueño, de que me vea a mi jugando profesionalmente, porque él también quería y pues él nunca pudo pues a él le gustaría verme jugar profesionalmente” (GF1 749-752).*

También la percepción de mejorar el estado físico es una de sus motivaciones: *“ENTREVISTADORA: ¿A ti que te motiva venir? PARTICIPANTE 2: Pues mejorar mi estado físico y mejorar cada día” (GF1 746-747).* Y para otro de estos jóvenes deportistas: *“ENTREVISTADORA: ¿Y a ti? PARTICIPANTE 5: A mí me motiva mi familia, eh pues el sueño que yo tengo también me motiva y para mejorar cada día más en mi estado físico y futbolísticamente también” (GF1 759-761).*

La motivación también trasciende hacia la estabilidad económica, como es el caso de este joven deportista: *“ENTREVISTADORA: ¿A ti que te motiva? PARTICIPANTE 4: Mi papá que me apoya, mejorar cada día más en mis cuestiones futbolísticas y para sacar a mi familia adelante” (GF1 756-758).*

Diariamente se está expuesto a dinámicas ajenas en las que los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil no participan, pero reciben influencia de las disposiciones que las instituciones locales del lugar donde residen aplican en el entorno deportivo en el que se enmarca esta investigación. Los elementos mencionados, hacen parte del exosistema que soportado desde lo dicho por Bronfenbrenner (61) es “uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los que se producen hechos que afectan, o se ven afectados, por lo que ocurre en ese entorno”.

Es en el municipio de Cajicá donde se encuentra ubicado el Club Barsky F.C., que según el Plan de Desarrollo Territorial de Cajicá 2016-2019 (66) “históricamente es un municipio cultural y artísticamente reconocido a nivel regional, departamental y nacional por su calidad en los procesos de formación artística y cultural”. Lo cual, influye en la construcción de creencias en salud de los participantes e incita a la práctica deportiva para mantener el reconocimiento mencionado. Por otra parte, el municipio cuenta con 30 escenarios deportivos, el Instituto de Recreación y Deporte tiene 16 parques biosaludables y 26 disciplinas deportivas de formación.

El Instituto de Recreación y Deporte (67) está ubicado en la Calle 1 Sur # 7-56 de Cajicá (ver figura 2); el instituto vela por “mejorar la calidad de vida de la población cajiqueña a través de programas recreo deportivos en los diferentes escenarios en el municipio de Cajicá, con el fin de fomentar la práctica del deporte, buen uso del tiempo libre, reducción del sedentarismo y la construcción del tejido social para la paz”. A pesar de que Insdeportes de Cajicá no destina recursos económicos al Club Barsky F.C., por su calidad de institución privada, sí puede o no conceder el aval deportivo para el funcionamiento legal del club y cada cuatro años debe ser renovado y de no contar con los requisitos exigidos nacionalmente el club debe suspender actividades. Es importante tener en cuenta este aspecto porque el Club Barsky F.C., para el año 2019 se encontraba en proceso de renovación del aval deportivo, lo que implica la actualización del Manual de Convivencia interno que rige la organización y operación del club.



Figura 2. Ubicación Insdeportes, Coliseo Fortaleza de Piedra Cajicá, Cundinamarca.  
Fuente: Sitio web de Insdeportes Cajicá, Cundinamarca (68)

Otro ente que determina llevar a cabo las actividades deportivas al Club Barsky F.C. de Cajicá, Cundinamarca en torno a los entrenamientos de fútbol, es la Junta de Acción Comunal del Sector el Misterio (ver figura 3), *“lo que se hace al iniciar cada año de entrenamiento, es... eh se solicita por medio de una carta al presidente o presidenta de la Junta de Acción Comunal el uso del escenario en los horarios que... eh determinamos nosotros, entonces... posteriormente se habla con el presidente o presidenta y se llega a un acuerdo para realizar un convenio de contra prestación. Entonces, ejemplo, eh... el contrato de contra prestación o el convenio de contra prestación es que nosotros utilizamos el campo y adicionalmente les damos... eh... mantenemos el escenario en las mejores condiciones, lo podemos, hacemos jornadas de aseo, tratamos de restaurarlo, de mantenerlo en buenas condiciones y no, no se hace ningún pago económico para poder utilizar el espacio. Así es como lo hemos venido manejando estos tres años con la Junta de Acción el Misterio, dos, tres años – corrigió. Otros espacios si los tiene a cargo el Instituto de Recreación y Deporte, se radica una carta al instituto también, si tenemos toda la documentación legal, ellos hacen el estudio y ya miran si hay que cobrar, si hay que pagar por el escenario o si también se hace un contrato de contra prestación”* explicó el entrenador. (O4 49-68).

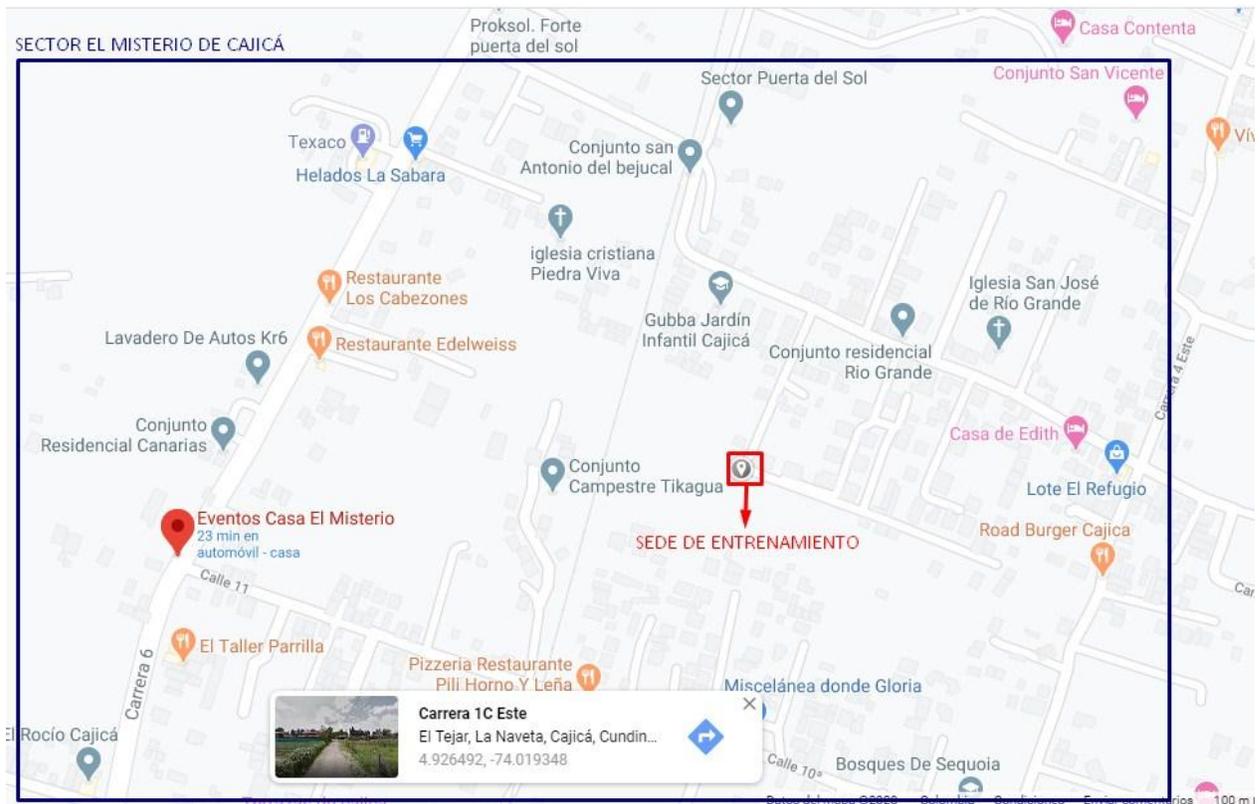


Figura 3. Ubicación del sector el Misterio donde se encuentra la sede de entrenamiento de Barsky F.C Cajicá, Cundinamarca.

Fuente: Google Maps (69).

El entrenador habló sobre el espacio en cuestión de préstamo dentro del convenio en contraprestación, refiriendo: *"el terreno en el que trabajamos no está en condiciones óptimas al 100% para la práctica del futbol, es un terreno muy amplio... eh... pero es un terreno que viene de ser un cultivo de flores, entonces... es... no está plano totalmente, no está demarcado (toma aire) ... eh... con las medidas necesarias para un campo de futbol"* (E1 445-448). Lo cual, ocasiona que quienes entrenan allí se deban adaptar a las condiciones del terreno *"y lo que venimos haciendo, es utilizar únicamente las zonas del campo donde vemos que... eh... es menos probable el riesgo de lesión en la práctica. Entonces pues eso es lo que venimos haciendo, venimos trabajando eh... en esos espacios del terreno, haciéndole mantenimiento nosotros mismos y esperando pues*

*poder adaptarlo de la mejor manera para seguir practicando con comodidad” como dice el entrenador. (E1 448-452). (Ver imagen 1)*

### **LUGAR DE ENTRENAMIENTO DEL CLUB BARSKY F.C.**

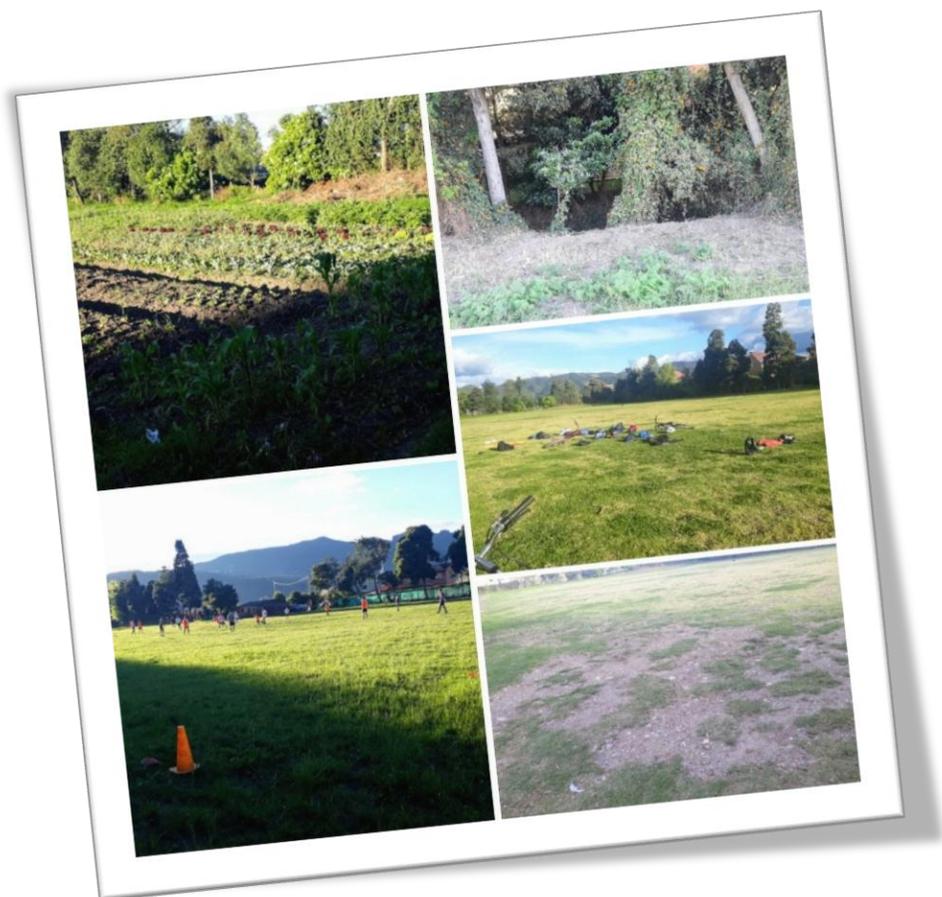


Imagen 1. *“(…) es un terreno muy amplio... eh... pero es un terreno que viene de ser un cultivo de flores, entonces... es... no está plano totalmente, no está demarcado” – dice el entrenador.*

Fotos tomadas por: Valentina Franco Espejo. 09/08/2019

Otro nivel expuesto por Bronfenbrenner (61) es el “mesosistema” o las relaciones entre dos o más microsistemas, es decir, las relaciones bidireccionales que se dan entre dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente constituye el “mesosistema”. Por ejemplo, donde la relación de familia con el entrenador y los compañeros de equipo tienen una dinámica importante dentro del contexto de los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil. El entrenador cuenta cómo es la relación de él con los padres de familia de los jóvenes deportistas y los medios de comunicación que utilizan para estar en contacto, afirmando: *“mmm bueno... eh... con los papás no es tan buena la relación eh... en cuanto a que no nos vemos muy seguido ¿sí? O ósea, manejamos todo por, por WhatsApp, por llamadas, por teléfono, pero reunimos con ellos es muy complicado entonces casi siempre eh...ese es el, esa es la manera de comunicarnos, por un mensaje, por, por una llamada o transmitiendo los mensajes con los niños. Entonces más o menos así lo manejamos, igual pues cuando hay partidos los papás pueden ir a acompañarnos a un entreno, un viaje, lo hacen, pero no es tan seguido... realmente”* (E1 57-62).

Además de estar en el colegio o en la casa, asisten a entrenamientos los lunes, miércoles y viernes de 4:00 p.m. a 6:00 p.m., y cuando están en pretemporada o en torneos de fútbol, destinan fines de semana para jugar los partidos que les sean programados y perciben a sus compañeros como un apoyo porque son un equipo, como ellos mismos dicen:

*“PARTICIPANTE 1: Pues son un apoyo porque pues ellos cuando tú la embarras en un partido, té dicen vamos en la siguiente la puedes hacer y también pues cuando vas a controlar y alguien está atrás te dicen cuidado la espalda y tú ya pues reaccionas dependiendo de lo que te digan tus compañeros.*

*PARTICIPANTE 3: Pues es un trabajo en, como en conjunto, ¿no?, todos nos debemos apoyar con todos, entonces es un apoyo más que un obstáculo.*

*PARTICIPANTE 4: Es un apoyo.*

*PARTICIPANTE 5: Si porque para eso somos un equipo para apoyarnos y no regañarnos ni nada de eso” (GF1 829-837).*

El entrenador como líder y referente de autoridad en entrenamientos y partidos oficiales de la categoría prejuvenil habla sobre su relación con los jóvenes deportistas de su categoría cuando dice: *“(...) tenemos muy buena relación dentro, fuera de la cancha, estoy muy pendiente de ellos, de su desempeño (hace una pausa y tose) perdón, de su desempeño en el colegio, de su desempeño (toma aire) eh... en su vida social, entonces (toma aire) creo que ese apoyo que les he dado y que ellos me brindan a mí ha sido fundamental para que nos mantengamos todos juntos” (E1 302-306).*

Lo anterior, sugiere que ese conjunto de redes personales establecidas por los jóvenes deportistas y el entrenador conforma el tejido social que permite ampliar sus opciones y oportunidades para mejorar su calidad de vida. Igualmente, es necesario mantener la calidez y el calor humano, aprender a vivir en comunidad y resolver problemas adecuadamente. Ahora bien, según Guette y cols., (70) “el deporte siempre será una buena opción para esta transformación social y construcción de paz, especialmente en países con historial de guerra y en vía de desarrollo”; esto por la construcción del tejido social que permite establecer valores de convivencia, respeto, equidad, preocupación por el otro, en fin.

