

Significados acerca de la experiencia de lesión y rehabilitación deportiva en deportistas*

Tatiana Sánchez Bonilla**
Laura Elizabeth Castro Jiménez***

Recibido: enero 23 de 2014 • Evaluado: febrero 27 de 2014

Aceptado: marzo 18 de 2014

Resumen

El deporte trae beneficios para la salud, pero siempre va a existir un factor de riesgo que lleva a las lesiones adquiridas en el deporte y, con ellas, a la interrupción de la actividad, lo que necesariamente implica cambios en el ámbito personal, familiar y social del deportista. La presente investigación se desarrolla con un enfoque cualitativo y un método fenomenológico. Para la interpretación de las experiencias, se utilizó una estrategia de conversación-narración, particularmente mediante entrevista abierta. En los resultados obtenidos, la lesión significó un cambio en la vida deportiva, ya sea por el cambio de intereses o de prioridades; además, generó experiencias de aprendizaje que ayudaron al crecimiento personal y emocional. Se pudo concluir que el tránsito por un proceso complicado y doloroso de lesión deportiva

* Investigación desarrollada en el 2013 en la línea de Estudios Sociales del Proceso Salud-Enfermedad. Grupo de investigación Cuerpo, Sujeto y Educación de la Universidad Santo Tomás.

** Estudiante semillero. Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. Correo: cindysuchis@hotmail.com

** Magíster en Salud Pública, fisioterapeuta. Docente investigadora de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás. Correo: laura.castro@usantotomas.edu.co

y rehabilitación ayuda a los deportistas a crecer personalmente, autorreconociendo las capacidades y las fortalezas que influyeron en estos procesos, mejorando no solo la salud física sino también la mental.

Palabras clave: lesión, patinaje, rehabilitación deportiva, psicología deportiva.

Meanings about the experience of rehabilitation and sports injury in athletes

Abstract

Sport provides several health benefits, but there is always going to be a risk factor leading to injuries acquired in sports and with them the interruption of the activity, which necessarily brings changes in personal, family and social environment of the athlete. This research develops a qualitative approach and a phenomenological method. For the interpretation of the experiences a conversation -narrative strategy was used particularly through open interview. In the results obtained, the injury meant a change in the sporting life, either by changing interests or priorities; also generated learning experiences that helped to personal growth, as to what emotional is concerned. We concluded that transit through a complicated and painful process of sports injury and rehabilitation helps athletes grow personally, auto recognizing the skills and strengths that influenced these processes, improving not only physical health but also mental.

Keywords: Injury, skating, sports rehabilitation, sports psychology.

Introducción

Es necesario entender que una lesión deportiva no solo afecta la continuidad del deportista, sino también los resultados esperados (aspecto que enfoca el mayor interés, debido a la búsqueda desesperada de logros y reconocimiento tanto por parte de los entrenadores como de los pares). La experiencia de lesión tiene repercusiones e impactos en la vida del deportista a nivel emocional, cognitivo y de expectativas. En ese sentido, la psicología deportiva, durante las dos últimas décadas, se ha interesado en el tema de las lesiones deportivas y en su relación con la vida del deportista, partiendo de que la lesión es un hecho inherente a la práctica deportiva (Olmedilla, García & Martínez, 2006).

A su vez, Moreno, López y Rodríguez (2011) hablan del gran auge que ha experimentado el patinaje de carreras en los últimos años, al ser evidente el aumento de personas que lo practican ya sea de forma competitiva o recreativa; de otra parte, los autores hablan sobre la alta probabilidad de presentación de lesiones. Además, en dicho estudio se hace una observación muy importante acerca de la poca información existente sobre las lesiones deportivas, los factores de riesgo –en especial en patinadores– y las repercusiones que pueden tener las lesiones en la vida deportiva.

De tal manera, a partir de las pocas investigaciones sobre el tema y de las experiencias de las lesiones, la rehabilitación y la recuperación, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿cuáles son los significados que construyen los deportistas del Club Tequendama de Bogotá acerca de la experiencia de lesión y rehabilitación deportiva?

Comprender las vivencias de los deportistas relacionadas con las lesiones sufridas y el proceso de rehabilitación se vuelve un tema de importancia, dado que permite ampliar el concepto que se tiene de los deportistas. Más allá de verlos simplemente como deportistas de rendimiento, se buscó ver al deportista como a un ser humano, lo que genera un significado propio de las situaciones que ha experimentado.

