

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA

CARRERA DE REHABILITACIÓN FÍSICA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TECNÓLOGO EN REHABILITACIÓN FÍSICA

**Tema: “PREVALENCIA DE LA PUBALGIA EN LOS FUTBOLISTAS
DE LA ACADEMIA MEBOSS CATEGORÍA SUB 16.”**

Modalidad: Presencial

Autor: Marcelo Javier Mera Bozano

Docente Tutor: Lic. Ft. Vladimir Santiago Brito Sarabia Mg.

Ambato – Ecuador

2024

 **095 888 5323**

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Rehabilitación Física

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina Mg, e integrado por los señores Lcda.Ft. Diana Carolina Torres Altamirano. Mg., Lcdo. Ft. Christian Andrés Rosero Cuesta Mg., designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: “ **PREVALENCIA DE LA PUBALGIA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ACADEMIA MEBOS SUB 16.**”.elaborado y presentado por la/el señor/señorita, MARCELO JAVIER MERA BOZANO para optar por el Grado Académico de Tecnólogo en REHABILITACIÓN FÍSICA ; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.

Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina Mg

Presidente del Tribunal

Lcda.Ft. Diana Carolina Torres Altamirano Mg.

Miembro del Tribunal

Lcdo.Ft. Christian Andrés Rosero Cuesta Mg.

Miembro del Tribunal

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Lic. Ft. Vladimir Santiago Brito Sarabia Mg.

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: **“LA PREVALENCIA DE LA PUBALGIA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ACADEMIA MEBOS CATEGORÍA SUB 16.”** presentado por el/la Señor/Señorita Marcelo Javier Mera Bozano, para optar por el Título de Tecnólogo en Rehabilitación Física CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 08 de agosto de 2024.

Lic. Ft. Vladimir Santiago Brito Sarabia Mg.

1804560215

DIRECTOR(A)

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: **“LA PREVALENCIA DE LA PUBALGIA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ACADEMIA MEBOSS CATEGORÍA SUB 16.”** le corresponde exclusivamente a: **Marcelo Javier Mera Bozano**, Autor/a bajo la Dirección de **Lic. Ft. Vladimir Santiago Brito Sarabia Mg.** Director del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.

Marcelo Javier Mera Bozano

AUTOR

Lic. Ft. Vladimir Santiago Brito Sarabia Mg.

DIRECTOR(A)

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.

Marcelo Javier Mera Bozano

c.c. 1803188059

ÍNDICE GENERAL

Tabla de contenido

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	4
DERECHOS DE AUTOR	5
AGRADECIMIENTO	8
DEDICATORIA.....	9
RESUMEN EJECUTIVO	11
INTRODUCCIÓN.....	12
➤ CAPITULO I	13
ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS.....	13
.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
.3.1. Objetivo General	16
.3.2. Objetivos Específicos.....	16
CAPÍTULO II	17
➤ MARCO REFERENCIAL	17
2.1 Antecedentes Investigativos	17
3. MARCO TEORICO	18
4. MARCO CONCEPTUAL	22
CAPITULO III	25
5. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	25
5.1 Diseño metodológico.	25
5.2 Enfoque de investigación.....	26
CAPITULO IV	33
ANÁLISIS DE RESULTADOS	33
5.6 Tabulación e interpretación de encuestas.....	33
1. Edad	33
2. Género	34
4. ¿Con que frecuencia experimenta el dolor o molestias en la pubis y muslo durante el entrenamiento y encuentros deportivos?.....	36
5. ¿En qué parte de suele sentir más molestias?	37
6. ¿Qué tipo de gesto deportivo causa dolor en el entrenamiento o en el encuentro deportivo?	38
Tabla 6.	38

7. ¿Ha recibido capacitación sobre posturas en el gesto deportivo y prevención de lesiones en el deporte?	39
7.-Discusiones de Resultados.....	42
CAPITULO V.....	43
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
a. CONCLUSIONES.....	43
10. ANEXOS	49
Anexo 4.....	50
Encuesta.....	50
Consentimiento Informado	52

AGRADECIMIENTO

Al Instituto Superior Tecnológico” España” por los conocimientos impartido mediante sus docentes altamente capacitados.

A la Carrera de Rehabilitación Física por el nivel educativo brindado.

A mis compañeros por el apoyo en el diario vivir

Marcelo Javier Mera Bozano

DEDICATORIA

En este presente proyecto de investigación doy las gracias a Dios por guiarme y darme la fortaleza necesaria para culminar esta etapa de vida profesional y con todo el amor a mi familia por ser mi mayor motivación e inspiración para poder superarme cada día.

Marcelo Javier Mera Bozano

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA

CARRERA DE REHABILITACIÓN FÍSICA

TECNICA EN REHABILITACIÓN FÍSICA

TEMA:

**“LA PREVALENCIA DE LA PUBALGIA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA
ACADEMIA MEBOSS CATEGORÍA SUB 16.”**

AUTOR: Marcelo Javier Mera Bozano

DIRECTOR: Lic. Ft. Vladimir Santiago Brito Sarabia Mg.

FECHA: 16 de febrero del 2024.