Cuando jugaron los dos partidos pretemporada al Torneo Maracaná, en el primero antes de que iniciara el partido *“el entrenador dio la posición de juego de cada uno de los jóvenes deportistas y después aplaudieron. “¿Estamos o no estamos? Hacemos la oración. Vamos a jugar con petos” – dijo el entrenador. Se arrodillaron en círculo, el entrenador lideró la oración, rezaron el padre nuestro y finalizó la oración. (O1 35-37), (ver imagen 2).*

Y en el segundo encuentro frente a Santa Fé, nuevamente oraron, *“se formaron en un círculo y el entrenador les dijo lo siguiente a los jóvenes deportistas: “Hermano, que toda la mierda que nos comemos en entreno sirva aquí ¿sí?, porque el miércoles salieron estallados, la semana pasada también y aquí es donde...” (no se escucha lo que dice el*

*entrenador por el ruido externo del lugar) – continuó – “¿estamos o no estamos?” – preguntó a los jóvenes deportistas – “Sí” – respondieron ellos y siguió el entrenador – “listo muchachos” (O2 131-135). Luego de la oración, suelen permanecer de pie en el mismo círculo, colocan una de sus manos en el centro del círculo una encima de la otra y el entrenador junto con los jóvenes deportistas repiten “Dios conmigo, yo con él, Dios delante, yo tras Él. ¡Barsky, Barsky!”.*

## ORAN ANTES DE EMPEZAR EL PARTIDO



Imagen 2. *“Hacemos la oración (...)”* – Entrenador de la categoría prejuvenil.

Foto tomada por: Valentina Franco Espejo. 10/08/2019.

El último sistema de este modelo es el microsistema y según Agamez (5) “es el contexto donde el sujeto recibe las influencias más cercanas con aquellas personas y fuentes con las que tiene relación y contacto inmediato, es el entorno inmediato en el cual actúa, éste

está compuesto por la familia, la escuela, grupos de amigos y el trabajo, entre otros”. Entonces, ¿dónde nace el Club Barsky F.C.?, ¿quiénes lo conforman?, ¿cómo se puede pertenecer a este? estas y otras preguntas fueron aclaradas por el entrenador y los testimonios de los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil. Algunos de ellos manifiestan cómo está conformado su núcleo familiar, aunque no están presentes en los entrenamientos ni en todos los partidos oficiales.

*“ENTREVISTADORA: Bien, ¿ustedes con quien viven en su casa?*

*PARTICIPANTE 3: Con mi mamá*

*ENTREVISTADORA: ¿Solamente con tu mamá?*

*PARTICIPANTE 3: Si*

*ENTREVISTADORA: ¿Tienes hermanos?*

*PARTICIPANTE 3: Si*

*ENTREVISTADORA: ¿Tu eres el mayor, menor?*

*PARTICIPANTE 3: No*

*PARTICIPANTE 2: Yo vivo con mi mamá, mi papá y mi hermana.*

*PARTICIPANTE 5: Yo también.*

*ENTREVISTADORA: ¿Tu hermana es mayor o menor?*

*PARTICIPANTE 2: Menor.*

*PARTICIPANTE 5: Mi hermana también es menor.*

*PARTICIPANTE 4: Yo vivo con mi papá y mi hermano*

*ENTREVISTADORA: Eres el mayor o el menor*

*PARTICIPANTE 4: El mayor.*

*PARTICIPANTE 1: Vivo con mi papá, mis abuelos y con dos hermanos*

*ENTREVISTADORA: ¿Tu eres el ...?*

*PARTICIPANTE 1: El mayor” (GF1 318-336).*

Ahora, el entrenador hace una breve presentación de él y el Club Barsky F.C., contando: *“bueno, mi nombre es Pedro Suárez<sup>1</sup>, soy licenciado en educación física, recreación y deportes eh... tengo un diplomado en Administración deportiva, preparación física de fútbol” (Pausa y toma aire). “Eh... Barsky nació hace ocho años, ocho años y dos meses... eh... el club es mío, lo fundé aquí en Cajicá...” (hace un ruido con la boca como de chasqueo) “Eh... entonces pues los ocho años que llevo con el club pues he venido manejando la parte administrativa y la parte deportiva del mismo... tenemos siete categorías conformadas, niños de 4 a 23 años (toma aire) eh... ahorita pues con la categoría 2003, 2004 y 2005 llevo con ellos cinco de los ocho años en el proceso como tal de entrenador y pues la experiencia como tal ha sido de los ocho años dirigiendo” (E1 30-35).*

Por otra parte, quienes quieran pertenecer al Club Barsky F.C., pueden hacerlo en cualquier momento del año, ya que como lo dice el entrenador: *“tenemos inscripciones permanentes, en cualquier momento del año (respira) eh... cualquier jugador o jugadora puede ingresar, eh... los documentos son... los básicos (sopla el micrófono) fotocopia de... de la tarjeta de identidad, de la EPS, tiene que estar afiliado pues a un seguro médico obligatoriamente, eh... (hace un ruido con la boca como de chasqueo) fotografías y una planilla de registro que, que llevamos nosotros. Eso es únicamente (toma aire) la inscripción tiene un valor de 10.000 pesos, de 20.000 pesos perdón y la mensualidad tiene un valor de 40.000 pesos”.* (E1 80-86).

Sin embargo, no todos los jóvenes deportistas pertenecientes al club cuentan con los recursos económicos necesarios para el pago de la mensualidad y otros gastos adicionales que se presentan de acuerdo con la programación de torneos de fútbol a los que deban asistir. El entrenador confirma esta situación y cuenta qué hacen al respecto:

Entrenador: *“bueno... eh... entreee, entre el grupo si hay varias personas eh... de bajos recursos, entonces lo que hacemos es... bueno, yo tengo varios chicos becados entonces están ellos becados en cuanto a la mensualidad no la pagan (pausa y respira)*

---

<sup>1</sup> Nombre dado al entrenador y fundador por las investigadoras en calidad de confidencialidad.

*y los viajes, las salidas, la ropa, tratamos de hacer eventos, rifas... eh... cualquier actividad para cubrir los gastos de todos. Entonces pues... eh... los que tienen mayor acceso a una parte económica les colaboran a los chicos que no y tratamos de ayudar... de ayudarnos todos en ese sentido” (E1 70-75).*

Con base en la situación expuesta anteriormente y según el Plan de Desarrollo Municipal de 2016-2019 de Cajicá, Cundinamarca (66), Colombia ha venido luchando para erradicar la pobreza y Cajicá no es la excepción en ese trabajo por disminuir las brechas sociales. A través de la estrategia de red unidos con 211 familias inscritas al programa donde la calidad de vida es de 75.3 puntos y se ubican dentro de las Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI) en 1.2 puntos. Además, su tasa de desempleo es del 12% y el analfabetismo en personas de 10 a 14 años corresponde al 16.5%, por lo que, mediante el programa “Cajicá de la mano” busca disminuir la brecha social, la pobreza y mejorar la calidad de vida de familias en situación de vulnerabilidad.

Actualmente, el Club Barsky F.C. de Cajicá, Cundinamarca, cuenta con tres entrenadores quienes son estudiantes, pedagogos en las áreas de educación física, recreación y deporte, clasificados de la siguiente manera: en la categoría A el entrenador es licenciado en Educación Física, profesional en ciencias del deporte o áreas afines con el énfasis pedagógico en deporte; en la categoría B el entrenador es tecnólogo en deportes, cultura física y áreas afines; y en la categoría C el entrenador es estudiante de educación física, cultura física y deportes con áreas afines, los cuales acredita mediante certificación de formación.

Adicionalmente, el reglamento de funcionamiento y manual de convivencia del Club Barsky F.C., (71) estipula que cada entrenador tiene como deber elaborar y presentar los planes pedagógicos y los planes de clase y desarrollarlo de acuerdo a los cronogramas acordados, dar un trato cortés y adecuado a los niños, padres y personas vinculadas al programa, llevar un registro diario de la asistencia de los jugadores, asistir a las capacitaciones programadas y las competencias por el municipio o por el Instituto Departamental de Recreación y Deporte, las demás serán asignadas por el director del club.

Consigna también que, el club ha sido creado con el fin de propiciar el desarrollo integral de niños y jóvenes a través de la orientación, aprendizaje y práctica de la actividad física, la recreación y el deporte mediante un trabajo interdisciplinario en los órdenes del fomento educativo, el progreso técnico, la salud física y mental, cumplir con funciones cívicas, sociales y comunitarias, con observancia de las normas legales, reglamentarias, disciplinarias de salubridad y ecológicas (71). Dentro de su Manual de Convivencia establece los colores distintivos del Club Barsky F.C., de Cajicá Cundinamarca que son el negro, azul, amarillo y blanco.

Barsky F.C., está conformado por alrededor de 20 jóvenes deportistas que hacen parte de la categoría prejuvenil nacidos en los años 2003, 2004 y 2005. Esta categoría es liderada por el fundador del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca y refiere: "*durante los años que tengo con ellos eh... pues hemos cambiado el... el rol de... de entrenador y profesor por el rol de amigo. Entonces pues esa es la mejor manera de hacer las cosas con ellos (...)*" (E1 300-302).

Sin embargo, también reconoce las fortalezas y debilidades de la categoría que lidera cuando dice que: "*Eh... la fortaleza de ellos... bueno, en cuanto a lo deportivo... la parte técnica y la parte física es muy buena, eh... pues eso nos ha traído muchos, muchos premios, muchos torneos, muchas finales... eh... municipales, departamentales, nacionales, internacionales y una debilidad (cambio en la entonación de la voz) eh... que presenta el grupo en lo deportivo de pronto en la parte táctica que tenemos que, que manejar muchísimo más... eh... y... algún... algunos, algunos temas ya puntuales o personales de algunos jugadores como el tema de la puntualidad y el compromiso*" (E1 46-51).

Respecto a la dinámica de comunicación que han generado el entrenador con los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil fuera del entreno como él dice, lo hacen gracias a que: "*(...) pues en el grupo se tienen... se tienen tres-cuatro líderes positivos, tres-cuatro capitanes por decirlo de alguna manera entonces (toma aire) dentro y fuera del entreno ellos me ayudan a que todo el grupo esté motivado, esté comprometido, a que estén eh...*

*pues muy metidos en el tema" (E1 224-227). No solamente con los compañeros que llevan una trayectoria en la categoría sino también "si llega alguien pues tratar de, de subir el ánimo lo... lo mejor posible, estar en contacto con esa persona, (toma aire) eh... de mantener a la... a la persona unida y que quiera pues eh... desempeñarse de la mejor manera. Así lo hacemos también en los partidos y afuera (toma aire) entonces siempre tienen que haber líderes positivos" (E1 236-242).*

Esos líderes positivos que el menciona, existen dadas las situaciones en la que los jóvenes deportistas están expuestos a emociones evocadas del juego y deben afrontarlas, partiendo de la responsabilidad que tienen según su posición de juego. Algunos de ellos refieren:

*"PARTICIPANTE 1: pues en mi caso, pues al ser defensa un error mío puede pues puede costarle un gol al equipo, los defensas pues si cometemos un error dejamos al rival solo contra el portero y pues eso toca mejorarlo en el entrenamiento como poder cortar un balón o rechazar o como entrarle a un rival" (GF1 810-813).*

*PARTICIPANTE 2: "pues en mi caso cuando me equivoco la idea no es frustrarme no agachar la cabeza y seguir adelante e internar a que no vuelva a suceder.*

*ENTREVISTADORA: ¿Y lo haces?*

*PARTICIPANTE 2: pues sí" (GF1 814-817)*

*PARTICIPANTE 3: "yo me equivoco, no es casi siempre porque lo he mejorado aquí en entrenamiento y si yo me llego a equivocar pues puede ser muy fatal para el equipo porque soy de los de atrás, entonces es lo último para el gol" (GF1 818-820).*

*Por último: "ENTREVISTADORA: ¿Ok, tú cómo percibes cuando te equivocas?*

*PARTICIPANTE 4: Pues estoy eh así frustrado con mi mismo y sé que debo mejorarlo y intentar corregir mi error y que no vuelva a pasar.*

*PARTICIPANTE 5: Si, pues en mi caso en el momento de eso pues de pronto me frustro un poco pero luego ya eh alzo la cara y trato de mejorarlo y hacer el trabajo de la... mejorar la manera” (GF1 821-825).*

Por otro lado, la práctica deportiva de estos jóvenes deportistas se llevan a cabo en la sede de entrenamiento y administrativa del club Barsky F.C., que está ubicada en la Calle 14 #1C-15E El Misterio del municipio de Cajicá, Cundinamarca. Cuenta con vías de acceso para automóviles, peatones y ciclistas, pero ¿cómo hacen para llegar los jóvenes de la categoría prejuvenil a sus entrenamientos los días: lunes, miércoles y viernes de 4:00 p.m. a 6 p.m.? Esto mismo se preguntó a los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil en diferentes momentos de la investigación y a quienes fueron parte del grupo focal, quienes respondieron:

*PARTICIPANTE 1: “Ehhhh mi nombre es Gonzalo<sup>2</sup>, tengo 14 años, vivo en Cajicá y me transporto en un vehículo, en un carro” (GF1 28-29)*

*PARTICIPANTE 3: “Ehh mi nombre es Sebastián Moreno<sup>3</sup>, tengo 15 años, vivo en Cajicá, ehh llevo dos años acá en Barsky y entrenando llevo prácticamente 4 años – ¿Y en que llegas? – Ehh a pie” (GF1 41-44)*

Otro joven deportista dijo: *“en la cicla”* – preguntamos: *¿siempre?, el jugador respondió “si, señora”, nuevamente se preguntó – ¿vives cerca o lejos? – “siempre vivo lejos, por los lados de llegando, por lo lados de que, antes de llegar a gran Colombia por la variante”* – respondió, *seguimos la conversación respondiendo ¿cuánto te demoras? – “por ahí unos siete minutos” (O4 14-20).*

La bicicleta es el medio de transporte de la mayoría de los jóvenes deportistas para asistir a los entrenamientos de la categoría prejuvenil los lunes, miércoles y viernes: cerca de las 4:00 p.m., los jóvenes deportistas que llegaban en bicicleta las ubicaban en una

---

<sup>2</sup> Nombre dado al joven deportista por las investigadoras en calidad de confidencialidad.

<sup>3</sup> Nombre dado al joven deportista por las investigadoras en calidad de confidencialidad.

construcción abandonada que pertenecía al lugar y las dejaban allí durante las dos horas de entrenamiento. Así lo pudimos evidenciar.

## MEDIO DE TRANSPORTE



Imagen 3. Bicicletas de jugadores del Club Barsky F.C., Cajicá Cundinamarca.

Foto tomada por: Valentina Franco Espejo. 04/09/2019.

De esta forma, se concluye la descripción del contexto de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca que permite tener un panorama claro y cercano en el que llevan a cabo la práctica de fútbol, en el que además los participantes han construido sus creencias, conocimientos y comportamientos en salud influenciados por las diferentes características mencionadas en cada uno de los sistemas del modelo

ecológico. Luego de esto, se da paso a la primera categoría apriorística de esta investigación que son las creencias en salud del entrenador y los jóvenes deportistas.

## 5.2. ¿Qué creen que es saludable?

Desde el modelo de creencias en salud, Gómez y cols., (72) se determina que “las creencias de las personas merecen una atención especial considerando que ellas determinan sus comportamientos, representan los componentes primordiales y determinantes de las actitudes, pueden moldear, influir en el grado de salud, y en la manera como se relaciona el ser humano”. Estas creencias son el resultado de las experiencias de la persona y lo que considera valioso influenciado por el contexto en el que interactúa diariamente. Además, al conocer lo que una persona cree en el marco de la salud permite predecir sus hábitos, prácticas en una situación de enfermedad o salud.

Cuando se realizó la entrevista semi estructurada al entrenador de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca, se le preguntó sobre qué cree que es saludable en términos generales, es decir, sin plantear una situación en la que se evidencie lo saludable de algo o alguien. El entrenador dijo: *“ah... para mí saludable... es un buen hábito, te diría yo que es eso... es tener buenos hábitos... de vida”* (E1 113-114).