Materiales y método

La investigación tuvo como propósito indagar sobre la experiencia de un grupo de deportistas frente a las lesiones sufridas y su rehabilitación, por lo

cual se optó por un enfoque cualitativo fenomenológico. Para la interpretación de las experiencias, se utilizó la conversación-narración mediante la entrevista abierta.

El estudio se llevó a cabo en tres escenarios: 1) la pista de patinaje del PRD (Parque Recreo Deportivo) del Salitre; 2) la pista de patinaje del Velódromo Luis Carlos Galán, y 3) las instalaciones del gimnasio del Club Tequendama. Para la selección de informantes de caso típico-ideal, las personas a investigar debían cumplir con el siguiente perfil: 1) ser patinadores (deportistas afiliados) inscritos al Club Tequendama, es decir que ni entrenadores, ni miembros administrativos podían formar parte de esta investigación; 2) haber sufrido cualquier tipo de lesión deportiva a lo largo de su vida atlética; 3) haber pasado por un procedimiento de rehabilitación de lesión deportiva, este proceso pudo ser con el equipo médico del club o con un equipo médico externo. Cabe aclarar que la edad de los patinadores osciló entre 13 y 25 años.

Resultados y discusión

Sobre la información obtenida en las entrevistas, se elaboraron unas matrices descriptivas y relacionales que permitieron la organización y clasificación de la información expuesta a continuación:

Descripción de los significados construidos a partir de la experiencia de lesión deportiva:

En lo que hace referencia a los significados generados por los comportamientos del núcleo social del deportista en el momento de la lesión, dos de los individuos entrevistados manifestaron que a pesar de la situación, contar con el apoyo de la familia, los amigos, los entrenadores, etc., generó en ellos cierta confianza y tranquilidad que les ayudó a asimilar con más facilidad dicha situación.

De otro lado, son contradictorias las emociones que manifiestan dos de los deportistas. El primero de ellos se refiere a la felicidad que le producía pasar más tiempo con personas diferentes de los compañeros de equipo y poder realizar actividades que el entrenamiento le impedía realizar; es

decir, le alegraba haberse lesionado. El segundo deportista, por el contrario, declara que ver a sus familiares conmovidos por la situación que vivió le produjo demasiada tristeza, ya que la gravedad de la lesión fue significativa y generó cambios y complicaciones en sus actividades cotidianas.

Las sensaciones que despertó la experiencia de lesión en los deportistas entrevistados fueron muy distintas. Uno de ellos manifestó frustración por haber perdido el tiempo, la dedicación y el sacrificio invertidos en cuestión de segundos. Además de eso, sentía miedo de pensar en volver a patinar y sufrir otra lesión tan difícil como la que vivió. Otro de los sujetos entrevistados aseguraba que lo que más sintió fue rabia, porque toda la situación fue absurda; la describió como una situación de la que nunca hubiera esperado que tuviera tales consecuencias. La última entrevistada describió sentimientos de incertidumbre por saber si habría sido capaz o no de recuperar su estado físico y el nivel de rendimiento; también manifestó vergüenza y tristeza por haberse lesionado.

El hecho de estar bajo incapacidad médica, con restricciones para algunas actividades, produjo en dos de los individuos sentimientos de impotencia, ya que no les gustaba depender de sus familiares y amigos. Uno de los deportistas aseguró haber sentido incertidumbre frente a la posibilidad de abandonar el patinaje definitivamente como su mejor opción, o si debía volver a entrenar para alcanzar sus metas deportivas. En los otros dos casos, la incapacidad para uno de los entrevistados significó estar agradecido con su familia por el apoyo brindado, y para el otro individuo fue motivo para nuevos aprendizajes, pues se dio cuenta de la necesidad de adaptarse a su nueva situación y aprendió a vivir con ella.

La ausencia de la práctica del patinaje y la distancia del deporte que los apasiona (uno de los entrevistados lo catalogaba como un “estilo de vida”) les generó sensaciones de desesperación, impotencia y agotamiento mental por querer patinar y entrenar pero no poder hacerlo. Esta situación, según lo narrado por uno de los deportistas, era la que se presentaba con más frecuencia, aunque también mencionó que el refugio y la fe en Dios lo ayudaron a entender que necesitaría de mucha paciencia para recuperarse y volver a entrenar como él quería.