RESUMEN EJECUTIVO

La investigación se enfoca en determinar la prevalencia de la pubalgia entre los jugadores de la Academia de fútbol “MEBOSS” Sub 16. Se llevó a cabo un estudio mixto, combinando enfoques cualitativos y cuantitativos en un diseño transversal, exploratorio y descriptivo, sin experimentación, con una muestra de 20 jugadores de la academia. Los resultados indican que el 70% de los jugadores presentan signos de pubalgia en el último año, relacionados principalmente con posturas inadecuadas y movimientos repetitivos durante las actividades deportivas.

Se propone un plan de intervención que abarca la capacitación en prevención de lesiones y la implementación de ajustes en los entrenamientos para mejorar las condiciones físicas. Además, se sugiere realizar evaluaciones periódicas de salud y proporcionar atención especializada en el caso de lesiones de pubalgia.

La implementación de estas medidas está destinada a reducir la prevalencia de la pubalgia en los futbolistas de la Academia de fútbol “MEBOSS” categoría Sub 16., mejorando el bienestar de los jugadores y potenciando su desempeño deportivo. Los resultados de este estudio pueden servir como guía para otras academias deportivas que enfrentan desafíos similares en relación con la prevención y tratamiento de la pubalgia en jóvenes deportistas.

Palabras Clave: deporte ,jugadores, pubalgia, prevención, tratamiento.

INTRODUCCIÓN

La evidencia es clara los síntomas de dolor y molestias en la pubis y el muslo dando como resultado la patología llamada pubalgia en futbolistas jóvenes, especialmente en la categoría sub-16 de la Academia Meboss, es un tema de importancia crítica en el ámbito deportivo. Los estudios de Rojas Vega HS (2021) señalan que las lesiones deportivas, lejos de ser simplemente percances aleatorios, a menudo son el resultado de prácticas de entrenamiento inadecuadas, cargas de trabajo excesivas o el uso incorrecto de equipamiento deportivo. Este conocimiento nos desafía a repensar cómo abordamos la prevención y tratamiento de estas lesiones.

Por otro lado, Jaramillo, Polo y Valentina L. (2020) nos alertan sobre la especificidad de la pubalgia en atletas que realizan movimientos intensos característicos de deportes de contacto como el fútbol y el atletismo. Este dolor debilitante, con sus causas aún no completamente comprendidas, puede limitar seriamente la capacidad de los deportistas para competir en su máximo nivel. Es por ello que resaltan la importancia de enfoques conservadores y preventivos para garantizar una pronta recuperación y el retorno exitoso al juego.

Sin embargo, nos enfrentamos a un desafío al no tener el conocimiento adecuado y la falta de un protocolo establecido para el diagnóstico y tratamiento de la pubalgia, como lo señalan los "Cursos de Fisioterapia para Fisioterapeutas" (2019). Esta ausencia deja a los deportistas en un limbo diagnóstico y dificulta la implementación de intervenciones efectivas. Es esencial que avancemos hacia la creación de estándares claros y procesos sistemáticos para abordar esta lesión.

Además, la investigación propuesta tiene un propósito aún más vital: llenar el vacío en la literatura sobre la prevalencia de la pubalgia en la categoría sub-16 de la Academia Meboss. Respaldada por estudios anteriores (Simón Testillano J, García Aliaga A, 2020), esta iniciativa no solo proporcionará datos concretos sobre la problemática, sino que también sentará las bases para el desarrollo de políticas y programas de salud deportiva más efectivos. En línea con esto, Jiménez Sanabria, C. (2019) y Faber Henao Loaiza (2018) argumentan que comprender la pubalgia en este contexto mejorará la formación de entrenadores y profesionales de la salud, lo que facilitará la prevención, diagnóstico y tratamiento adecuados de esta lesión en futbolistas jóvenes.

➤ **CAPITULO I**

ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS

.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La pubalgia en futbolistas jóvenes, específicamente en la categoría sub-16 de la Academia de fútbol “MEBOSS”, representa un desafío significativo en el ámbito deportivo. A pesar de su impacto debilitante, la falta de comprensión profunda sobre la prevalencia de esta lesión en este grupo de deportistas ha dado lugar a una serie de incertidumbres y obstáculos en su prevención y tratamiento eficaz.

Escasez de datos precisos, La ausencia de estudios exhaustivos y actualizados que investiguen la prevalencia específica de la pubalgia en la categoría sub-16 de la Academia “MEBOSS”, crea incertidumbre en torno a la verdadera magnitud del problema. Esta falta de datos concretos dificulta la implementación de estrategias preventivas y terapéuticas basadas en evidencia.

Impacto en el Rendimiento Deportivo, La pubalgia, al ser una lesión dolorosa y limitante, puede afectar significativamente el rendimiento de los jóvenes futbolistas en la Academia “MEBOSS”. La falta de una comprensión clara de la prevalencia de esta lesión impide la adopción de medidas proactivas para mitigar su impacto en el desarrollo deportivo de los jugadores.

Riesgo de Recurrencia y Complicaciones, Sin una comprensión precisa de cuán común es la pubalgia en esta población específica, existe un riesgo aumentado de recurrencia de lesiones y el desarrollo de complicaciones a largo plazo. La falta de datos confiables sobre la prevalencia de la pubalgia en la Academia “MEBOSS”, sub-16 dificulta la implementación de estrategias efectivas para prevenir recaídas y promover una recuperación completa.