Rescatando la mención que hizo el entrenador sobre un buen hábito de vida, Velázquez (73) contempla dentro de los hábitos de vida saludable: la alimentación, el descanso, ejercicio físico, abstenerse de consumir sustancias tóxicas y la capacidad para hacer frente al estrés. El entrenador habla sobre la relación entre la alimentación y el desempeño deportivo de los jóvenes deportistas, afirma que *“muchos llegan a entreno sin (permanece en silencio por unos segundos) – retoma – muchos llegan (nuevamente hace una pausa y se escucha ruido de fondo) – retoma – muchos llegan a entreno sin una buena alimentación, muchos llegan sin almorzar, muchos llegan a los partidos sin*

*desayunar (toma aire) eh... vienen cansados de la jornada escolar, entonces no todos tienen el mismo desempeño por eso” – concluye (E1 135-139).*

Partiendo de lo anterior, Olivos y cols., (74) afirman que, en el ámbito deportivo, la nutrición aporta la cantidad de energía apropiada, otorga los nutrientes para mantener y reparar los tejidos, mantener y regular el metabolismo corporal, de igual forma es uno de los factores que influye en el rendimiento deportivo asociado a factores culturales propios de quien practica un deporte. Al dialogar con uno de los jóvenes deportistas antes de iniciar el entrenamiento manifestó que “no almorzó todo porque hoy es entrenamiento físico y le da bazo, comió arroz, papa y jugo, no comió la proteína porque le da bazo” (O3 24-25).

Desde la perspectiva del entrenador que mantiene su posición al pensar en los buenos hábitos de vida y la influencia de estos en el rendimiento deportivo, refiere que “(...) *ha sido complicado el tema de la hidratación con ellos. No hemos podido tener la manera... de que para ellos se vuelva un hábito diario, no solamente en entreno sino diario el consumo de (toma aire) de agua eh... o de bebidas hidratantes... eh... entonces, eso también en ocasiones se ve eh... evidenciado en su rendimiento dentro de los juegos”* (E1 404-407). También afirma que *“no ha sido fácil el tema de los hábitos, eso también va desde casa. Eh... pero pues la intención es que a partir de hace un mes-dos meses, a los torneos en los que vamos se les brinda la hidra... la hidratación (toma aire) o los papás que nos acompañen, eh... nos colaboran con el tema también de la hidratación para que todos puedan tener eh... acceso a, al agua en los partidos”* (E1 411-415).

Frente a lo que refería el entrenador en torno a velar por que los jóvenes deportistas tengan acceso a la hidratación, Olivos y cols., (73) afirman que se debe asegurar la hidratación adecuada a los deportistas e “implementar una correcta ingesta de líquidos adaptada a las necesidades de cada jugador durante la práctica deportiva, presentaría, sin duda, numerosos beneficios tanto para la salud como para el rendimiento deportivo” según Casas y cols. (75) Para el entrenador, “(...) *la hidratación (...) es mantener (hace una pausa) tu cuerpo con el porcentaje de agua óptimo y necesario para la funcionalidad*

*diaria” – dijo el entrenador (E1 386-388). Y en el caso de las jóvenes deportivas “¿ustedes creen que hidratarse es importante o no lo es?*

*Respondieron: Si, si es importante - todos.*

*ENTREVISTADORA: ¿Y por qué lo creen importante?*

*PARTICIPANTE 4: Porque el cuerpo está hecho de la mayoría de agua y necesita agua para estar bien.*

*ENTREVISTADORA: ¿Así juegues o no juegues?*

*PARTICIPANTE 4: Si” (GF1 196- 202).*

Lo que permite interpretar que tanto el entrenador como los jóvenes deportistas creen que es importante hidratarse tanto jugando fútbol y cuando no juegan. Y otro de los jóvenes deportistas que hizo parte del grupo focal complementa lo que dijeron sus compañeros frente a la importancia de hidratarse diciendo:

*“PARTICIPANTE 1: Pues como decía John nuestro cuerpo está compuesto por agua y pues el agua es... aparte de hidratarnos nos ayuda a mantener un mejor estado físico.*

*ENTREVISTADORA: Ok, ¿Y por qué te ayuda a mantener el estado físico?*

*PARTICIPANTE 1: Porque el agua ayuda a equilibrar nuestros alimentos, al momento de consumirlos, el agua pues actúa como eliminando tipos de grasa o algo que afectan negativamente nuestro rendimiento” (GF1 216-221).*

Así como el entrenador y los jóvenes deportistas del grupo focal resaltan las bondades de la hidratación, también lo hace Morente y cols., (76) al afirmar que “el fútbol, como otras actividades deportivas, requiere un control sobre el estado de hidratación, ya que la pérdida de líquidos, principalmente a través del sudor, puede llevar fácilmente a los participantes a niveles de deshidratación que reducen su rendimiento y progresivamente su bienestar y salud”. Por su parte, García y cols., (76) señalan que “la deshidratación es un factor limitante del rendimiento físico y mental durante la actividad física y deportiva,

resulta de suma importancia conocer los hábitos de hidratación de los deportistas para poder intervenir en los casos en que sea necesario”.

No obstante, la alimentación e hidratación no son los únicos factores que el entrenador creen están presentes en la práctica de fútbol y tienen un impacto en los jóvenes deportistas, ya que como él lo menciona durante la entrevista, el estado emocional *"...sí afecta muchísimo (toma aire) el rendimiento de... de un deportista en cualquier... en cualquier disciplina (toma aire) eh... la parte emocional ¿sí? Eh... yo creo que la concentración es fundamental y si tu mente está en otras cosas fuera del campo pues no vas a responder igual"* (E1 280-283).

Continuando con el cansancio físico al jugar fútbol, desde el grupo focal es visto como un indicador de vulnerabilidad para recibir un golpe que quizás los exponga a una lesión, además de percibir su rendimiento físico:

*"PARTICIPANTE 2: Pues que, o sea que trabajemos bien y que al final sepamos que, si funciona, lo que trabajamos.*

*ENTREVISTADORA: ¿Y cómo sabes que funcionó lo que trabajaste?*

*PARTICIPANTE 2: Pues digamos si es un trabajo físico, que terminemos cansados y pues eso nos va a ayudar a nosotros y estoy seguro de que sí sirvió para mí.*

*PARTICIPANTE 3: En el partido se va a notar, no se va a cansar como siempre.*

*ENTREVISTADORA: ¿O sea que, si digamos, ustedes se cansan en un lapso de tiempo muy corto dejó de ser seguro lo que estuvieron haciendo?*

*PARTICIPANTE 2: Si*

*PARTICIPANTE 1: Si*

*ENTREVISTADORA ¿Y por qué?*

*PARTICIPANTE 1: Porque cuando te cansas pues ya el cuerpo deja de tener como su un tipo de defensa o algo así y pues se vuelve más vulne... Más vulnerable a un golpe.*

*ENTREVISTADORA: ¿O sea que el cansancio físico que ustedes sienten lo consideran algo negativo o positivo?*

*PARTICIPANTE 2: Pues depende de o sea de donde estemos porque si es al final del partido pues de todas maneras uno va a terminar cansado, pero si es 10 minutos apenas comenzó el partido pues ahí ves que no, no fue seguro lo que trabajamos toda la semana o lo que hemos venido trabajando.*

*PARTICIPANTE 5: Uno sabe que lo tiene que mejorar para no cansarse tan rápido y eso” (GF1 615-636).*

Ligado a la percepción del cansancio físico expresado por lo jóvenes deportistas, surge un factor protector para mantener lo que creen es saludable y los aleja de la posibilidad de tener una lesión y es el calentamiento:

*“ENTREVISTADORA: ¿Creen que es importante calentar? (Todos los participantes responden que sí) PARTICIPANTE 2: Si, para prevenir lesiones y golpes” (GF1 476-478) También lo expresó un joven deportista en el segundo partido pretemporada del Torneo Maracaná al preguntarle: “Observadora: “¿y por qué crees que es importante calentar? – El mono<sup>4</sup>: “para no, no tener... pa” entrar caliente y no entrar... entrar con... entrar calientes y no entrar fríos. Eso nos, nos ayuda a que...a no lesionarnos, a no lesionarnos” (momento de silencio)” (O2 291-293). Una vez perciben que la temperatura corporal ha aumentado suspenden el calentamiento y creen que están listos para jugar y no se lesionarán jugando fútbol, así es como lo afirmó “El mono: o sea, cuando ya me siento caliente, ya me siento preparado, ya... o sea, ya siento el cerebro más caliente, más... o sea, lo siento como... como el cuerpo más caliente pa” poder entrar a jugar y no... no lesionarme” (O2 325-327).*

---

<sup>4</sup> *El mono* es uno de los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil a quien le dicen así de cariño por el color de su pelo.

También lo afirmaron los jóvenes deportistas del grupo focal cuando expresan que calentar es: *“PARTICIPANTE 5: Que el cuerpo entre en movimiento y que empiece a como a sentir el calor para poder jugar y no lesionarse.*

*ENTREVISTADORA: Otro que tenga una opinión*

*PARTICIPANTE 1: Pues cuando, calentar es que el cuerpo deja de estar en estado de reposo y entra a hacer una actividad de más intensidad.*

*ENTREVISTADORA: ¿Como sabes tú que lo que estás haciendo es más o menor intensidad?*

*PARTICIPANTE 1: Pues por las señales que da el cuerpo, porque pues ya cuando hay una mayor intensidad el cuerpo empieza a acelerarse más y a sudar pues con mayor cantidad a lo que es un más bajo” (GF1 467-475).* No solamente, el calentamiento físico en un partido o entrenamiento lo ven como una forma de evitar una lesión, sino que también atribuyen al estiramiento muscular la función de relajar, mantener la flexibilidad y protegerlos de golpe en el juego. *“PARTICIPANTE 3: Para como que el cuerpo no pierda la flexibilidad. – PARTICIPANTE 5: Para que uno no se lesione. – PARTICIPANTE 1: Para que no tenga un golpe muy fuerte al momento de estar pues en una actividad física y al momento de dejar de hacer, pues eso hace como un contra choque porque el cuerpo como está acelerado no tiene una ésta de relajación” (GF1 489-493).*

Como han venido mencionando los jóvenes deportistas elementos que los protegen de ser vulnerables a una lesión en la práctica de fútbol desde lo que creen es el calentamiento y estiramiento físico. Prieto y cols., (77) hacen mención de factores psicológicos que pueden estar presentes en la práctica deportiva pero que se manifiestan de diferente magnitud en cada individuo, y contemplan 3 factores: resistencia dada por la personalidad del individuo, ansiedad competitiva y competitividad, además de la tensión del juego que según este autor “existen pruebas de que los deportistas sometidos a mucha tensión pueden sentir cansancio físico y sufrir una reducción de la visión periférica, factores que pueden aumentar las probabilidades de sufrir una lesión”.

Así como le dijo entrenador al *mono*, quienes están jugando tienen otra perspectiva del juego y en palabras del entrenador “la cabeza no funciona igual” con el cansancio, más aún, existe la presión por parte de los compañeros de equipo en situaciones del juego en las que ellos mismos toman el rol de corregir a sus compañeros producto de la tensión del juego pero que quedan en la cancha y no van más allá. Así lo ven los jóvenes deportistas cuando refieren que:

*“PARTICIPANTE 5: Pues sí, a veces en el momento pues puede que nuestro equipo vaya perdiendo y que se cometa un error y pues de la ira pues algo así se le salga el regaño a alguien, pero así mas no pasa y ya.*

*PARTICIPANTE 3: Pues en el momento pues digamos como de la tensión pues a veces se le sale un regaño, pero de resto no, se da confianza” (GF1 840-844)*

La confianza de la que hablan los jóvenes deportistas es destacada por el entrenador, donde él mismo hizo alusión en el primer partido pretemporada del Torneo Maracaná a *“cojámonos confianza ¿vale?, eh, estamos jugando dos años por debajo y no pareciera ... es un juego parejo. Vuelvo y les digo, a mí me encanta mi equipo, mi equipo es muy bueno, olvidémonos del resultado ¿vale? Porque es que aquí no estamos jugando por puntos ni por goles ni hay un trofeo afuera esperándonos” (O1 143-146)*. Lo que refleja el gran valor que representa tener confianza en sí mismo y sus compañeros de equipo sin importar cómo esté el marcador en ese momento, aunque su deseo sea ganar cada encuentro deportivo programado.

En conclusión, al conocer las creencias en salud de los jóvenes deportistas es posible evidenciar las barreras que según ellos los hace vulnerables a presentar una lesión y las acciones que disminuyen ese riesgo como el calentamiento físico y el estiramiento muscular y por parte del entrenador, el cansancio físico en la práctica de fútbol representa una barrera que incide en la disminución de concentración y en los errores que se presenten a la hora de finalizar una jugada.

Adicionalmente, la confianza en los compañeros y como equipo es importante para los participantes porque a través de esta se permiten corregir a quien se equivoca y a

cambiar la forma en la que están jugando en un partido cuando dejan en segundo plano el marcador. El valor de la confianza se convierte en un factor protector ocasionando que la actitud y los movimientos los ejecutan con seguridad y determinación durante la práctica de fútbol.

La segunda categoría apriorística son los conocimientos en salud y es hora de ver qué refieren los participantes.

### **5.3. ¿Qué saben de lo saludable?**

Es importante saber que se entiende por conocimiento a lo cual, Ammon (78) lo define como “una creencia precisa, verdadera y justificada”, así mismo, para dar respuesta a los objetivos de investigación, Roland y cols., (79) afirman que “comprender las creencias y los conocimientos de un individuo sobre el comportamiento saludable puede ayudar a cambiarlos”.

Manteniendo la línea en la que se concluyeron las creencias de los participantes de lo que es una práctica saludable relacionada con el fútbol, los jóvenes deportistas permitieron conocer a las investigadoras aquellos elementos que evitan ser vulnerables a presentar una lesión durante la práctica de fútbol, pero ¿qué saben ellos sobre una lesión?

A la luz de la literatura Del Valle y cols., (80) las lesión deportiva “es un problema físico debido a una alteración de la integridad de los tejidos que se produce como resultado de la práctica de actividad física o deporte”, además puede alterar la capacidad relativa o absoluta de practicar deporte independientemente de haber requerido atención por personal sanitario, que “conlleve ausencias o modificaciones en las sesiones de entrenamiento o en las competencias” (80). Estas pueden aparecer por diferentes razones como: errores en el entrenamiento, ausencia o déficit de calentamiento en un encuentro deportivo, problemas con el calzado, características del terreno de juego y condiciones de salud propias de cada deportista. Al preguntar a los jóvenes deportistas

del grupo focal a cerca de sus conocimientos en lesiones que pueden presentar en la práctica de fútbol manifestaron que:

*“PARTICIPANTE 5: Cuando duele mucho esa parte del cuerpo y uno siente que no la puede mover y que puede jugar entonces pues ahí uno se da cuenta que es una lesión y ya. – ENTREVISTADORA: ¿Solamente cuando no puedes mover? – PARTICIPANTE 5: Si, cuando duele mucho”* (GF1 558- 562). Y la gravedad de una lesión *“PARTICIPANTE 1: pues depende, depende pues de la gravedad pues del golpe que haya sido, ¿no? porque pues un choque al momento del balón tú te caes te pegas y ya, te vuelves a levantar, cuando ya el dolor ya es muy intenso que pues cojeas o cosas por el estilo pues ya se va a haciendo más al grado”* (GF1 567-570).

Para el entrenador, en el contexto de la categoría prejuvenil que lidera las lesiones pueden presentarse por diversas razones y así lo refiere: *“bueno, en la categoría prejuvenil (hace una pausa y un ruido con la boca como de chasqueo) se pueden presentar lesiones... por muchas cosas, diría yo... pero, así generalizando...primero, porque en un juego o en una... en un entrenamiento no se tiene con un terreno eh... eh... en condiciones adecuadas para la práctica”* (E1 243-246). En el trabajo de campo a la hora de llegar a la sede de entrenamiento del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca *“se encontró que es un sector apartado, solitario y con poca urbanización, encontramos un terreno de juego sin demarcar, sin arcos, el césped está muy alto, hay huecos y surcos en toda la cancha, el terreno es árido en algunas partes y un cultivo de maíz, no se observan postes de luz, alrededor de la cancha hay árboles, una zanja y una malla que los separa de algunas casas”* (O3 12-17).