En cuanto a la pregunta sobre la influencia que la lesión tuvo en sus vidas, los entrevistados coincidieron en que llevó a un cambio de las prioridades y los intereses que tenían antes de vivir esta experiencia. Uno de ellos,

al darse cuenta de que su proceso deportivo se detuvo, empezó a pensar en su vida profesional y en lo que quería estudiar en la universidad, cosa que había dejado en pausa porque quería dedicarse a entrenar con más dedicación tras graduarse como bachiller. Y dos entrevistados redireccionaron su interés hacia otros deportes.

A otra entrevistada, el cambio que la lesión tuvo en su vida la llevó a identificar una fortaleza interna que la ayudó a salir de una mala situación, para comprender también que la capacidad de compromiso es necesaria para salir adelante y más en una situación con alto grado de dificultad. Por su parte, otra persona entrevistada afirma haber vivido situaciones de desánimo porque a pesar de que retomó la práctica del deporte, los entrenamientos y la energía no volvieron a ser como antes.

Descripción de los significados construidos a partir de la experiencia de rehabilitación:

Respecto a las sensaciones acerca de los factores percibidos como influyentes en el proceso de rehabilitación, uno de los deportistas afirma que le dio confianza el profesionalismo demostrado por el cuerpo médico que trató la lesión; otro narró que la motivación, la paciencia y la seguridad que le inspiró su familia fueron de gran ayuda para su recuperación; y el tercer entrevistado cuenta haber aprendido dos cosas: sobre la paciencia y sobre la constancia y la dedicación necesarias para lograr un proceso de rehabilitación efectivo.

En cuanto a la efectividad del proceso de rehabilitación, dos de los entrevistados afirman contar con emociones de satisfacción por los resultados obtenidos, y uno de ellos describe la experiencia como gratificante por obtener resultados que médicamente no esperaba. Además de esto, uno de los entrevistados demuestra gratitud por haber podido retomar la práctica deportiva, sin importar que fuera otra diferente de lo que le apasionaba; y el último de los deportistas cuenta haber vivido una experiencia de aprendizaje en cuanto a confiar en el profesionalismo y el trabajo de los médicos y fisioterapeutas que se vieron involucrados en el tratamiento de su lesión.

Para finalizar, y en lo referido a las emociones surgidas a partir de la experiencia del proceso de rehabilitación, uno de los deportistas afirma

haber tenido muchas dudas relacionadas con si iba o no a ser efectivo dicho proceso; además, para esta persona fue significativa la experiencia en el sentido de que le produjo una variabilidad en sus emociones, que al final resultaron siendo de satisfacción y alegría por ver la evolución del proceso y por verse nuevamente en la práctica del patinaje y de otro deporte.

Otro de los entrevistados afirma que lo significativo de todo este proceso es el hecho de ganar ciertas capacidades, de alguna manera “indescribibles” para él, que pensó que no tenía; además, cree que las personas que no han pasado por situaciones similares o aún más difíciles no las pueden conocer. El último de los entrevistados afirma que lo más significativo de la experiencia de rehabilitación fue la tristeza que generaba en su familia ver el dolor y la dificultad que representó para el deportista todo este proceso; asegura que de haber podido, le habría gustado demostrar más fortaleza para no preocupar a su familia.

Relación de los significados construidos a partir de la experiencia de lesión y rehabilitación deportiva:

En general, se ve la evolución a la que se ven sometidos los pensamientos, las ideas, las sensaciones y los sentimientos de los deportistas, a partir de la experiencia tanto de lesión como de rehabilitación. En algún momento de la lesión, ellos afirman haber sentido rabia, impotencia, tristeza, frustración y desesperación. Pero también se ve que lo sucedido les inspiró sensaciones y pensamientos de alegría, motivación y tranquilidad en cierta etapa del proceso.

Por ejemplo, la lesión y la rehabilitación generaron en una entrevistada emociones positivas como el aumento de la seguridad y de la confianza, y sentimientos de felicidad, tranquilidad y satisfacción. Pero también para ella fue significativa la incertidumbre que vivió, la frustración que sintió, la desmotivación que tuvo en ciertos momentos, y también el miedo, la desesperación y la duda.