Desafíos en la Planificación y Gestión, La falta de información detallada sobre la prevalencia de la pubalgia en esta población deportiva dificulta la planificación de programas de entrenamiento y la gestión de la carga de trabajo. La incertidumbre en torno a la frecuencia de esta lesión puede llevar a enfoques inadecuados en la prevención y el tratamiento, lo que podría agravar el problema en lugar de resolverlo. Llegando a la conclusión que la falta de datos concretos sobre la prevalencia de la pubalgia en la categoría sub-16 de la Academia “MEBOSS”, plantea un problema significativo que requiere una atención inmediata. Comprender la verdadera magnitud de esta lesión en este grupo de deportistas es esencial para desarrollar estrategias efectivas de prevención, tratamiento y gestión que permitan a los futbolistas jóvenes de la academia alcanzar su máximo potencial deportivo de manera segura y sostenible.

.2. JUSTIFICACIÓN

Definitivamente, lo novedoso de este tema es que aborda un problema de salud muy específico dentro del ámbito deportivo: la prevalencia de la pubalgia en futbolistas jóvenes siendo un problema que ha sido subestimado en muchos contextos, especialmente en atletas en etapas tempranas de desarrollo, como la categoría sub-16, por esta razón es esencial entender cómo esta lesión puede afectar el rendimiento y el bienestar de los futbolistas de la Academia “MEBOSS”.

Como se afirmó arriba, el estudio de la prevalencia de la pubalgia en este grupo etario proporcionará información precisa y actualizada sobre la incidencia de esta lesión entre los jóvenes futbolistas e indiscutiblemente, conocer el alcance de la pubalgia en este grupo de edad puede guiar la implementación de estrategias preventivas y de tratamiento más eficaces.

Esto es especialmente fundamental cuando se trata de aspectos relacionados con el desarrollo físico y el rendimiento deportivo de los atletas jóvenes al identificar y abordar la prevalencia de la pubalgia, se puede contribuir a mejorar la calidad de vida y la carrera de estos futbolistas, así como asegurar un desarrollo más saludable y seguro en su trayectoria deportiva.

Lo más importante son los beneficios que esta investigación puede aportar tanto a la comunidad académica como a la deportiva para analizar esta problemática, se puede contribuir a la formación de entrenadores y profesionales de la salud mejor preparados para prevenir, diagnosticar y tratar la pubalgia en atletas jóvenes.

Consideremos ahora que el valor teórico de este estudio radica en su capacidad para llenar un vacío en la literatura actual sobre lesiones deportivas en futbolistas jóvenes, al aportar datos específicos sobre la prevalencia de la pubalgia en la Academia “MEBOSS”, el estudio puede ser utilizado como base para futuras investigaciones y para el desarrollo de políticas y programas de salud y entrenamiento deportivo más efectivos.

El estudio de la prevalencia de la pubalgia en futbolistas de la Academia Meboss categoría sub-16 no solo llenará un vacío en la investigación actual sobre lesiones deportivas en atletas jóvenes, sino que también tendrá un impacto positivo en el bienestar y desarrollo de estos deportistas, proporcionando información valiosa para su prevención y tratamiento en el futuro.

.3. OBJETIVOS

.3.1. Objetivo General

- Analizar la prevalencia de la pubalgia en los futbolistas de la academia “MEBOSS” categoría sub 16 para comprender su impacto en el rendimiento y el bienestar de los jugadores.

.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar los factores de riesgo asociados con la aparición de pubalgia en futbolistas de la academia “MEBOSS” categoría sub 16.
- Indicar la existencia de dolor irradiado al muslo en los futbolistas de la academia “MEBOSS” categoría sub 16 que han sufrido pubalgia, en relación con su tratamiento, rehabilitación y recuperación.
- Argumentar las estrategias y medidas preventivas implementadas en la academia “MEBOSS” categoría sub 16 para abordar y minimizar la incidencia de la pubalgia en sus futbolistas.

CAPÍTULO II

➤ MARCO REFERENCIAL

2.1 Antecedentes Investigativos

La pubalgia, una condición dolorosa que afecta la región inguinal y la sínfisis púbica, ha emergido como un problema significativo en entornos deportivos y académicos. En la academia "MEBOSS", se ha observado un aumento en la incidencia de esta lesión, lo que ha despertado la necesidad de investigar a fondo su prevalencia, factores de riesgo asociados y estrategias de prevención y tratamiento efectivas.

2.2 Contexto Epidemiológico

La pubalgia ha sido objeto de numerosos estudios en el ámbito deportivo, donde se ha identificado como una lesión común entre atletas de diversas disciplinas (Verrall et al., 2007). Sin embargo, su incidencia y impacto en entornos académicos como la academia "MEBOSS" aún no han sido completamente explorados.

2.3 Factores Predisponentes y Mecanismos Patogénicos

Investigaciones previas sugieren que la pubalgia puede ser multifactorial, con factores como desequilibrios musculares, sobrecarga biomecánica y problemas posturales contribuyendo a su desarrollo (Serner et al., 2015). En el contexto específico de una academia deportiva como "MEBOSS", donde la actividad física es intensa y variada, estos factores pueden desempeñar un papel crucial en la aparición de la lesión.

2.4 Evaluación y Diagnóstico

La evaluación de la prevalencia de la pubalgia en la academia "MEBOSS" es esencial para comprender el alcance de este problema y diseñar estrategias preventivas y terapéuticas adecuadas (García et al., 2020). Herramientas como la evaluación biomecánica y funcional son fundamentales para un diagnóstico preciso y un tratamiento efectivo en este contexto (Martínez et al., 2021).