A la vez, dice el entrenador *“bueno... es imposible decir que no se van a lesionar porque el fútbol es de mucho contacto y cualquiera puede... puede qué... puede sufrir una lesión, un golpe. Eh... pero si se tiene una buena preparación física, eh... una buena alimentación, eh... se disminuyen los riesgos, ¿sí? Pero que haya algo para que no se lesionen, no”* (E1 251-254), así mismo, reitera *“porque físicamente eh... muscularmente no está bien preparado el jugador y pues en esta categoría se presentan muchos choques*

*(toma aire) muchos roces, mucho contacto entonces pues, siempre alguno de los dos jugadores que van a un choque o algo sale perjudicado..." (E1 239-242).*

En este contexto, el tener un kit o botiquín de primeros auxilios para atender una eventualidad que se presente en un partido oficial o entrenamiento esperado. Frente a esto, el entrenador manifiesta que: *"eh... cuando no la tenemos o cuando tenemos un viaje largo se... se organiza un botiquín con lo básico eh... (hace un ruido con la boca como de chasqueo) con... eh... bueno gazas, Isodine, todo el... todo lo básico de un botiquín para el... el tema de golpes, raspaduras, lesiones eh... y siempre lo manejo yo ¿sí?" (E1 319-322).*

Sin embargo, el presupuesto económico es uno de los factores que impide que mantengan un botiquín a la mano para cualquier eventualidad, por otro lado, insiste en que *"bueno... dentro de un entrenamiento... eh... (hace un ruido con la boca como de chasqueo) pues, trato de dar los primeros auxilios que como profesional debo saber y debo (toma aire) debo poder manejar. Si la situación ya es (toma aire) eh... de un nivel 2, 3 de gravedad, entonces obviamente como te dije al inicio, todos los chicos deben tener un... un seguro médico y lo... lo primero que se hace (toma aire) es llamar la asistencia médica, llamar a los padres de familia para que sea trasladado a... a un centro asistencial" (E1 343-348), esa sería su primera línea de atención ya que manifiesta que el club no cuenta con personal de la salud, *"mmm bueno, eh... no lo tenemos ahora porque... bueno es complicado, como te digo, el tema económico con los, con los alumnos que tenemos inscritos, tenemos 5-6 profesores... eh... y no es fácil cubrir el pago de ellos... eh... entonces no hemos tenido la posibilidad de contar con una persona profesional en salud" (E1 370-373).**

Mediante la observación participante se pudo evidenciar que, cuando esto ocurre en un partido oficial, la primera línea de atención que recibe un joven deportista de la categoría prejuvenil es la del entrenador y actúa desde lo que sabe hacer. Un ejemplo de ello emerge en el primer partido pretemporada del Torneo Maracaná, en el que *"se chocaron dos jugadores de cada equipo (...) El árbitro se acercó a los jóvenes deportistas y autorizó el ingreso de los entrenadores al campo, por lo que el entrenador de la categoría*

*prejuvenil de Barsky F.C. se acercó a ver al joven deportista que se golpeó en el cuello de pie derecho. El entrenador posicionó al joven deportista en decúbito prono, le hizo estiramiento muscular de gastrocnemio de miembro inferior derecho, ayudó al joven deportista a incorporarse y salieron el campo de juego”. (O1 82-88).*

Al mismo joven deportista afectado tras el choque que se menciona anteriormente, el entrenador dialoga con él y nuevamente aplica lo que el sabe acerca del manejo de situaciones como la que se presentó a medida que transcurría la conversación:

*“Entrenador: “Muy buen partido hijo, tenemos que trabajar bien ese tobillo y la rodilla, ¿Qué te duele más: el tobillo o el pisón que te metieron? – preguntó a Santiago<sup>5</sup> que se había chocado con un jugador del equipo contrario en el primer tiempo del partido.*

*Joven deportista (4): “El pisón” – respondió al entrenador.*

*Entrenador: “¿El pisón...? ¿Eres alérgico al hielo?” – preguntó.*

*Joven deportista (4): “Sí” – afirmó.*

*Entrenador: “Tenemos entonces que buscar un... un gel algo para... para que reemplace lo que, lo que hace el hielo ¿vale? Y unas pastas para que te ayude a desinflamar ¿vale?” – dijo el entrenador a Santiago mientras este asintió con su cabeza y permanecía sentado en el suelo” (O1 229-237)*

El entrenador ratifica que *“se le da unas recomendaciones para que... eh... siga en la casa. Eh... ponerse hielo para desinflamar y... y eso así generalmente” (E1 358-359),* esto cuando alguno de los jóvenes deportistas recibe un golpe tanto en entrenamiento o partidos oficiales; pues como el refiere *“sí, sí, cada entrenador o todos los entrenadores que tenemos en el club deben ser profesionales eh... en educación física, en deporte... entonces dentro de su profesión y su preparación deben tener la... la condición para atender cualquier caso” (E1 380-382).*

---

<sup>5</sup> Nombre dado por las investigadoras al joven deportistas en calidad de confidencialidad.

Por su parte, uno de los jóvenes deportistas del grupo focal expresa que no ha recibido información para evitar o actuar frente a una lesión por parte del club y lo que sabe frente a cómo actuar ante un evento en el que un compañero reciba un golpe lo ha aprendido en la la clase de educación física de su colegio, refiere:

*“PARTICIPANTE 1: Pues en el colegio, pues ya en la clase de educación física pues nos explican cómo evitar una lesión y en caso de lesión que toca hacer o si es un compañero como toca reaccionar en ese caso. ENTREVISTADORA: Ok y ¿cómo te dicen que o sea qué información te dan a ti? PARTICIPANTE 1: Pues si es en un compañero, pues primero ver como está, ir a avisarle a un docente y no tocarlo pues si lo movemos bruscamente se puede empeorar la lesión, también si es en uno, mantener pues tratar de mantener la calma y decirle a un compañero que llame a algún profesor o cosas por el estilo” (GF1 672-678).*

Y en palabras de los jóvenes deportistas, sería bueno recibir información sobre como prevenir el riesgo a tener una lesión y resaltan características de su contexto en la práctica deportiva que los lleva a dar importancia a este aspecto, ellos dicen:

*“ENTREVISTADORA: ¿Consideran que es importante de pronto recibir alguna información sobre cómo prevenir una lesión, qué es una lesión o cosas relacionadas? – PARTICIPANTE 2: Pues sí, porque nosotros estamos en un entrenamiento donde estamos expuestos a contraer alguna lesión y pues es bueno, de ayuda para nosotros” (GF1 697- 700).*

Un último aspecto considerado en el marco del conocimiento sobre lo que permite que una práctica de fútbol sea saludable es la planificación del entrenamiento, reconocido por el entrenador al dar la retroalimentación al equipo una vez finalizó el primer partido pretemporada del Torneo Maracaná, al decirles: *“todas esos trabajitos pequeños que hacemos lunes, miércoles y viernes de tocar, del cuadrado, de abrir, de estar en la marca, de girar, ¿para qué es ese trabajo?, para que se aplique acá ¿vale?, y para que no cometamos esos errores que cometimos hoy” (O1 280-282).* Además, hizo hincapié en aquello que deben reforzar dentro de los entrenamientos: *“tenemos que trabajar mucho*

*más la parte física ¿vale? Porque en físico se nos... se nos qué... eh... perdimos el partido completamente entonces hay que trabajar la parte física, hay que ir a entrenar lunes, miércoles y viernes, hay que meterle. Tenemos 15 días más de pretemporada para el torneo y vamos a prepararnos muy bien para eso ¿vale?” (O1 285-288).*

En otro espacio en que se interactuó con la categoría prejuvenil al acompañarlos a su segundo partido de fútbol pretemporada al Torneo Maracaná, el *mono*, reconoce que gracias a su trayectoria con el Club Barsky F.C., y a los entrenamientos realizados ha mejorado la forma en la que juega y se atreve a hacer más cosas. A la luz de la conversación del *mono* y la observadora se manifiesta lo mencionado:

*Observadora: “¿fue fácil entrar?” – refiriéndome al ingreso al Club Barsky.*

*El mono: “Si señora”. (Hace una pausa). “Al principio no le, no le, no le tenía el tiro, o sea no, o sea...como no había jugado nunca.... – “si” – dije – “Entonces entré como desubicado, antes no sabía controlar un balón, hacer un pase, ya ahorita, ya... ya lo hago bien... ya no (pausa corta), o sea, a veces... todavía se me dificulta... o sea, hacer un pase”. – “si” – dije – “Pero ya lo hago bien, ya se controlar, ya, antes no sabía controlar, ahorita todavía le tengo miedo a cabecear, pero ya, ya le entro más (pausa corta), o sea, he mejorado” (O2 334-340).*

Continúa la conversación: *“El mono: “O sea, lo que el año pasado tenía... un rendimiento muy mal, este año lo he mejorado, el profesor me lo ha dicho y si... y si es verdad. Eh los, eh los entrenamientos me han servido”*

*Observadora: “¿o sea, te sientes diferente en comparación de la, de las que entraste?”*

*El mono: “Exactamente... si señora” (pausa corta). “O sea, cuando entré no sabía nada, o sea no... no sabía controlar un balón...” “si” – dijo la observadora. “No sabía casi pegarle a un balón... y ahorita ya lo hago bien” (O2 342-347).*

Desde su conocimiento y rol como entrenador, reitera la importancia de la parte física en el entrenamiento y cree que es una de las razones por la cuales los resultados en los

juegos no siempre son los esperados y la planificación del entrenamiento varía de acuerdo a los objetivos que prevea y el tiempo por el que cursen en cuanto a competencias. Él dice:

*“Sí, el entrenamiento varía según lo que estamos afrontando en cuanto a competencia. (toma aire) Hay un, hay un plus que siempre se tiene sin importar el... el, el, el... juego o lo que tengamos, que es la parte física. Entonces pues esa es una fortaleza de nosotros, la parte física, la resistencia, la fuerza, entonces siempre en cada entrenamiento va a haber algo físico y ha medida pues de que estemos en algún torneo según la instancia, las cargas o... aumentan o disminuyen, pero eso siempre va a haber la parte física” (E1 186-191)*

Hace énfasis en la especificidad del entrenamiento que según él *"en ocasiones se hacen trabajos individuales porque (toma aire) así el grupo pues tenga años de proceso, no todos responden igual; entonces hay momentos donde hay que hacer trabajo específico técnico con un jugador, eh.. un trabajo físico aparte con otro y...y así mismo un trabajo táctico con otro"* (E1 201-204). Cuando ingresa un joven deportista nuevo a la categoría prejuvenil el manejo en un principio debe ser específico como dice el entrenador: *"para los chicos que entran nuevos al grupo como tal, es difícil eh... no en la parte de feeling con los demás porque pues como te digo, son muy buenos seres humanos, son, son amigos, eh... pero sí, el nivel que traen no es fácil para que otro chico que venga sin practicarlo (hace una pausa) lo apropie. Entonces, eh... con esa persona yo hago un trabajo específico lo más rápido posible para que se pueda eh... integrar al grupo en ese sentido. Igual, pues se le... se le tiene paciencia, se le deja tareas para que haga fuera del entreno, eh... se está en contacto con él hasta que pues logre... logre estar a la par del grupo"* (E1 210-216)

Aunque, al conversar con los jóvenes deportistas respecto a los componentes del entrenamiento concuerdan con los tres elementos de los que habla el entrenador: físico, técnico y táctico, y lo que los jóvenes deportistas saben de un entrenamiento físico es:

*“Carlos<sup>6</sup>: El físico es solo sacarle resistencia y fuerza a uno – afirmó.*

*Tiago<sup>7</sup>: “O sea, la mayoría son solo sentadillas, abdominales, ponerlo a correr, nada de balón”*

*Observadora: “O sea, ¿las dos horas es así?” – refiriéndose al tiempo del entrenamiento.*

*El mono: “Si señora” (O2 198-201).*

*Observadora: “¿Ustedes cómo diferencian cuál es cuál?” – refiriéndose al trabajo táctico, técnico y físico en el entrenamiento.*

*El mono y Carlos: \*Se ríen\* – “no sé” – vuelve a reírse el mono.*

*Observadora: “¿Por la intensidad?”*

*El mono: “Si señora” y al mismo tiempo dijo Carlos: “Sí”*

*El mono: “Por el esfuerzo y por el...” – dejó de hablar y continuó su compañero.*

*Carlos: “También el, el tipo de ejercicio” (O2 189-195) En la conversación con los jóvenes deportistas del grupo focal se indagó el mismo aspecto: “ENTREVISTADORA: ¿Ustedes diferencian digamos en el entrenamiento que están trabajando así él no les diga?*

*PARTICIPANTE 1: Un poco*

*PARTICIPANTE 2: Si*

*PARTICIPANTE 1: Cuando hay que correr mucho, pues se sabe que es físico.*

*PARTICIPANTE 5: Cuando es muy fuerte se sabe que es físico.*

*ENTREVISTADORA: ¿Y qué es muy fuerte para ustedes?*

*PARTICIPANTE 3: Como alzar pesas o de resistencia que es correr bastante y ya” (GF1 392-399).*

---

<sup>6</sup> Nombre dado por las investigadoras al joven deportistas en calidad de confidencialidad.

<sup>7</sup> Nombre dado por las investigadoras al joven deportistas en calidad de confidencialidad.

Lo que se infiere de estas conversaciones con los jóvenes deportistas es que no tienen un concepto claro sobre los elementos de un entrenamiento, pero al ejecutar los ejercicios físicos en un entrenamiento experimentan diferentes sensaciones y respuestas que tiene el cuerpo ante los estímulos a los que se expone y con estos elementos construyen un concepto acerca del trabajo físico, técnico y táctico. Al contrastar como referencia lo que manifiestan sobre el entrenamiento físico con lo dicho por Sánchez y cols., (81) se entiende que el entrenamiento de resistencia junto con el desarrollo de una sesión específica de entrenamiento de fútbol es compatible y también brinda mejores resultados que una preparación basada exclusivamente en el fútbol. Por lo tanto, debe mantenerse esta combinación o no reducirla, incluso es posible organizar “1 o 2 sesiones en cada microciclo para que puedan seguir contribuyendo al desarrollo biológico y deportivo del joven futbolista sin afectar la competencia” (81).

Cabe aclarar que durante el trabajo de campo no se accedió a fuentes de verificación físicas o digitales con la planificación que el entrenador estructura con la categoría prejuvenil, además no era el alcance de esta investigación por lo que, únicamente la planificación del entrenamiento se estipuló como un elemento más para responder al objetivo de esta investigación más no como eje principal en el cuál profundizar.

#### **5.4. ¿Qué hacen en la práctica de fútbol?**

Antes de profundizar en los hallazgos de esta tercera y última categoría, se entiende por comportamiento en salud lo dicho por Cabrera y cols., (27) que el comportamiento depende del valor que el individuo le da a un resultado específico y/o lo considerado por el individuo sobre el posible resultado que tiene una acción que ejecute en términos de beneficio. En el contexto de la categoría prejuvenil se logra evidenciar desde la interacción con el entrenador y jóvenes deportistas en partidos oficiales como en entrenamientos, prestando atención a las relaciones interpersonales, comunicación, ejecución de ejercicios físicos y acciones que emergieron de situaciones espontáneas a las que se veían expuestos.

Inicialmente, se conocieron las características del terreno de entrenamiento, el cual no cuenta con las dimensiones de una cancha de fútbol 11, *“el lugar donde entrenan no cuenta con iluminación propia”* (O4 46-47), (ver imagen 4). El entrenador reconoce estos aspectos y manifiesta: *“lo que venimos haciendo, es utilizar únicamente las zonas del campo donde vemos que... eh... es menos probable el riesgo de lesión en la práctica. Entonces pues eso es lo que venimos haciendo, venimos trabajando eh... en esos espacios del terreno, haciéndole mantenimiento nosotros mismos y esperando pues poder adaptarlo de la mejor manera para seguir practicando con comodidad”* (E1 448-452)

#### **MIÉRCOLES DE ENTRENAMIENTO, 5:52 p.m.**



Imagen 4. *“el lugar donde entrenan no cuenta con iluminación propia”*

Fotos tomadas por: Valentina Franco Espejo. 06/11/2019.