A partir de lo observado, se puede entender y ratificar lo planteado en la problemática de esta investigación: una lesión deportiva no solo tiene efectos negativos debido a la pérdida de continuidad en el entrenamiento y del rendimiento deportivo, sino que también tiene ciertas repercusiones e impactos en la vida personal de los deportistas.

Como se pudo ver, los pensamientos van enfocados más hacia el crecimiento y la fortaleza personal, y dejan de lado las implicaciones deportivas que esta lesión haya podido tener. Es decir, en todos los casos estudiados la lesión tuvo ciertas implicaciones a nivel deportivo, obligó a los patinadores a alejarse de la práctica del deporte por algún tiempo, pero a la vez haber estado alejados de esta actividad y de sus compañeros, haber tenido que buscar otras actividades en las que invertir su tiempo, les inspiró sentimientos y pensamientos de incertidumbre, felicidad, desánimo, seguridad, desesperación, satisfacción, frustración, tranquilidad, etc. Lo que hay que reevaluar es la idea de que el deportista está únicamente para obtener logros deportivos y que al verse sometido a un proceso de lesión y de rehabilitación, pierde su función y ya no sirve más.

Conclusiones

Pasar por una experiencia complicada y dolorosa de lesión deportiva y rehabilitación ayudó a los deportistas a crecer personalmente, en el autorreconocimiento de las capacidades y fortalezas que influyeron en estos procesos para la mejora de su salud tanto física como mental.

El apoyo del núcleo familiar es de gran importancia en situaciones de dificultad. Aunque existían momentos en que los deportistas llegaban a sentirse inútiles e impotentes, el acompañamiento de la familia era trascendental para lograr la mejora que se esperaba y retomar las actividades deportivas.

Falta mucha comprensión por parte de entrenadores y a veces de los mismos deportistas respecto a que la lesión no solo impide entrenar o competir, sino que también influye emocionalmente. Y si a dicha situación no se le da la importancia pertinente a los significados que genera en el individuo, puede llevar a cambios radicales de sus intereses y formas de pensar.

No solo es importante el profesionalismo y la experiencia que como médicos puedan tener los encargados de tratar la lesión, también es importante generar la confianza adecuada en el paciente para que él también sea parte activa de su recuperación, tenga seguridad en el proceso y sepa que lo que se hace tiene un fin concreto.

La lesión deportiva no significa siempre lo mismo para todos. Mientras a unos les puede generar tristeza el simple hecho de haberse lesionado, a

otros puede alegrarles que este hecho les permita liberar presiones (deportivamente hablando) y también dedicarse a otras actividades.

Se pueden producir muchos significados a partir de una sola experiencia; las distintas emociones que inspiraron los procesos de lesión y rehabilitación en los deportistas fueron evidentes en el sentido de que vivieron situaciones diversas desde que se lesionaron, pasando por la recuperación, hasta la reincorporación en el deporte.

Referencias

- Bahr, R., & Maehlum, S. (2007). *Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Cano, L., Olmedilla, A., Ortega, E., & Esparza, F. (2011). Construcción de un registro de conductas de adherencia a la rehabilitación de lesiones deportivas. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2).
- Mazón, J., & García, P. (2010). Incidencia lesional en el ámbito del balonmano. El papel del fisioterapeuta y el entrenamiento en un equipo de balonmano de nivel medio. *Revista Kronos*, 10(18), 31-36.
- Mirella, R. (2001). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Moreno, V., López, P., & Rodríguez, P. (2011). Lesiones y medidas de prevención en patinaje en línea recreativo: Revisión. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(45), 179-183.
- Olmedilla, A., García, C. & Martínez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.
- Osorio, J. M., Clavijo, M. P., Arango, E., Patiño, S., & Gallego, I. C. (2007). Lesiones deportivas. *Iatreia*, 20(2), 167-177.
- Pfeiffer, R., & Mangus, B. (2007). *Las lesiones deportivas*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Sherry, E., & Wilson, S. (2002). *Manual Oxford de Medicina Deportiva*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Sanhuesa, G. (2002). El constructivismo. Recuperado de: http://www.espaciopedico.com/articulos/articulos2.php?Id_articulo=264
- Vega, E. (2011). Psicología constructivista. Recuperado de: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Psicologia-Constructivista/1504737.html>