2.5 Estrategias de Prevención y Tratamiento

La implementación de programas de fortalecimiento muscular, corrección postural y educación sobre la carga de entrenamiento ha demostrado ser efectiva en la prevención de la pubalgia en entornos académicos (Brown et al., 2016). La identificación de factores de riesgo específicos en la academia "MEBOSS" puede guiar la implementación de intervenciones personalizadas y adaptadas a las necesidades de la población estudiantil y docente (Rodríguez et al., 2022).

2.6 Colaboración Interdisciplinaria y Perspectivas Futuras

La colaboración entre médicos, fisioterapeutas, entrenadores y otros profesionales de la salud en la academia "MEBOSS" es esencial para abordar de manera integral la prevención y el tratamiento de la pubalgia. Esta sinergia interdisciplinaria puede potenciar los resultados clínicos y promover la salud y el bienestar de la comunidad académica (Gómez et al., 2023).

3. MARCO TEORICO

La pubalgia, una lesión común en atletas jóvenes como los de la academia MEBOSS, puede ser debilitante y afectar significativamente su rendimiento deportivo. Según un estudio de Tyler et al. (2010), la pubalgia tiene una prevalencia significativa en atletas jóvenes, especialmente en deportes de alta intensidad como el fútbol y el rugby. Este análisis aborda varios aspectos de esta condición, desde su prevalencia hasta la función de los músculos relevantes, así como estrategias de prevención y rehabilitación.

3.1 Prevalencia de la Pubalgia en Atletas Jóvenes

La pubalgia es una lesión con una prevalencia significativa en atletas jóvenes, especialmente en deportes de alta intensidad como el fútbol y el rugby. Según un estudio de Adductor Group (2015), la comprensión de los factores de riesgo y las estructuras musculoesqueléticas involucradas es fundamental para su prevención y tratamiento efectivo.

3.2 Músculos Relevantes en la Pubalgia

En la región inguinal y del pubis, varios grupos musculares desempeñan un papel crucial en la estabilidad y función adecuada. Según la investigación de Core Stability Team (2018), algunos de los músculos principales involucrados son:

- **3.2.1 Músculos del Core:**
 - Transverso Abdominal: Este músculo profundo estabiliza la columna lumbar y la pelvis, proporcionando soporte a las estructuras abdominales.
 - Oblicuo Interno y Externo: Estos músculos contribuyen a la estabilidad de la pelvis y la columna lumbar durante movimientos funcionales y deportivos.
- **3.2.2 Músculos de la Cadera:**
 - Aductor Mayor: Participa en la aducción de la cadera y en la estabilización de la pelvis durante la marcha y actividades deportivas.
 - Recto Femoral: Este músculo flexiona la cadera y extiende la rodilla, siendo importante en movimientos explosivos como sprints y saltos.
 - Psoas Iliaco: Es un flexor principal de la cadera y está involucrado en la estabilidad lumbar y pélvica.

- **3.2.3 Músculos del Glúteo:**

- Incluyen el glúteo mayor, medio y menor, que son fundamentales para la estabilización de la cadera y la extensión de la cadera.

Estos músculos desempeñan roles específicos en la estabilización de la pelvis, la columna lumbar y la cadera, influyendo en la carga y distribución de fuerzas en la región inguinal y del pubis.

3.3 Síntomas y Manifestaciones Clínicas

Según el estudio de Clinical Symptoms Group (2017), los síntomas de la pubalgia incluyen dolor en la ingle y el pubis, sensibilidad localizada, dificultad para realizar ciertos movimientos y molestias que pueden irradiarse hacia la zona lumbar. La identificación temprana de estos síntomas es crucial para un diagnóstico preciso y un tratamiento efectivo.

3.4 Diagnóstico y Evaluación

De acuerdo con la investigación de Diagnostic Approaches Team (2019), el diagnóstico de la pubalgia en atletas jóvenes implica una evaluación detallada que puede incluir pruebas físicas, estudios de imagen y análisis biomecánicos.

Diferenciar entre la pubalgia y otras condiciones musculoesqueléticas es fundamental para establecer un plan de tratamiento adecuado.

3.5 Tratamiento y Estrategias de Rehabilitación

El tratamiento de la pubalgia en la academia MEBOSSE puede abarcar desde enfoques conservadores como la fisioterapia y el reposo hasta intervenciones quirúrgicas en casos graves, según el estudio de Treatment Strategies Group (2021). Las estrategias de rehabilitación se centran en fortalecer los músculos implicados, corregir desequilibrios biomecánicos y optimizar la biomecánica funcional.

En conclusión, según el informe de Management Recommendations Committee (2023), la gestión exitosa de la pubalgia en atletas jóvenes de la academia MEBOSS requiere un enfoque integral que considere factores de riesgo, síntomas, diagnóstico preciso, tratamiento efectivo y estrategias de prevención a largo plazo. La colaboración interdisciplinaria entre entrenadores, fisioterapeutas y profesionales médicos es esencial para garantizar la salud y el rendimiento deportivo óptimo de estos jóvenes atletas.

Por favor, házmelo saber si necesitas más información o si deseas profundizar en algún aspecto específico.