El terreno de juego es uno de los elementos presentes en las causas de lesión deportiva, pero se sale del alcance del entrenador velar por que cada escenario al que asisten a los

encuentros deportivos esté en condiciones ideales para jugar los partidos de fútbol. Prueba de ello, son las características de los terrenos de juego en los que los jóvenes deportistas jugaron dos partidos pretemporada del torneo Maracaná; que en el caso del primer partido: *“el terreno de juego donde se llevó a cabo el partido de fútbol tenía demarcado de blanco: las líneas laterales, de meta, área grande, línea de medio campo y círculo de medio campo, el pasto estaba seco y cubría en su totalidad de la cancha de fútbol”* (O1 28-31).

Y el segundo escenario, desde la perspectiva de una de las investigadoras: *“tomé registro fotográfico de las condiciones del terreno de juego donde se ejecutaría el partido de futbol, el cual estaba mojado porque había llovido, demarcado de blanco: las líneas laterales, línea de meta, área grande de ambos arcos, línea de medio campo y círculo de medio campo, sin banderines en el vértice de las 4 esquinas, los dos arcos de cada portería tenían malla y estaban clavados al terreno y en el área de cada uno de estos había tierra con hundimiento por el desgaste del terreno, al igual que en diferentes zonas de cada mitad de cancha, pero de menor tamaño. Sin embargo, sobre la línea del medio campo había dos arcos de portería de más con malla que debían ser movidos de allí para jugar el partido de fútbol”* (O2 22-29). (Ver imagen 5).

## CANCHA DE FÚTBOL



*“(...) en el área de cada uno de estos había tierra con hundimiento (...)”*

Imagen 5. Segundo encuentro de fútbol.

Fotos tomadas por: Valentina Franco Espejo. 17/08/2019

Luego de conocer lo que creen y saben los participantes en materia de lesiones deportivas que es posible lleguen a presentarse, se preguntó al entrenador qué hace cuando en un partido oficial o entrenamiento se presenta una situación donde alguno de los jóvenes reciba un golpe a lo que respondió: *“Bueno, se trataaa ya personalmente con el jugador, dialogando, mirando cómo se siente, mirando el golpe, qué tan grave fue, si puede continuar jugando o practicando”* (E1 356-357). De esta manera, comprendemos

que lo que determina si el jugador sigue o no jugando lo determina el cómo el mismo jugador percibe el golpe y como el entrenador observa la gravedad de este.

En los entrenamientos la dinámica es diferente, donde al llegar a la sede de entrenamiento “*encontramos 6 jugadores en el césped poniéndose los guayos y los petos de entrenamiento, en el campo de juego hay 8 jugadores, vestidos con sus camisetas del club, con sus guayos y petos de entrenamiento (...)*” (O4 11-14), mientras esperan al entrenador. Cuando el entrenador llega en carro, los saluda y los reúne en el centro del campo y “*les comenta que trabajarán confianza en el equipo, los organizó en dos equipos de 10 jóvenes deportistas cada uno, un equipo utilizó petos y el otro no y jugaron mezclados*” (O4 29-32). El objetivo por trabajar cambia de acuerdo con la programación de los partidos pretemporada que tengan, si el fin de semana tuvieron partido oficial o el lunes el trabajo es de recuperación, como dice el entrenador. (Ver imagen 7 y 8).

#### **ANTES DE EMPEZAR EL PARTIDO**



Imagen 6. Partido frente a Santa Fe.

Fotos tomadas por: Valentina Franco Espejo. 17/08/2019

## ENTRADA DE LA SEDE DEL CLUB BARSKY F.C., CAJICÁ, CUNDINAMARCA



Imagen 7. Club Barsky F.C., Cajicá, Cundinamarca.

Foto tomada por: Alisson Pastrana Sánchez. 02/09/2019

**AL INICIO DE LOS ENTRENAMIENTOS**

*“Trabajaremos confianza en el equipo”*

Imagen 8. Entrenamiento de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C.

Fotos tomadas por: Alisson Pastrana Sánchez. 02/09/2019

Desde el primer día de trabajo de campo, se presentaron situaciones de choque, golpes o caídas que ocasionaban la interrupción de los partidos e incluso entrenamientos, uno de esos acontecimientos ocurrió en el partido frente a Santa Fe, el entrenador actuó así:

*“Durante el segundo tiempo, uno de ellos se cayó al suelo sobre la reja costal izquierda en el medio campo, permanece en el suelo (no recibió asistencia médica porque no había profesionales en salud) y se coge con su mano la zona donde recibió el impacto. El entrenador permaneció en la línea lateral baja de la cancha de fútbol donde siempre estuvimos ubicados observando lo que sucedía. El joven deportista tuvo que salir y dejar de jugar mientras sus compañeros los aplaudían. (O2 398-403).*

En otra oportunidad, jugando el segundo primer partido pretemporada,

*“Se chocaron dos jugadores de cada equipo (...) El árbitro se acercó a los jóvenes deportistas y autorizó el ingreso de los entrenadores al campo, por lo que el entrenador de la categoría prejuvenil de Barsky F.C. se acercó a ver al joven deportista que se golpeó en el cuello de pie derecho. El entrenador posicionó al joven deportista en decúbito prono, le hizo estiramiento muscular de gastrocnemio de miembro inferior derecho, ayudó al joven deportista a incorporarse y salieron el campo de juego” (O1 82-88) “el entrenador caminó hasta el banco del equipo contrario y cuando venía de regreso tenía en su mano izquierda un objeto cilíndrico alargado. Al llegar al lugar donde estaba sentado el joven deportista, se arrodilló en el suelo, destapó el frasco que tenía en la mano y aplicó el producto en presentación de spray 4 veces: 2 en la parte izquierda de la pantorrilla, 1 en la rodilla izquierda y 1 en el borde inferior del pie derecho” (O1 92-96), mientras hacía esto “El entrenador le dijo: “tranquilo hijo, regula el aire” – y con su mano derecha distribuía hacia arriba y hacia abajo el producto aplicado. Al terminar, el entrenador caminó nuevamente hacia el banco del equipo contrario y dejó el producto que le prestaron” (O1 99-102).*

Cuando inició el segundo tiempo, “*el joven deportista que se había chocado con el jugador del equipo contrario a quien el entrenador le aplicó linimento en la primera mitad del partido, siguió jugando y el entrenador comentó: “Santi<sup>8</sup> está mal del tobillo desde ayer... desde hace rato”* (O1 217-219). Una vez finalizó el partido y luego de la retroalimentación que el entrenador dio al equipo, “*pregunté por los insumos en caso de presentar eventos en los que los jóvenes deportistas sufran un golpe o choque durante el partido (como ocurrió en el partido), a lo que me respondió: Entrenador: “Hoy no lo trajimos porque lo tiene el hijo de la secretaria y no vino hoy...” – Observadora: “¿Por lo general vienen con otra persona o sólo vienes tú? – Entrenador: “No, siempre estoy sólo yo”* (O1 299-303).

Recordando lo que dijo el entrenador en la entrevista semiestructurada, afirmaba que cada vez que salían a jugar partidos llevaban consigo lo básico de un botiquín para atender cualquier eventualidad que se presentara (E1 319-322), pero esto no sucedía en los partidos ni en los entrenamientos; e incluso se presentaban situaciones como esta: “*El entrenador agregó: “Darío<sup>9</sup> tiene un problema en la costilla, no ha ido al médico, no sabemos qué es” – (Darío estaba jugando el partido)”* (O1 223-225).

En el siguiente partido frente a Santa Fe,

*“(...) el entrenador llevó un producto de color rosa con olor parecido a la menta, en un envase plástico ancho y de baja altura, tapa roja y una etiqueta; la textura del producto era parecida a la de la vaselina. El entrenador lo llevó para que los jóvenes deportistas se la aplicaran en caso de recibir un golpe, sentir dolor o si previo al inicio del partido tenían alguna molestia”* (O2 388-392). Entonces, dos de los jóvenes deportistas “*(...) se aplicaron el producto, el primero en la pantorrilla derecha y el segundo en el cuello de pie derecho. No hubo supervisión por parte del entrenador para ver cómo, la cantidad y la zona en la que los dos jóvenes*

---

<sup>8</sup> Nombre dado por las investigadoras al joven deportistas en calidad de confidencialidad.

<sup>9</sup> Nombre dado por las investigadoras al joven deportistas en calidad de confidencialidad.

*deportistas se aplicaron el producto ni si era necesario que lo utilizaran” (O2 393-396).*

En ese mismo partido, el joven deportista que se chocó y pisaron el pie derecho en el anterior partido:

*“Asistió al médico y le diagnosticaron esguince de cuello de pie, estaba asistiendo fisioterapia en el Hospital Universitario de la Samaritana de Zipaquirá y le dieron la recomendación de que suspendiera la práctica deportiva, sin embargo, jugó los dos tiempos del partido frente a Santa Fe. Al finalizar el partido, caminaba con “cojera”. (Es el mismo joven deportista que se aplicó el producto en el cuello de pie derecho que llevó el entrenador al partido)” (O2 409-415).*

La última vez que se asistió a la sede de entrenamiento del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca, con la finalidad de conocer la documentación legal del club, el reglamento interno y saber cómo estaba constituido mientras la categoría prejuvenil estaba en entrenado, ocurrió que en una jugada el arquero y uno de los jóvenes deportistas se chocaron lo que ocasionó que el joven deportista se fracturar radio y cúbito derecho. Una de las investigadoras se acercó al lugar donde había sucedido esto y regresó con el joven deportista donde estaban algunos padres de familia y la otra investigadora y dijo:

*“Alisson<sup>10</sup> dijo: “Necesito un carro ya” y repitió por segunda vez lo mismo al ver que ninguno de los de los adultos que estaba en el lugar respondieron. En ese momento la pareja de esposos se vieron a los ojos por unos segundos y la esposa le dijo a su esposo - él estaba dándole la espalda a Alisson con los brazos cruzados sobre el pecho - “Pues llévelo...”, el señor respondió “pero... ¿y el mercado?”, la señora dijo: “¡Ay, después miramos qué hacemos con el mercado!” - el señor mantuvo su postura corporal y no respondió a lo dicho por su esposa – mientras esto sucedió, las investigadoras se miraron y permanecieron en silencio” (O5 59-66).*

---

<sup>10</sup> Una de las investigadoras.

Sin embargo,

*“En ese momento llegó el entrenador de la categoría infantil y el entrenador de la categoría prejuvenil y dijo que ya se había comunicado con la mamá del joven deportista lesionado y que ellos lo llevarían en el carro del entrenador de la categoría infantil a la Teletón en donde se encontrarían con los padres del joven deportista”. (O5 66-70).*

Lo anterior, permitió evidenciar cómo actúan frente a una lesión imprevista, no sólo desde el punto de vista del entrenador sino también de las personas que están cerca al lugar de los hechos.

Aquí hay otra situación presentada en un entrenamiento *“a las 5:48 p.m., un jugador se golpea el pie, sale de la cancha y se acuesta en el césped, el entrenador sigue el entrenamiento, un compañero se acerca le ayuda con estiramiento de isquiotibiales que dura 5 segundos, el jugador se queda sentado mirando el entrenamiento” (O3 151-154),* después de esto se pudo de hablar con el joven deportista implicado y comenta

*“Pues cuando fui a pegarle con la zurda, pues no sé, pisé mal y “fuaz” y después sentí como un dolor ahí, me empezó a doler” se le pregunta en donde sintió el dolor y el señala su talón”. (O3 164-166),*

lo que generó curiosidad fue ver que el compañero le realizó un estiramiento, entonces

*“nuevamente se le pregunta por qué su compañero le hizo el estiramiento, a lo cual el responde, “para estirar los músculos y todo, ¿no? Y se le pregunta finalmente si eso disminuye el dolor, a lo cual él responde “quien sabe \*se ríe\*”. (O3 167-169).*

Según Chulvi y cols., (82) al realizar estiramientos, mejora la flexibilidad pues se le atribuye a una mayor tolerancia al dolor, en actividades donde exista una mayor demanda de la unidad músculo- tendón, reduce el riesgo de lesión ante este tipo de esfuerzo. Sin embargo, no se podría considerar como medida de atención ante trauma o lesión, pues al entrenar la flexibilidad se obtienen beneficios, pero no mejorara una lesión.

En el primer entrenamiento al que se asistió, *“observamos a un jugador que se toca la rodilla, sus expresiones faciales y corporales son de incomodidad, nos acercamos a él y le preguntamos que le sucede, él nos cuenta que en el colegio se golpeó la rodilla y desde ahí siente que le “truenan” que hace así, “tra, tra”, y desde el partido pasado siente que el hueso choca con la rodilla, este hueso (señala el cóndilo femoral externo de la pierna izquierda)”*. (O3 170-175).

Entonces *¿En esos casos que hacen a donde acuden?, el refiere “No, solo dejo que pase, solo cuando me duele así muchísimo, pero hace tanto no me pasa, solo esto lo de la rodilla, si no hace poco”, se aleja, vuelve y se acerca, pregunta “¿con ponerse rodillera y ya? ¿Eso me pasa, cierto?”* (O3 179-183). Su comportamiento frente a el dolor es esperar hasta que pase.

Por otro lado, desde la conversación con los jóvenes deportistas del grupo focal, uno de ellos cuenta lo que hace cuando presenta algún tipo de dolor es estar en casa, además, evita jugar fútbol:

*“ENTREVISTADORA: ¿Sabes de sus compañeros cuando los lesionan ellos que hacen, digamos sí, digamos en tu caso (se dirige al participante 5), el esguince, sabes en tu caso tú que hiciste?”*

*PARTICIPANTE 5: Pues yo, o sea, me enrollé el tobillo con esa venda y pues deje de entrenar un mes y ya, me recuperé y no jugaba fútbol y ya, nada más.*

*ENTREVISTADORA: ¿Te vendaste tú o te hicieron el vendaje?”*

*PARTICIPANTE 5: Mi mamá me vendó.*

*ENTREVISTADORA: ¿Pero fueron al médico recién el accidente o...?”*

*PARTICIPANTE 5: No señora, después, pero así reciente no, fuimos como una vez no más y ya”* (GF1 281-288).

Pasando otro punto importante, es la hidratación y en el primer entrenamiento al que se asistió: *“a las 5:17 el entrenador da el tiempo de hidratación, todos se acercan a sus*

*maletas, se sientan en el césped, algunos se acuestan, solo 7 jugadores traen agua y se empiezan a repartir el agua a los 12 jugadores restantes, a las 5:22 se acaba el tiempo de hidratación y vuelven a la cancha". (O3 130-134). Aunque, los jóvenes deportistas expresan que este espacio no se da en todos los entrenamientos:*

*“Observadora: “¡Ah ya...!” – pausa – “¿les da tiempo para tomen agua o lo que lleven?”*

*El mono: “No, aire” – afirmó.*

*Observadora: “¿Solo aire...?” – preguntó*

*El mono: “Sí. Y vuelve y otra vez”*

*Carlos: “Si está haciendo mucho sol... y ahí si nos deja...” – interrumpió mono: “Como estamos muy cansados entonces nos, nos, nos hace ir a tomar agua”*

*Observadora: “¿Pero todos los entrenamientos son así? – preguntó.*

*Carlos: “Ah... depende el clima”*

*El mono: “Hay veces” (O2 212-220).*

Además de tener presente la importancia de la hidratación, existen prácticas como: *“se le pregunta si lleva agua y dice que sí que lleva una botella de Gatorade con agua, toma dos veces al día agua y lo hace porque le sirve para el entreno”. (O3 28-30). A la hora de dialogar con el grupo focal:*

*“ENTREVISTADORA: Eh... Ustedes o bueno tú (refiriéndose al participante 4) que siempre traes agua lo haces por voluntad propia o por alguna recomendación específica.*

*PARTICIPANTE 4: Por voluntad.*

*ENTREVISTADORA: ¿Y los demás, el profe les avisa? ¿O les dice, no se les olvide traer el agua o cosas así?*

*PARTICIPANTE 5: Pues el a veces nos dice que no se nos olvide traer agua porque es muy importante pero pues*

*PARTICIPANTE 1: A uno se le olvida (se ríen entre ellos)*

*PARTICIPANTE 5: Si*

*ENTREVISTADORA: ¿Y les explica por qué es importante?*

*PARTICIPANTE 5: No señora*

*PARTICIPANTE 1: Sólo nos dice que traer agua para el entrenamiento” (GF1 237-247)*

Según el American College of Sports Medicine (ACSM) (83), “para la reposición de líquidos, se debe consumir 500 ml de líquido 2 horas antes del acontecimiento deportivo para asegurar la correcta hidratación y tener suficiente tiempo para expulsar el exceso de fluido”. También el ACSM sugiere realizar una correcta alimentación y reposición de líquidos durante las 24 horas antes de la sesión de ejercicio.

Por otra parte, el entrenador expresa que *“en los partidos y en los entrenamientos el tema de los calentamientos, los estiramientos se hace mucho énfasis en eso, pero no todos lo hacen correctamente y no todos lo toman como un beneficio propio entonces, pues algunos sí se van a ver eh... afectados y otros no. Pero eso mismo se nota en su rendimiento”* (E1 262-265). Aunque, cuando dirige el calentamiento en el entrenamiento o partido oficial *“el entrenador permanece de pie cerca a los jóvenes deportistas mientras camina con los brazos apoyados en la zona lumbar o sosteniendo el botillito con ambas manos observando y dando comandos verbales como: “vamos, vamos, vamos” o “eso es, eso es” – durante el calentamiento.* (O2 80-82). El entrenador no corrige la forma en la que los jóvenes deportistas hacen los movimientos.

Pero según el grupo focal, el entrenador hace énfasis en corregir la biomecánica: *“ENTREVISTADORA: Ok, ¿cuándo hacen digamos ejercicios, que les indica el, por ejemplo, es las flexiones de codo, en la sentadilla, hace él alguna corrección de cómo están haciendo el movimiento?”*

*PARTICIPANTE 2: Si*

*PARTICIPANTE 4: Si*

*PARTICIPANTE 1: Si, el para y dice lo está haciendo mal o esas no son*

*ENTREVISTADORA: ¿Les explica?*

*PARTICIPANTE 1: Si*

*PARTICIPANTE 5: Si*

*ENTREVISTADORA: ¿Y cómo lo hace?*

*PARTICIPANTE 3: El hace digamos una demostración con el cuerpo de él y él dice así se hace y así no se hace, porque se puede lesionar o le puede pasar algo” (GF1 544-555)*

De hecho, como lo expresa, Sánchez y cols., (81) “Actualmente se admite que las repercusiones negativas del entrenamiento de la fuerza en sujetos en edad de crecimiento son relativas, gran parte de las lesiones que se han relacionado con este tipo de intervención, no están vinculadas al contenido, sino a errores en la programación del entrenamiento: ejecución técnica incorrecta, cargas excesivas, equipamiento peligroso o falta de cualificación de los técnicos que supervisan el trabajo”. Esto para tenerlo en cuenta a lo que el entrenador demuestra en sus comportamientos cuando lleva a cabo la planificación del entrenamiento.

Con lo anterior, frente a las prácticas se puede concluir que dentro de sus comportamientos frente a lo que consideran saludable en la práctica de fútbol los jóvenes deportistas no suelen ir al médico cuando presentan algún dolor, si no, que lo consideran como última instancia pues lo que regularmente realizan es esperar hasta se pase como ellos lo expresan, de igual manera, aunque refieren la importancia de la hidratación y las consecuencias que tiene el no hidratarse con regularidad para mejorar su rendimiento deportivo, sus prácticas demuestran que no suelen llevar hidratación o que si es el caso que la llevan o compran, las gaseosas y el jugo de cajita suele ser su primera opción.

## 6. PARTIDO DE VUELTA

Después de jugar el partido de ida en el que se describió el contexto la de la práctica de fútbol y se interpretaron las creencias, conocimientos y prácticas saludables de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C., ahora se juega el partido de vuelta en el que se dan las conclusiones, recomendaciones, limitaciones de la investigación y las investigadoras apelan a la reflexividad para dar voz a la experiencia que les dejó este encuentro.

En el marco de las conclusiones, el contexto influye en los jóvenes deportistas puesto que no cumplen únicamente el rol como deportistas, sino que además de este, cumplen roles como hijos, hermanos, sobrinos, compañeros de colegio, amigos, estudiantes, hacen parte de una religión, de una comunidad, de costumbres, creencias y una cultura arraigada que influye en su construcción de sueños y motivaciones, así como la incidencia del núcleo familiar que tiene fuertes lazos con la cultura deportiva colombiana frente al fútbol y la práctica de este en el municipio de Cajicá, Cundinamarca.

Por otra parte, las creencias en salud de los participantes rinden cuenta de las amenazas o barreras percibidas por el entrenador y los jóvenes deportistas en la práctica de fútbol que según ellos los hace vulnerables a presentar alteraciones en su salud. Dentro de las acciones que creen disminuye la vulnerabilidad percibida está el recibir información de lo que pueden realizar en su práctica de fútbol para protegerse de eventos no favorables reconociendo como barrera de lo saludable las características propias del fútbol como deporte de contacto en el que según ellos están expuestos a recibir un golpe que los afecte.

A la vez, el entrenador refiere otras amenazas o barreras en el desarrollo de una práctica saludable de fútbol como el estado de la indumentaria deportiva, características del terreno de juego, y no tener hábitos de vida saludables. Aunque, en su discurso hacia los jóvenes deportistas usa expresiones como: *“tienen que entrar fuerte y golpear (...)”* (O1 50-51), *“(...) no tenemos que tirar a matar un compañero y pues en un partido tampoco,*

*pero si entrarle con más fuerza que lo que entramos acá (...)*” (GF1 701-710), manifestado por uno de los jóvenes deportistas del grupo focal.

Los participantes creen también que, el estado emocional y la motivación son elementos que pueden influir positiva o negativamente en el desempeño deportivo dentro de un entrenamiento o partido oficial, en el movimiento corporal, junto con la confianza, el trabajo en equipo prevaleciendo el apoyo mutuo, valiéndose de líderes positivos que mantengan el vínculo de comunicación entre entrenador y jóvenes deportistas que los lleva a decir que son un equipo.

Con base en lo anterior, el entrenador también establece la comunicación con los padres de familia a través de la red social WhatsApp generando un canal bidireccional de información, aunque la investigación no tuvo el alcance de conocer la interacción y relación entre padres de familia y en entrenador.

Los conocimientos al igual que las creencias son producto de las aferencias del contexto en el que interactúan los jóvenes deportistas y el entrenador de la categoría prejuvenil. Por ende, los constructos en torno a estos conocimientos cambian según el rol que tienen los participantes de esta investigación, que pueden ser puntuales o por el contrario amplios, denotando en múltiples variaciones frente a un mismo aspecto puesto en consideración.

Por último, la práctica o comportamiento en salud de los participantes se ve delimitada en parte por condiciones económicas que limitan las acciones en salud del Club Barsky F.C., manifestado por el entrenador quien reconoce la importancia de contar con un profesional de salud en el club y en los partidos a los que asisten, pero no es posible contar con ello porque el club tiene que destinar insumos económicos al pago de otras obligaciones. Lo que pone al entrenador en la posición de ser la primera línea de atención ante situaciones de choque entre jóvenes deportistas en un partido o lesiones de mayor gravedad según el alcance desde sus conocimientos y como educador físico profesional.

De igual forma, la conducta en salud de los jóvenes deportistas y el entrenador depende del valor que cada participante da a factores personales como el deseo de jugar y el

ganar cada encuentro, y la percepción de amenazas sobre su propia salud, donde la conducta adoptada puede ir en contra vía de la preservación de su bienestar, poniéndolos en el punto de vulnerabilidad en el que de forma abierta expresan no quieren estar.

Finalmente, las creencias en salud individuales o colectivas, los conocimientos en salud puestos en un contexto específico determinan la conducta de un grupo de personas que pueden ser o no favorables para su salud. En el caso de la práctica de fútbol, estos factores están en constante cambio exigiendo a los jóvenes deportistas y entrenador de la categoría prejuvenil tomar decisiones inmediatas de adaptabilidad para procurar una práctica de fútbol saludable según sus posibilidades.

### **6.1. Retroalimentación del entrenador sobre el partido**

Después de cada partido sea o no el resultado esperado, es bueno escuchar y atender a las recomendaciones para mejorar en los próximos partidos. Para futuras investigaciones a realizar en esta población, se recomienda tomar en cuenta también a los padres de familia, indagar sobre sus creencias, conocimientos y comportamientos frente a lo que consideran como una práctica saludable de fútbol para tener más claridad del contexto de los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil. De igual manera, para dar continuidad con otros trabajos de “aplicación/intervención” tener en cuenta las características del contexto, creencias, conocimientos y prácticas en salud para crear estrategias desde la promoción de la salud que se ajusten a las necesidades reales de los jóvenes deportistas y el club Barsky F.C. de Cajicá, Cundinamarca.

Dentro de las limitaciones de este estudio, se encuentra el acceso restringido a los entrenamientos de la categoría prejuvenil dado por la poca disponibilidad de tiempo de las investigadoras debido a responsabilidades previas al inicio del trabajo de campo, por lo tanto, sólo era posible asistir una o dos veces por semana a los entrenamientos, además de la cancelación de entrenamientos por compromisos personales del entrenador o el calendario de eventos del club.

Así mismo, la variable de deseabilidad social que afecta considerablemente las respuestas del entrevistado, el entrenador tiende a sentirse juzgado y le preocupaba que su calidad profesional fuera menor si aceptaba no poseer las cualidades y habilidades necesarias que se le estaba preguntando y que de cierta manera le trasmite mediante la enseñanza a los jóvenes deportistas frente a lo que él cree, conoce y realiza en sus comportamientos frente a las prácticas saludables

Como última limitación, el tamaño de la muestra en el grupo focal quizás no fue la adecuada para tener un referente de lo que creen, conocen y hacen frente a una práctica de fútbol saludable. Esta limitación se debió principalmente a conflictos entre los horarios de entrenamiento y clases de los jóvenes deportistas y los compromisos ajenos a la investigación de las investigadoras, por lo que, solo se pudo generar un espacio de encuentro por fuera del tiempo de entrenamiento.

## **6.2. La hinchada**

La hinchada representa esas personas que, a pesar de no estar dentro de la cancha, siempre están alentando a su equipo favorito y que el marcador final esperado o no va a representar un sentimiento de felicidad o de tristeza. Ahí pertenecemos nosotras como investigadoras.

Por tanto, queremos compartir nuestra experiencia del cómo llegamos a aventurarnos en esta investigación. Una de las investigadoras que vivía en Cajicá, Cundinamarca, conoció al entrenador del Club Barsky F.C., de este municipio en el gimnasio al que iba a entrenar en las noches. En una de las conversaciones que tuvieron, el entrenador le contó que tenía un club de fútbol y los chicos que tenía a cargo se lesionaban con frecuencia, pero por más recomendaciones que él les daba, ellos no eran conscientes de las consecuencias que podrían tener a futuro y les hacía énfasis en que ellos nos serían jóvenes toda la vida.

Entonces, acordaron que la investigadora asistiría a uno de los entrenamientos de la categoría que lideraba el entrenador para que viera lo que sucedía y de ser posible le

ayudara con recomendaciones para que los chicos hicieran en casa. Cuando la investigadora asistió al entrenamiento de 4:00 a 6:00 p.m., en la Carrilera en Cajicá, que era su antigua sede de entrenamiento, se dio cuenta que más allá de las lesiones que presentaban alguno de los jugadores, ellos hacían cosas que desde su rol como fisioterapeuta en formación eran poco saludables.

Algunas de las cosas que evidenció fueron que, el entrenador se enfocaba principalmente en el estiramiento muscular de los isquiotibiales pero los jugadores no ejecutaban correctamente el movimiento, además de que el tiempo de estiramiento por grupo muscular era diferente, e incluso por parejas o grupos de 3 o más jugadores estiraban sosteniéndose del hombro de su compañero. Por otra parte, llevaban agua o jugo reenvasados en botellas de Gatorade o gaseosa, aunque sólo una minoría del grupo lo hacía y hasta 3 personas bebían del mismo recipiente.

Hubo una escena que la investigadora recuerda en particular porque llamó su atención. Resulta que en un momento del entrenamiento, el entrenador llamó a uno de los jugadores y caminó con él hacia una esquina de la cancha a hablar con él, al finalizar el entrenamiento, la investigadora le preguntó al entrenador que había sucedido con ese muchacho y le dijo que notaba que no estaba respondiendo de la misma forma en comparación de otros entrenamientos y por eso se fue a hablar con él, entonces el chico se puso a llorar y le contó que tenía problemas en la casa entonces lo escuchó y lo abrazó.

Esta experiencia generó interés y curiosidad en la investigadora que la llevó a comentarle lo que sucedió a una de sus colegas quien llegó a ser la segunda investigadora de este estudio, les llamó la atención saber qué los hacía actuar de esta forma y comprenderlo. Así fue como decidieron hablar con el entrenador para proponerle hacer una investigación que permitiera conocer el contexto en el que se desarrollaba la práctica de fútbol de la categoría que él lideraba para proponer acciones que disminuyeran el riesgo de presentar lesiones, lo cual aceptó el entrenador y dio vía libre para iniciar la investigación.

Para comprender el contexto de la categoría prejuvenil del Club Barsky F.C., de Cajicá, Cundinamarca, se tomó como referente el modelo ecológico de Bronfenbrenner, que permitió identificar los diferentes factores que influían en la práctica de fútbol de los jóvenes deportistas a través de la observación participante. Sin embargo, en el trabajo de campo por esta interacción constante las investigadoras sin quererlo llegaron a ser parte de este contexto, al punto en el que al momento en el que los jugadores y entrenador realizaban la oración para iniciar el partido, guardaban silencio y se hacían participe de la misma.

Adicionalmente, sentían admiración por el talento de cada uno de ellos, por la pasión que demostraban cuando aún cansados no dejaban de responder desde su posición de juego para ganar, sin importar el resultado que llevaban o la presión del entrenador o del otro equipo sobre ellos en el momento del partido. Se percibía siempre un ambiente de apoyo y ánimo, hasta de nuestra parte con expresiones como “¡vamos chicos!”, el “¡Que golazo!” o el constante “Uy” cuando había alguna oportunidad de gol por parte del equipo contrario.

Incluso, en los momentos en los que se presentaban choques o golpes entre jugadores de cada equipo se preguntaba al jugador cómo se sentía, que le dolía o a veces se recomendaba suspender la actividad deportiva explicándole al jugador la importancia de que lo hiciera para evitar que se exacerbara la molestia y gravedad del golpe que recibió, además de hacer énfasis en que asistieran al médico, pero más allá de una acción como profesionales en salud, esto se hacía porque las investigadoras se preocupaban por la integridad de los jóvenes deportistas.

Al punto en que las investigadoras por iniciativa propia se acercaban al jugador que acaba de caerse, chocarse o recibido un golpe para saber cómo estaba. Así sucedió en el partido frente a Santa Fe en el que cerca del final del encuentro Daniel se cayó sobre el costado izquierdo y le costaba respirar. Al salir de la cancha las investigadoras lo recibieron preguntándole qué le dolía y él abiertamente manifestó que desde hace un mes venía presentando ese dolor en el costado izquierdo, lo cual generó preocupación a

las investigadoras y decidieron comentar al entrenador la importancia de que Daniel asistiera al médico porque llevaba mucho tiempo con esa molestia.

En una ocasión sorprendió la respuesta de uno de los jóvenes deportistas cuando al finalizar el primer partido pretemporada la investigadora le preguntó si la mamá o papá sabían de la constante molestia que él refería en su rodilla derecha describiendo una sensación de tirón, a lo que él respondió que su mamá lo sabía y se le preguntó que si había asistido al médico para saber qué le ocurría y respondió que había ido con su mamá pero ella dijo que para qué iba si siempre le dirían lo mismo, que lo que sentía era resultado de la etapa de crecimiento por la que cursaba entonces no iría, aunque le dolía bastante el tobillo derecho porque uno de los jugadores del equipo contrario lo había pisado.