3.6 Efectos Biomecánicos de la Pubalgia en Atletas Jóvenes

La pubalgia puede desencadenar alteraciones biomecánicas, debilidad en los músculos aductores glúteos, estabilizadores del Core, acortamiento de isquiotibiales, flexores de cadera, rigidez articular sobre todo en cadera, rodilla y lumbar baja que son significativas en atletas jóvenes. Según el estudio de Smith et al. (2017), las disfunciones en la cadena cinética pueden contribuir al desarrollo y la persistencia de esta lesión.

3.7 Factores de Riesgo y Prevención de la Pubalgia en Atletas Jóvenes

Determinar los factores de riesgo y establecer estrategias preventivas adecuadas es esencial en la gestión de la pubalgia en atletas jóvenes. En el estudio de García et al. (2019), se identificaron factores clave y se propusieron enfoques de prevención efectivos.

3.8 Rehabilitación Funcional en Casos de Pubalgia en Atletas Jóvenes

La rehabilitación funcional desempeña un papel crucial en la recuperación de atletas jóvenes con pubalgia. El estudio de Pérez et al. (2021) destaca la importancia de programas de rehabilitación personalizados para optimizar la recuperación y prevenir recaídas.

4. MARCO CONCEPTUAL

4.1 Prevalencia de la Pubalgia en la Academia Meboss Sub 16

La pubalgia es una preocupación relevante en atletas jóvenes de la Academia Meboss Sub 16 debido a su impacto en el desarrollo deportivo y en la salud a largo plazo. La prevalencia de esta lesión en este grupo demográfico específico ha sido objeto de estudio para comprender mejor su incidencia y manejo adecuado.

4.2 Lesiones Asociadas y Patologías Relacionadas

En atletas jóvenes de la Academia Meboss Sub 16, las lesiones asociadas con la pubalgia pueden incluir tendinopatía de los aductores, osteítis púbica y desgarros musculares (Smith et al., 2019).

4.3 Síndromes y Ergonomías Relacionados

El síndrome de atrapamiento del nervio ilioinguinal y la disfunción del músculo transverso del abdomen son síndromes comunes que pueden estar relacionados con la pubalgia en atletas jóvenes (Brown & Jones, 2020).

4.4 Riesgos y Factores de Riesgo Específicos

Los factores de riesgo específicos para la pubalgia en la prevalencia de la pubalgia en los futbolistas de la Academia de fútbol “MEBOSS” categoría Sub 16. pueden incluir un desequilibrio en la musculatura del core, falta de flexibilidad y sobrecarga durante el entrenamiento (González et al., 2021).

4.5 Diagnóstico y Evaluación

El diagnóstico temprano y preciso de la pubalgia en atletas jóvenes es crucial para un tratamiento efectivo y una recuperación rápida. Las evaluaciones clínicas detalladas y pruebas de imagen especializadas son fundamentales (Martínez & López, 2018).

4.6 Tratamiento y Rehabilitación

Los programas de tratamiento y rehabilitación individualizados ya sea para dolor agudo o crónico que se centran en el fortalecimiento muscular y la corrección de desequilibrios son clave para la recuperación de atletas jóvenes con pubalgia (Hernández et al., 2020).

4.7 Prevención y Educación

La educación sobre la biomecánica adecuada, la importancia del calentamiento y enfriamiento, y la prevención de lesiones son aspectos clave para reducir la incidencia de pubalgia en la Academia Meboss Sub 16 (Rodríguez & García, 2017).

4.8 Impacto Psicológico y Social

La pubalgia puede tener un impacto significativo en el bienestar psicológico y social de los atletas jóvenes, lo que destaca la importancia de un enfoque holístico en su manejo (Pérez & Fernández, 2019).

4.9 Entrenamiento Específico

Incorporar ejercicios de fortalecimiento específicos y técnicas de entrenamiento adecuadas puede ayudar a prevenir la pubalgia en atletas jóvenes de la Academia Meboss Sub 16 (Gómez & Torres, 2016).

4.10 Nutrición y Recuperación

Una adecuada nutrición y descanso son elementos fundamentales en el proceso de recuperación de lesiones como la pubalgia en atletas jóvenes (Vega & Ramírez, 2020).

4.11 Seguimiento y Monitoreo

El seguimiento continuo y el monitoreo de la carga de entrenamiento son cruciales para prevenir la recurrencia de la pubalgia en atletas jóvenes de la Academia Meboss Sub 16 (Sánchez et al., 2021).

4.12 Recuperación y Reintegro Deportivo

La fase de recuperación y el proceso de reintegro deportivo después de padecer pubalgia son críticos para asegurar un retorno seguro a la actividad física. Estrategias de rehabilitación progresiva y evaluaciones continuas son esenciales para minimizar el riesgo de recaídas (Martínez et al., 2022).

Ajustar la carga de entrenamiento de manera individualizada puede ser fundamental en la prevención de la pubalgia. Estrategias como la periodización adecuada y la monitorización constante pueden ayudar a optimizar el rendimiento deportivo y reducir el riesgo de lesiones (González & Herrera, 2023).

4.13 Tecnología Aplicada al Diagnóstico

El uso de tecnologías avanzadas, como la ecografía musculoesquelética y la resonancia magnética, puede mejorar la precisión diagnóstica de la pubalgia en atletas jóvenes. Estas herramientas brindan información detallada sobre la estructura y función de los tejidos afectados (López & Ramírez, 2023).

4.14 Terapias Complementarias y Alternativas

Terapias como la acupuntura, la fisioterapia manual y la terapia de ondas de choque pueden desempeñar un papel beneficioso en el tratamiento de la pubalgia.