Poco a poco, empezó a formar parte de la cotidianidad que al llegar a la sede de entrenamiento las investigadoras preguntaran a los jugadores que habían recibido algún golpe o choque cómo seguían, donde los jóvenes deportistas reconocían a las investigadoras como fisioterapeutas o como la persona que le ayudaría a recuperarse para evitar su mayor miedo, dejar de jugar. Se acercaban con mayor confianza a preguntar qué hacer cuando sentían un dolor específico y seguían las recomendaciones que las investigadoras les daba mientras estaban haciendo un estiramiento muscular como: “agáchate bien”, “devuélvete despacio” o “cuenta hasta 30”.

Por otro lado, las investigadoras comprenden que las acciones en salud van más allá de identificar factores de riesgo para mitigar la posibilidad de presentar una lesión deportiva, sino entender que existe un conjunto de creencias y conocimientos construidos por los jóvenes deportistas entorno a lo saludable que se refleja en sus acciones. Por ejemplo, desde la concepción de los jóvenes deportistas una lesión es un golpe que “va a pasar”, lo que ocasiona que no se reconozca las implicaciones que conlleva una lesión y que sea percibida solo cuando presenta un dolor insoportable que no le permita se puede mover, momento en el que suspenden la actividad deportiva.

Además, las investigadoras logran reconocer otros factores inmersos en la práctica de fútbol de los jóvenes deportistas que afecta positiva o negativamente el desempeño en el entrenamiento o en un partido oficial como: el estado de ánimo, la confianza en el equipo, el respaldo del entrenador, el apoyo de la familia y la motivación a la hora de jugar. En el contexto de los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil, el fútbol no solamente es una práctica sino forma parte de sus proyectos de vida y un medio para lograr una estabilidad económica para la familia.

En conclusión, los aprendizajes que deja este estudio a las investigadoras parten en el diseño de estudio que se escogió para realizar la investigación puesto que para las dos fue un campo totalmente nuevo, ya que el estudio cualitativo únicamente se había tratado desde la teoría, pero no era llevado a la práctica. Esto generó varios vacíos y dificultades durante el proceso de construcción del mismo, fueron días en los que se debía leer y volver a leer o acudir al asesor para que nos guiara frente a la misma. Entendimos que este tipo de estudio se basa en la observación, en prestar atención a lo más mínimo sin obviar ni juzgar lo que se observaba, tomando una postura neutra que permitió comprender los acontecimientos que se presentaban, puesto aquello que podría significar no importante para nosotras, ese mínimo detalle nos ayudó a comprender mejor lo que sucedía a nuestro alrededor, terminó siendo nuestra “¡Eureka!”.

Así mismo, durante el análisis de información que fue recolectada nos percatamos de aquellos errores que se nos pasaron en el momento de las intervenciones, como el no realizar una pregunta en el momento para indagar sobre las creencias, conocimientos y comportamientos frente a una práctica saludable de fútbol interpretado desde el discurso dado por los jóvenes deportistas y el entrenador, el limitar y/o predisponer una respuesta por parte de los participantes de la investigación. Tenemos en cuenta, si se realiza un nuevo estudio de este diseño de investigación la importancia de trabajar el desarrollo de habilidades para la recolección de información cualitativa.

Finalmente, el aprendizaje que llevamos con nosotras por el resto de nuestra vida son el compromiso, la responsabilidad y la resiliencia. Mas allá de un proceso académico para obtener un título profesional, la construcción de esta investigación implicó un crecimiento

como personas, esto por los baches que se fueron presentando en el camino, la necesidad de fortalecer habilidades como la comunicación asertiva, la empatía y el solucionar imprevistos que se presentan durante el proceso.

Así mismo, aprendimos que de los peores momentos surgen las mejores oportunidades y siempre está la opción de redimirse, en la vida como en el fútbol, el tiempo extra sirve para remontar el partido y entregar todo hasta el último silbato. Agradecemos infinitamente a aquellas personas que con paciencia nos acompañaron en este proceso y nunca dejaron de creer en nuestras capacidades.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jevremovic T, Asem K, Bonin M, Millard W, Peters L, Kyle T, et al. Overview of Sport-Specific Injuries. In: DeLee, Drez, and Miller's Orthopaedic Sports Medicine. Fourth Edi. Elsevier Inc.; 2019. p. 145–159.e4.
2. Osorio J, Clavijo M, Arango E, Patiño S, Gallego I. Lesiones deportivas. *Iatreia*. 2007;20(2):167–77.
3. Perinat A, Sadurní M, Lalueza J. Psicología del desarrollo: un enfoque sistémico / Adolfo Perinat; J.L Lalueza y Marta Sadurní. Barcelona: Editorial Uoc, S.L; 2003. 54-56 p.
4. Allen D. Proposing 6 Dimensions Within the Construct of Movement in the Movement Continuum Theory. *Phys Ther*. 2007;87(7):888–98.
5. Agamez J, Rodríguez J, Vanegas J, Vidarte J, Arenas B, Restrepo H. Cuerpo movimiento perspectiva funcional y fenomenológica: comunidad académica cuerpo-movimiento. Primera ed. Manizales; 2002.
6. Torres G. Documentary review on scheme, image, awareness, and representation body: a view from the human body movement. *Rev CES Mov y Salud*. 2014;2(2):80–8.
7. Heredia ME. La psicología deportiva y el fútbol. *Rev Digit Univ*. 2005;6(6):1–12.
8. Brandão MRF, Casal HV, Machado AA, Ramires A. Percepción del estrés competitivo y cultura en futbolistas profesionales de Brasil y Portugal. *Rev Psicol del Deport*. 2006;15(2):201–17.
9. O'Brien J, Young W, Finch CF. The delivery of injury prevention exercise programmes in professional youth soccer: Comparison to the FIFA 11+. *J Sci Med Sport*. *Sports Medicine Australia*; 2017;20(1):26–31.
10. Costa A, Camerino O, Sequeira P. Una iniciación deportiva sin lesiones, estudio con entrenadores de fútbol y fútbol sala. *RETOS Nuevas Tendencias en Educ Física, Deport y Recreación*. 2015;(27):24–7.
11. Whatman C, Walters S, Schluter P. Coach and player attitudes to injury in youth sport. *Phys Ther Sport*. Elsevier Ltd; 2018;32(2018):1–6.
12. Van A, Heuzé J, Van S, Sarrazin P. Are coaches' health promotion activities beneficial for sport participants? A multilevel analysis. *J Sci Med Sport*. *Sports Medicine Australia*; 2016;19(12):1028–32.
13. White P, Otago L, Saunders N, Romiti M, Donaldson A, Ullah S, et al. Ensuring implementation success: How should coach injury prevention education be improved if we want coaches to deliver safety programmes during training sessions? *Br J Sports Med*. 2014;48(5):402–3.

14. Bettega O, Scaglia A, Nascimento J, Ibáñez S, Galatti L. O ensino da tática e da técnica no futebol: concepção de treinadores das categorias de base. *RETOS Nuevas Tendencias en Educ Física, Deport y Recreación*. 2018;(33):112–7.
15. Luke J, Root H, Vandermark L, Pryor R, Martinez J, Trojjan T, et al. Coach-led preventive training program in youth soccer players improves movement technique. *J Sci Med Sport. Sports Medicine Australia*; 2017;20(9):861–6.
16. Attar W, Soomro N, Pappas E, Sinclair P, Sanders R. Adding a post-training FIFA 11+ exercise program to the pre-training FIFA 11+ injury prevention program reduces injury rates among male amateur soccer players: a cluster-randomised trial. *J Physiother*. 2017;63(4):235–42.
17. Attar W, Sanders R, Soomro N, Pappas E, Sinclair P. Effect of Injury Prevention Programs that Include the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injury Rates in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sport Med. Springer International Publishing*; 2016;47(5):907–16.
18. Twomey D, White P. Sports injury prevention: Assessing the knowledge of tertiary-level human movement students. *J Sci Med Sport. Elsevier*; 2015 Dec 1;19:e39–40.
19. Steffen K, Pensgaard A, Bahr R. Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scand J Med Sci Sport*. 2009;19(3):442–51.
20. Molano N, Molano D. Fútbol: Identidad, pasión, dolor y lesión deportiva. *Mov Científico*. 2015;9(2):23–32.
21. Meurer M, Silva M, Baroni BM. Strategies for injury prevention in Brazilian football: Perceptions of physiotherapists and practices of premier league teams. *Phys Ther Sport. Elsevier Ltd*; 2017;28(2017):1–8.
22. Correa J, Galván F, Muñoz E, López C, Clavijo M, Rodríguez A. Ortopedia y Traumatología Incidencia de lesiones osteomusculares en futbolistas. *Rev Colomb Ortop y Traumatol. Elsevier*; 2013;27(4):185–90.
23. Alfonso M, Rodríguez L, Velasco C, Mazuera J. Medicina del Deporte Reproducibilidad del test Functional Movement Screen en futbolistas aficionados. *Rev Andaluza Med del Deport*. 2017;10(2):74–8.
24. Alfonso J. Fisioterapia y su rol en el alto rendimiento: Una Revisión sistemática de la literatura. *Rev Iberoam Ciencias la Act Física y el Deport*. 2018;7(1).
25. Ruiz C, Rojas E, Rubiano D, Avendaño B. Creencias sobre la conducta suicida, la vida y la muerte de un grupo de adolescentes, de tres ciudades colombianas y las diferencias encontradas. *Universidad de La Sabana*; 2012.
26. Cardona L, Arcila J, Giraldo J. Influencia sociocultural en la mujer futbolista de Medellín. *Rev Digit EFDeportes [Internet]*. 2012 Aug;17(171). Available from:

<https://www.efdeportes.com/efd171/influencia-sociocultural-en-la-mujer-futbolista.htm>

27. Cabrera G, Tascón J, Lucumí D. Creencias en salud: historia, constructos y aportes del modelo. *Rev Fac Nac Salud Pública*. 2001;19(1):91–101.
28. Travert, Maïano, Griffet. Understanding injuries in sports: Self-reported injury and perceived risk of injury among adolescents. *Rev Eur Psychol Appliquée*. Elsevier Masson SAS; 2017;67(6):291–8.
29. Schwebel D, Brezausek C. Child development and pediatric sport and recreational injuries by age. *J Athl Train*. 2014;49(6):780–5.
30. Znazen H, Paravlic A, Bragazzi NL, Slimani M, Tod D, Azaiez F. Psychosocial predictors and psychological prevention of soccer injuries: A systematic review and meta-analysis of the literature. *Phys Ther Sport*. Elsevier Ltd; 2018;32(2018):293–300.
31. Meda R, Moreno B, Morales M, Torres P, Lara B, Nava G. Creencias de salud-enfermedad en estudiantes universitarios. *Rev Educ y Desarro*. 2004;3:31–7.
32. Restrepo D. La salud y la vida buena: aportes del enfoque de las capacidades de Amartya Sen para el razonamiento ético en salud pública. *Cad Saude Publica*. 2014;29(12):2371–82.
33. Mantilla S, Villamizar D, Villamizar C. Percepciones de salud física desde el modelo de creencias en docentes universitarios. *Salud Soc*. 2014;1(2):9–15.
34. Soto Mas F, Lacoste Marín JA, Papenfuss RL, Gutiérrez León A. El Modelo de Creencias de Salud. Un Enfoque Teórico para la Prevención del SIDA. *Rev Esp Salud Publica*. 1997;71(4):335–41.
35. Moreno San Pedro E, Gil Roales Nieto J. El Modelo de Creencias de Salud: Revisión Teórica, Consideración Crítica y Propuesta Alternativa. I: Hacia un Análisis Funcional de las Creencias en Salud. In: *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2003. p. 91–109.
36. Segarra Ciprés M, Bou Llusar JC. Concepto, tipos y dimensiones del conocimiento: configuración del conocimiento estratégico. *Rev Econ y Empres*. 2005;175–96.
37. Cabrera G. El modelo transteórico del comportamiento en salud. *Rev Fac Nac Salud Pública*. 2000;18(2):129–38.
38. Ministerio de Salud y Protección de Colombia. ABECÉ Enfoque de Curso de Vida ¿Qué es el enfoque de curso de vida? 2003.
39. Parodi J. El Curso de Vida: renovando el enfoque y buscando oportunidades para la Salud Pública by Unidad de Niñez y Adolescencia - issuu [Internet]. 2015 [cited 2019 Mar 10]. p. 1–62. Available from:

[https://issuu.com/unidaddeninezyadolescencia/docs/el\\_curso\\_de\\_vida\\_renovando\\_enfoque](https://issuu.com/unidaddeninezyadolescencia/docs/el_curso_de_vida_renovando_enfoque)

40. Krebs R, Copetti F, Serpa S, Araujo D. Disposições pessoais de tenistas jovens: um estudo fundamentado na Teoria Bioecológica de Bronfenbrenner. *Rev Bras Psicol do Esporte*. 2008;2(2):1–24.
41. Maestre M, Garcés de los Fayos E, Ortín F, Hidalgo M. El perfil del entrenador excelente en fútbol base. Un estudio mediante grupos focales. *Rev Cuad Psicol del Deport*. 2018;18(3):112–28.
42. Bautista N. Proceso de la investigación cualitativa : epistemología, metodología y aplicaciones / Nelly Patricia Bautista C. Primera ed. Gutiérrez A, editor. Bogotá D.C.: Editorial El Manual Moderno (Colombia); 2011. 139-186 p.
43. Hern HG. Responsabilidad Social Empresarial , Zona Urbana Del Distrito De Barranquilla : Estudio Etnografico 1 Corporate Social Responsibility in the Urban Area of the District of Barranquilla : an Ethnographic Study. 2015;36(2):9–18.
44. Castillo E, Vásquez ML. El rigor metodológico en la investigación cualitativa. Vol. 34, n, *Colombia Médica*. Cali, Colombia: Colombia Médica; 2003. p. 164–7.
45. Noreña AL, Alcaraz-Moreno N, Rojas JG, Rebolledo-Malpica D. Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *AQUICHAN*. 2012;12(3):263–74.
46. Mendieta G. Informantes y muestreo en investigación cualitativa. *Investig Andin*. 2015;17(30 abr-sep):1148–50.
47. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int J Morphol. Sociedad Chilena de Anatomía*; 2017 Mar;35(1):227–32.
48. Bejarano D, Llanos A, Rubio R, Bonilla J. Protocolo de transcripción ortográfica CLICC. Instituto Caro y Cuervo; 2018. p. 1–35.
49. Murcia N, Jaramillo G. La complementariedad como posibilidad en la estructuración de diseños de investigación cualitativa [Complementarity as a possible structuring for qualitative research designs] [Electronic version]. *Cinta de Moebio*. 2001;12:194–204.
50. Monge V. La codificación en el método de investigación de la grounded theory o teoría fundamentada. *Innovaciones Educ*. 2015;17(22):77–84.
51. Cisterna F. Categorization and Triangulation As Processes of Validation of Knowledge in Qualitative Investigations. *Theoria*. 2005;14(1):61–71.
52. Arias V. La triangulación metodológica: sus principios, alcances y limitaciones. 2000.
53. Hernández R. La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis

- mediante la teoría fundamentada. *Cuest Pedagógicas*. 2014;23:187–210.
54. Aguilar S, Barroso J. La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Rev Medios y Educ*. 2015;47:73–88.
  55. Guber R. La etnografía. Método, campo y reflexividad. In: Grupo Editorial Norma. 2001. p. 55–100.
  56. de la Cuesta C. La reflexividad: Un asunto crítico en la investigación cualitativa. *Enferm Clínica*. 2011;21(3):163–7.
  57. WMA. Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. 2013 [cited 2019 Apr 18]. Available from: <http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-investigacion/fd-evaluacion/fd-evaluacion-etica-investigacion/Declaracion-Helsinki-2013-Esp.pdf>
  58. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Resolución número 8430 de 1993 [Internet]. [cited 2019 Mar 21]. p. 1–19. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
  59. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Resolución número 2378 de 2008 [Internet]. [cited 2019 Mar 21]. p. 1–93. Available from: [https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos\\_de\\_usuario/Documentos/Documentos\\_Investigacion/Docs\\_Comite\\_Etica/Decreto2378de2008\\_Buenas\\_practicas\\_clinicas\\_unisabana.pdf](https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Investigacion/Docs_Comite_Etica/Decreto2378de2008_Buenas_practicas_clinicas_unisabana.pdf)
  60. Congreso de Colombia. Ley 528 de 1999. Diario Oficial No. 43.711. 1999. p. 1–12.
  61. Bronfenbrenner U. La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados. Primera ed. Paidós. Barcelona, España; 1987.
  62. Congreso de Colombia. Ley 181 de 1995: Ley del deporte. Bogotá D.C.: Espacio virtual de asesoría de la Función Pública; 2000. p. 1–19.
  63. Congreso de Colombia. Decreto 1228 De Julio 18 de 1995. Santafé de Bogotá, D.C.: Departamento Administrativo de la Función Pública; 1995. p. 1–10.
  64. Gobernación de Cundinamarca. Plan Territorial de Salud 2016-2020 Cundinamarca. Armonización con la Metodología PASE a La Equidad En Salud. Bogotá D.C.; 2016. p. 1–101.
  65. Acuña Gómez G, Acuña Delgado Á. El fútbol como producto cultural: revisión y análisis bibliográfico / Football as a Cultural Product: Review and Bibliographical Analysis. *Citius, Altius, Fortius*. 2016;9.2(2016):31–58.
  66. Concejo Municipal de Cajicá. Plan de Desarrollo Municipal de Cajicá 2016-2019. Cajicá, Cundinamarca; 2016. p. 1–260.

67. Nieto M, Quintero F. Manual De Calidad Insdeportes. Cajicá, Cundinamarca; 2018. p. 1–20.
68. Insdeportes Cajicá [Internet]. 2020. [cited 2020 Mar 11]. Available from: <http://insdeportescajica.gov.co/>
69. Google Maps. Ubicación Sector El Misterio de Cajicá [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 11]. Available from: <https://www.google.com/maps/place/Eventos+Casa+El+Misterio/@4.9269999,-74.0212365,17z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x6d49d36e9e5afaad!8m2!3d4.9257294!4d-74.0240641>
70. Guette M, Bonilla NJ, Karime Y. El deporte como intervención del tejido social para la paz: estado del arte. Arch Venez Farmacol y Ter. 2019;38(5):674–81.
71. Barsky Fútbol Club Cajicá. Reglamento de Funcionamiento Club Deportivo Barsky Fútbol Club Cajicá. Cajicá, Cundinamarca; 2019.
72. Gómez de Brítez E, Samudio M. Creencias y comportamientos saludables relacionados a las enfermedades crónicas no transmisibles en asistentes al Programa AsuRiesgo del Instituto de Previsión Social. Memorias del Inst Investig en Ciencias la Salud. 2014;12(2):43–58.
73. Velazquez Cortes S. Hábitos y estilos de vida saludable. Programa Inst Act Educ Para Una Vida Saludab. 2009;3(1):16.
74. Olivos C, Cuevas A, Álvarez V, Jorquera C. Nutrición para el entrenamiento y la competición. 2020;23(3):253–61.
75. Casas Ares G, López Moreno A, García Oliveri F, Blasco Redondo R. Estudio del estado de hidratación de futbolistas profesionales mediante diferentes métodos de evaluación de la composición corporal. Arch Med Deport. 2019;(March 2018).
76. Morente A, Yuste JL, Perez JA, Llorente-Cantarero FJ. Effects of an Official Football-7 Match on Hydration Status on a Team of Prepubertal Children: Pilot Study. J Sport Heal Res. 2017;9(3):291–300.
77. Prieto Andreu JM, Labisa Palmeira A, Olmedilla Zafra A. Lesiones deportivas y personalidad: una revisión sistemática. Apunt Med l'Esport. Consell Catalá de l'Esport. Generalitat de Catalunya; 2014;49(184):139–49.
78. Ammon S. Comprender el conocimiento. La contribución de Goodman al desarrollo de un concepto plural y procesal del conocimiento. Enrahonar Quad Filos. 2012;0(49):11–28.
79. Roland E. Creencias de salud, motivación y comportamiento. In: Psicología y sociología aplicadas a la medicina. Cuarta Edi. Barcelona, España: Elsevier España, S.L.U.; 2019. p. 70–1.
80. Del Valle M, Manonelles P, Tárrega L, Manuz B. Lesiones deportivas versus

accidentes deportivos. Arch Med Deport. 2018;35(1):6–16.

81. Sánchez J, Pérez S, Yagüe JM, Royo JM, Martín JL. Implementation of a resistance training on young football players. Rev Int Med y Ciencias la Act Fis y del Deport. 2015;15(57):45–59.
82. Chulvi I, Masiá L. Flexibility. Basic training standars for healthy fitness applying static-passive method. J Sport Heal Res. 2012;4(1):11–22.
83. Abián J, Abián P. Dehydration of School-Age Children. J Sport Heal Res. 2012;4(3):223–32.

## **8. ANEXOS**

### **8.1. Anexo 1. Consentimiento informado dirigido a los padres de familia o acudiente responsable del joven futbolista.**

CREENCIAS, CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SALUDABLES DE LOS JÓVENES DEPORTISTAS DEL CLUB BARSKY F.C. DE CAJICÁ, CUNDINAMARCA.

CHÍA

UNIVERSIDAD DE LA SABANA

FACULTAD DE ENFERMERIA Y REHABILITACIÓN

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Le estamos invitando a participar de un estudio denominado “creencias, conocimientos y prácticas saludables de los jóvenes futbolistas del club Barsky F.C. de Cajicá, Cundinamarca”. El objetivo de este estudio es describir las creencias, conocimientos y prácticas saludables de los jóvenes entre 13 y 15 años del club deportivo Barsky F.C. Cajicá, Cundinamarca en el período 2019-2 con el propósito de generar una base que sirva como punto de partida de futuras acciones en salud que se consideren implementar dirigidas a la disminución de presentar lesiones deportivas en la población objeto de estudio.

Nuestros nombres son Alisson Andrea Pastrana Sánchez y Valentina Franco Espejo, estudiantes del programa de Fisioterapia de la Universidad de La Sabana, nuestro trabajo

consiste en investigar sobre lo que creen y conocen sobre una práctica de fútbol saludable en la categoría prejuvenil del club Barsky F.C., como fisioterapeutas en formación queremos conocer y comprender lo que significa para los jóvenes una práctica de fútbol saludable, como punto de partida para futuras acciones en beneficio de su salud y bienestar.

Para obtener la recolección de la información necesaria para esta investigación, se utilizará la observación participante en donde las estudiantes encargadas de la investigación estarán presentes en los entrenamientos y/o competencias y elaborarán diarios de campo describiendo la práctica saludable de los jóvenes deportistas de la categoría prejuvenil del club Barsky F.C. Como complemento se realizarán entrevistas semiestructuradas que constarán de preguntas abiertas y reflexivas con el fin de identificar las creencias y conocimientos, a su vez se utilizará los grupos focales que son entrevistas semiestructuradas abordando alguna característica relevante que se encuentre durante la interacción de los entrenamientos y/o competencias dirigida a los jóvenes deportistas.

El análisis de la información será entregado al entrenador y padres de familia, con el fin de facilitar las creencias, conocimientos y prácticas saludables que los jóvenes deportistas presentan dentro del club Barsky F.C.

Todos los instrumentos de recolección serán etiquetados con un código de registro que pretende preservar la identidad de los jóvenes deportistas y padres de familia, igualmente serán encriptados y archivados por los tutores investigadores de este proyecto, quienes garantizarán la reserva y custodia de la información recolectada.

Este material será utilizado única y exclusivamente para los fines investigativos, en ningún momento el material filmico será utilizado o publicado con otras finalidades, excepto si se cuenta con un nuevo consentimiento informado autorizando su utilización.

De acuerdo con la Declaración de Helsinki (1) y las resoluciones 8430 de 1993 (2) y 2378 del Ministerio de la Protección Social de Colombia (3), los procedimientos requeridos para valorar al joven hacen que la presente sea considerada sin riesgo por incluir pruebas que

en ningún momento atentan contra su integridad, además, la información suministrada por parte de los jóvenes deportistas será usada bajo parámetros de confidencialidad.

El joven participante de la presente investigación se beneficiará de ella puesto que los resultados serán entregados por escrito al entrenador de la categoría prejuvenil del club Barsky F.C, de igual manera se darán los resultados de la investigación en forma de oratoria a los representantes legales de los jóvenes deportistas. Considerando que la información será de gran utilidad para disminuir la probabilidad de que ocurran lesiones deportivas.

### **DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Leí (o me fue leído) y he entendido la información sobre el estudio “Creencias, conocimientos y prácticas saludables de los jóvenes futbolistas del club Barsky F.C. de Cajicá, Cundinamarca”, así mismo tuve la oportunidad de hacer preguntas y de recibir respuestas satisfactorias para todas ellas.

La participación de mi hijo \_\_\_\_\_ en este trabajo de investigación es totalmente voluntario y sé que contamos con la posibilidad de abandonar el estudio en cualquier momento y por cualquier razón, sin que esta decisión afecte su atención futura en el club o cualquier otra institución, por tanto:

**DOY MI CONSENTIMIENTO VOLUNTARIO PARA QUE MI HIJO(A) Y YO HAGA PARTE DEL PRESENTE ESTUDIO.**

---

Nombre del Representante Legal del Niño(a)

---

Identificación

---

Firma del Representante Legal del Niño(a)

---

Nombre del Testigo I

---

Identificación

---

Dirección

---

Teléfono

---

Firma del Testigo I

---

Nombre del Testigo II

---

Identificación

---

Dirección

---

Teléfono

---

Firma del Testigo II

---

Nombre Investigador Principal I

---

Identificación

---

Firma Investigador Principal I

---

Nombre Investigador Principal II

---

Identificación

---

Firma Investigador Principal II

Chía, día\_\_\_\_, del mes de \_\_\_\_\_, del año \_\_\_\_\_.

En caso de presentar cualquier inquietud, sugerencia o deseo de salir del estudio, usted puede comunicarse directamente con las responsables de este trabajo de investigación:

Valentina Franco Espejo

Estudiante de fisioterapia

Universidad de La Sabana

Celular: 3202566865

Correo electrónico: [valentinafres@unisabana.edu.co](mailto:valentinafres@unisabana.edu.co)

Alisson Andrea Pastrana Sánchez

Estudiante de fisioterapia

Universidad de La Sabana

Celular: 3134708740

Correo electrónico: [alissonpasa@unisabana.edu.co](mailto:alissonpasa@unisabana.edu.co)

## **8.2. Anexo 2. Asentimiento informado dirigido a los jóvenes futbolistas.**

CREENCIAS, CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SALUDABLES DE LOS JÓVENES  
DEPORTISTAS DEL CLUB BARSKY F.C. DE CAJICÁ, CUNDINAMARCA.

CHÍA

UNIVERSIDAD DE LA SABANA

FACULTAD DE ENFERMERIA Y REHABILITACIÓN

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA

### **ASENTIMIENTO INFORMADO**

Documento de Asentimiento informado para los jóvenes deportistas del club Barsky F.C de Cajicá, Cundinamarca.

Nuestros nombres son Alisson Andrea Pastrana Sánchez y Valentina Franco Espejo, estudiantes del programa de Fisioterapia de la Universidad de La Sabana y nuestro trabajo consiste en investigar sobre lo que crees y conoces sobre una práctica de fútbol saludable como integrante de la categoría prejuvenil del club Barsky F.C., como fisioterapeutas en formación queremos conocer y comprender lo que para ustedes una práctica de fútbol saludable, como punto de partida para futuras acciones en beneficio de su salud y bienestar.

Te voy a dar información e invitarte a participar en este estudio de forma voluntaria. Hemos hablado de esto con tus padres y ellos saben que te estamos preguntando si quieres hacer parte de este estudio o no. Si vas a participar en la investigación, tus padres también deben aceptarlo, pero si no deseas ser parte de esta investigación no conllevará ninguna consecuencia personal ni dentro del club. Puedes discutir cualquier aspecto de

este documento con tus padres, compañeros de categoría de fútbol o entrenador. Puedes decidir participar o no después de haberlo discutido. No tienes que decidirlo inmediatamente, incluso si dices que “sí” ahora, puedes cambiar de opinión más adelante y todo estará bien.

Es posible que durante el documento haya algunas palabras que no entiendas o cosas que quieras que te las expliquemos mejor porque estas interesado o preocupado por ellas. Por favor, puedes pedirnos que pare en cualquier momento y tomaremos el tiempo para explicártelo.

Para llevar a cabo esta investigación estaremos presentes en sus entrenamientos y /o competiciones anotando todo lo que ustedes hacen, desde el momento en el que llegan hasta el momento en el que abandonan el lugar donde desarrollen la práctica deportiva. Por otra parte, se realizarán preguntas abiertas crees, sabes y significa para ti una práctica de fútbol saludable. Igualmente, en el transcurso de la investigación se harán preguntas abiertas nuevamente cuando identifiquemos aspectos que queremos conocer a fondo enfocada a las practicas saludables del fútbol. Debes tener presente que cualquier respuesta que des no será calificada como correcta o incorrecta, simplemente queremos conocer tu punto de vista.

El entrenador y tus padres también serán entrevistados, ten presente que esta investigación es netamente descriptiva por lo que no representa para ti y tus compañeros ningún riesgo de salud. Por otro lado, si esta investigación se realiza, los beneficios que se esperan en ustedes es que no haya deserción, es decir, que dejen de asistir a sus entrenamientos y/o competiciones por causa de alguna lesión deportiva.

Esta investigación se realiza de forma confidencial, es decir, que tus datos personales, las respuestas o comentarios que nos digas, no se le dirá a tus compañeros u otras personas externas a la investigación.

## DECLARACIÓN DEL ASENTIMIENTO INFORMADO

“Sé que puedo elegir participar o no en la investigación. Sé que puedo retirarme cuando quiera. He leído esta información o se me ha leído y la entiendo. Me han respondido las preguntas y sé qué puedo hacer preguntas más tarde y durante toda la investigación. Entiendo que cualquier cambio se discutirá conmigo. Acepto participar en la investigación”.

Nombre del niño \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Documento: \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre del testigo I: \_\_\_\_\_

Firma del testigo I: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del testigo II: \_\_\_\_\_

Firma del testigo II: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

El padre y/o madre apoderado ha firmado el Consentimiento Informado Si: \_ No: \_

Nombre del Investigador principal I: \_\_\_\_\_

Documento \_\_\_\_\_

Firma del Investigador principal I: \_\_\_\_\_

Nombre del Investigador principal II: \_\_\_\_\_

Documento \_\_\_\_\_

Firma del Investigador principal II: \_\_\_\_\_

En caso de presentar cualquier inquietud, sugerencia o deseo de salir del estudio, usted puede comunicarse directamente con las responsables de este trabajo de investigación:

Valentina Franco Espejo

Estudiante de fisioterapia

Universidad de La Sabana

Celular: 3202566865

Correo electrónico: [valentinafres@unisabana.edu.co](mailto:valentinafres@unisabana.edu.co)

Alisson Andrea Pastrana Sánchez

Estudiante de fisioterapia

Universidad de La Sabana

Celular: 3134708740

Correo electrónico: [alissonpasa@unisabana.edu.co](mailto:alissonpasa@unisabana.edu.co)

O en última instancia con el asesor de este trabajo de investigación:

César Augusto Niño Hernández

Docente asesor

Universidad de La Sabana.

Correo electrónico: [cesar.nino@unisabana.edu.co](mailto:cesar.nino@unisabana.edu.co)

### **8.3. Anexo 3. Matriz de análisis de los instrumentos de recolección de información.**

<https://drive.google.com/file/d/1JveHYaK4230VWi6oM8wsznuPyNr1r4EQ/view?usp=sharing>