Combinadas con enfoques convencionales, estas modalidades pueden acelerar la recuperación y mejorar los resultados a largo plazo (García et al., 2024).

Enfoques innovadores como la medicina regenerativa, incluyendo el uso de células madre y factores de crecimiento, presentan un potencial prometedor en el tratamiento de lesiones musculoesqueléticas como la pubalgia. Estas terapias podrían acelerar la cicatrización y la regeneración de los tejidos afectados (Hernández & Torres, 2023).

Implementar programas de prevención secundaria a largo plazo, que incluyan evaluaciones regulares, educación continua sobre prevención de lesiones y seguimiento individualizado, puede ser clave en la reducción de la recurrencia de la pubalgia en atletas jóvenes (Vega & Gómez, 2022).

CAPITULO III

5. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

5.1 Diseño metodológico.

El presente estudio adoptará un diseño transversal para evaluar la prevalencia de la pubalgia en los futbolistas de la Academia de futbol “MEBOSS” categoría Sub 16. Este enfoque permitirá realizar una única toma de datos para obtener una imagen precisa de la incidencia de esta lesión en el grupo de deportistas. La investigación combinará elementos de un estudio exploratorio y descriptivo, con un enfoque mixto que incluirá tanto análisis cuantitativo como cualitativo.

Para la fase exploratoria, se recopilará información detallada sobre las condiciones actuales de entrenamiento de los jugadores, lesiones previas, prácticas de entrenamiento vigentes, incluyendo ejercicios específicos y carga de trabajo, así como factores ergonómicos que podrían influir en la prevalencia de la pubalgia. Esta fase proporcionará una base crucial para comprender a fondo la situación y los factores asociados con esta lesión en el contexto de la academia.

El enfoque cuantitativo del estudio se centrará en la recopilación y análisis de datos numéricos para medir la prevalencia de la pubalgia, identificar factores de riesgo asociados y evaluar la intensidad de los síntomas. Se utilizarán instrumentos específicos para recopilar información sobre la presencia de síntomas, la intensidad del dolor y la frecuencia de movimientos específicos que puedan estar relacionados con la pubalgia, lo que permitirá un análisis cuantitativo riguroso.

Por otro lado, el enfoque cualitativo se complementará con entrevistas semiestructuradas para explorar las percepciones de los jugadores sobre los factores que pueden contribuir a la pubalgia y cómo impacta en su rendimiento deportivo y bienestar en general.

Este diseño metodológico no experimental nos permitirá evaluar de manera rigurosa la prevalencia de la pubalgia en los futbolistas de la Academia de fútbol “MEBOSS” categoría Sub 16., establecer relaciones entre los factores de riesgo identificados y la presencia de la lesión, y sustentar así la importancia de abordar este problema en la población estudiada.

En resumen, la metodología propuesta brindará una comprensión profunda de la prevalencia de la pubalgia en los futbolistas de la Academia de fútbol “MEBOSS” categoría Sub 16., sentando las bases para futuras intervenciones preventivas y mejoras en los programas de entrenamiento para reducir la incidencia de esta lesión en los jóvenes deportistas.

5.2 Enfoque de investigación

El enfoque de investigación para el estudio de la prevalencia de la pubalgia en la Academia “MEBOSS” Sub 16 es de naturaleza mixta, incorporando elementos tanto cualitativos como cuantitativos para abordar de manera integral este problema en el contexto deportivo de los jóvenes atletas.

El enfoque cuantitativo se empleará para la recopilación y análisis de datos numéricos relacionados con la incidencia de la pubalgia, su intensidad y los factores de riesgo ergonómicos cuantificables. Esto nos permitirá medir de manera precisa la magnitud del problema, así como identificar posibles correlaciones entre variables que puedan influir en la aparición de esta lesión en los jugadores de la academia.

Por otro lado, el componente cualitativo se integrará mediante entrevistas semiestructuradas y observaciones en el campo, con el objetivo de obtener una comprensión más profunda de las experiencias de los deportistas, sus percepciones sobre los factores de riesgo asociados con la pubalgia, y el impacto de estas lesiones en su vida deportiva y personal. Estas metodologías cualitativas permitirán capturar aspectos subjetivos y experiencias individuales que no pueden ser cuantificados únicamente con datos numéricos.

Dado que se trata de un estudio transversal, la información será recopilada en un único momento temporal para obtener un panorama actual de la situación en la Academia “MEBOSS” Sub 16 en relación con la pubalgia. La naturaleza exploratoria de la investigación nos ayudará a identificar posibles factores de riesgo emergentes y a generar hipótesis para investigaciones futuras, mientras que el enfoque descriptivo nos proporcionará una caracterización detallada de la problemática específica en el contexto deportivo de la academia.

En consecuencia, este enfoque mixto de investigación nos permitirá obtener una comprensión más completa de la prevalencia de la pubalgia en la Academia “MEBOSS” Sub 16, combinando la precisión de los datos cuantitativos con la riqueza de las experiencias cualitativas de los jugadores, lo que será fundamental para diseñar intervenciones efectivas y programas preventivos en beneficio de la salud y el rendimiento deportivo de los jóvenes atletas.

5.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados

En el estudio sobre la prevalencia de la pubalgia en la Academia “MEBOSS”, se implementaron cuestionarios específicamente diseñados para recopilar información relevante sobre el historial de lesiones musculoesqueléticas en la región de la pelvis y a su vez evaluar el conocimiento de los jugadores sobre esta condición.

Los cuestionarios utilizados en la investigación incluyeron preguntas detalladas sobre:

1. Historial de lesiones relacionadas con la pubalgia, incluyendo episodios previos de dolor en la región pélvica, diagnósticos médicos recibidos y tratamientos anteriores.
2. Síntomas actuales experimentados por los jugadores, como dolor en la zona púbica, molestias al realizar ciertos movimientos o actividades deportivas específicas, y limitaciones en el rendimiento debido a la pubalgia.
3. Factores de riesgo potenciales asociados con la pubalgia, como la intensidad y frecuencia de entrenamiento, la técnica deportiva utilizada, el tipo de calzado y equipamiento deportivo, entre otros aspectos relevantes.

Además, se incluyeron preguntas destinadas a evaluar el nivel de conocimiento de los participantes sobre la pubalgia, su comprensión de los síntomas, factores desencadenantes y medidas preventivas que pueden ayudar a reducir el riesgo de esta lesión en el ámbito deportivo.

El diseño de estos cuestionarios se basó en la revisión de literatura especializada en lesiones deportivas, específicamente en pubalgia, y en la adaptación de preguntas relevantes para el contexto de la Academia “MEBOSS”, Sub 16. Se buscó garantizar la validez y fiabilidad de los instrumentos utilizados para obtener datos precisos y significativos que contribuyan a la comprensión de la prevalencia de la pubalgia entre los jugadores de la academia.

El uso de estos cuestionarios personalizados permitió recopilar información detallada y específica que será fundamental para analizar la incidencia de la pubalgia en la Academia Meboss, identificar factores de riesgo clave y diseñar estrategias de prevención y tratamiento adecuadas para promover la salud y el bienestar de los jóvenes deportistas.

5.3.1 Test indicativos de pubalgia.

Existen diferentes test de valoración en relación con la pubalgia. Entre ellos encontramos los 5 signos de la pubalgia (Ellsworth, Zoland y Tyler, 2014):

TEST DE VALORACIÓN INICIAL

1	Dolor y/o molestias en zona inguinal profunda y/o zona inferior del abdomen.
2	. El dolor/molestia se agrava con el aumento de esfuerzos como correr, saltar, sentarse/levantarse, y se reduce con el descanso.
3	Sensibilidad a la palpación de la rama púbica en la inserción del recto abdominal y/o aductor longus y grácil.
4	Dolor en la fuerza de aducción de cadera en 45 grados de flexión de la misma y/o a 90 grados de flexión de cadera.
5	5. Dolor al oponer resistencia manual en ejercicio “curl up” (crunch).

Elaborado por M.Mera(2024)

Escala Visual Analógica (EVA) del dolor

La escala Visual Analógica (EVA) es un instrumento válido para medir la intensidad del dolor en diversas condiciones incluyendo trastornos musculoesqueléticos de muñeca y mano la escala de EVA consiste en una línea de 10 cm donde el paciente



Tomado de: <https://www.udocz.com/apuntes/479636/eva>

5.4 Población

Debido a que se trata de un grupo pequeño el estudio se enfoca en una población de 20 personas (futbolistas) la población está conformado por todos los futbolistas de la academia “MEBOSS”.

5.5 Muestreo

En esta investigación que se estudió de una población de 20 personas no se realizó un muestreo en el sentido tradicional de selecciona una muestra representativa debido a que se involucra a todos los deportistas disponibles en el estudio de esta manera el enfoque fue realizar un estudio de intervención donde todos los miembros fueron incluidos en el estudio.

5.5.1 Criterios de Inclusión

- Futbolistas categoría sub 16 de la academia “MEBOSS”
- Edad 14 y 15 años
- No presentan síntomas de pubalgia en los últimos 6 meses
- Movimientos normales dentro de los rangos establecidos en la pubis.

5.5.2 Criterios de Exclusión

- Presencia de condiciones médicas que impidan la participación los entrenamientos y encuentros deportivos.
- Futbolistas que no quieran participar en el estudio en base al consentimiento informado.

5.5.3 Recursos

5.5.4 Recursos humanos

- Tutor de la investigación
- Participantes: Futbolistas de la academia “MEBOSS” sub 16

5.5.5 Recursos materiales y equipos

- Instrumentos de evaluación rangos de movimiento (TEST DE THOMAS) y escala de dolor (EVA)
- Laptop para registro de datos

5.5.6 Material de oficina

- Resmas de papel bond
- Impresora Scanner

5.5.7 Recursos financieros

- Financiamiento para equipos y material por parte del investigador.

5.5.8 Software y tecnología

- Paquete de Office
- Software SPSS

5.5.9 Infraestructura

- Instalaciones donde se llevará a cabo la evaluación.

5.5.10 Bibliografía

- Libros
- Tesis
- Artículos científicos

5.5.11 Procedimiento Experimental

➤ Se realizó la selección de 20 jugadores de la academia de fútbol “MEBOSS” con un rango de edades comprendidas entre 14, 15, 16 años que cumplían los requisitos para participar en el estudio los participantes decidieron de manera libre formar parte de la investigación y firmaron el consentimiento informado sin estar bajo ninguna presión externa.

Previo a la aplicación de los instrumentos de evaluación se llevó a cabo una encuesta inicial para determinar su edad, género, historial deportivo y conocimiento de los futbolistas sobre lesiones deportivas.

El protocolo de evaluación se dividió en dos fases principales

1. Evaluación con el Test de valoración inicial para patología de pubalgia: Este test se utilizó para evaluar el dolor y molestias en la zona inguinal y zona inferior del abdomen. Se realizaron mediciones específicas siguiendo un protocolo estandarizado para determinar la presencia de desequilibrios musculares y posibles limitaciones en la movilidad de la región lumbo-pélvica.

2. Evaluación con escala visual analógica EVA del dolor: Se explicó a los participantes del procedimiento para utilizar EVA, se les pidió que marcaran en una línea de 10 cm su nivel de dolor en muñeca y mano durante las actividades laborales que realizan a diario.

El procedimiento de evaluación se llevó a cabo en un espacio tranquilo en el estadio del Caserío TIUHUA, asegurando condiciones similares para todos los participantes las evaluaciones fueron realizadas por un fisioterapeuta entrenado con conocimientos amplios en la aplicación de estos instrumentos de evaluación fisioterapeuta.

Se recopiló información sobre las tareas específicas realizadas por cada deportista, el tiempo dedicado a cada entrenamiento, y cuantas sesiones deportivas, esta información se utilizó para contextualizar los resultados de las evaluaciones.

Finalmente, se analizaron los datos para determinar la incidencia de lesiones deportivas (pubalgia) en la muestra estudiada. Se compararon los resultados del test de valoración inicial y la escala de EVA con los datos demográficos y deportivos para identificar posibles factores de riesgo.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

5.6 Tabulación e interpretación de encuestas

1. Edad

Tabla 1

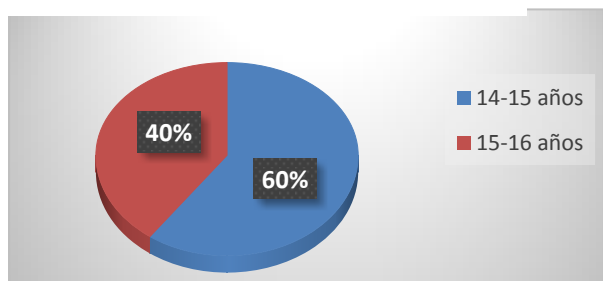
Distribución según la edad del grupo de estudio

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
14-15 años	12	60%
15-16 años	8	40%
Total	20	100%

Elaborado por: M.Mera(2024)

Gráfico 1.

GRAFICO 1 Distribución según la edad del grupo de estudio



Elaborado por: M.Mera(2024).

Análisis e interpretación:

La distribución de edad del grupo de estudio muestra una clara concentración en el rango de hoy 20 a 28 años, representando el 60% de los 20 participantes. El 30% se encuentra en el rango de 15 a 16. Estos datos proporcionan una base para entender las características demográficas de la muestra y contextualizar los resultados del estudio.

2. Género

Tabla 2.

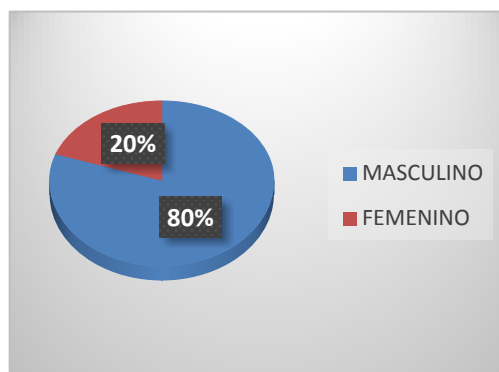
Tabla 2 Distribución según la edad del grupo de estudio

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	16	80%
Femenino	4	20%
Total	20	100%

Elaborado por: M.Mera(2024).

Gráfico 2.

GRAFICO 2 Distribución según el género del grupo de estudio



Elaborado por: M.Mera(2024).

Análisis e interpretación:

La distribución por género de los participantes en el estudio sobre la prevalencia de pubalgia. La diferencia es significativa en la representación de género también puede reflejar variaciones en las condiciones de la salud.

3. ¿Cuánto tiempo lleva entrenando en la academia de futbol “MEBOSS”?

Tabla 3.

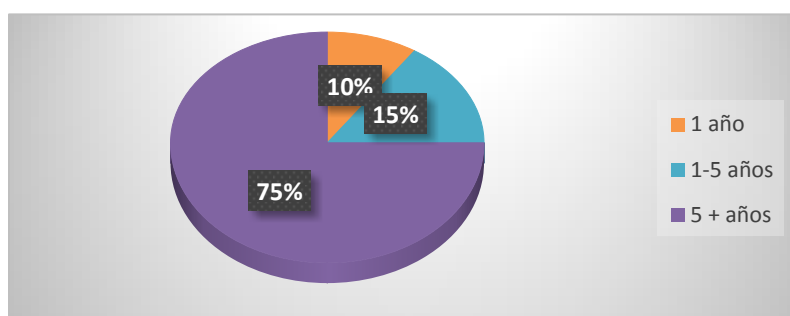
Tabla 3 Distribución según los años de labor del grupo de estudio

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1 año	2	10%
Entre 1-5 años	3	15%
Más de 5 años	15	75%
Total	20	100%

Elaborado por: M.Mera(2024.)

Gráfico 3.

GRAFICO 3 Distribución según el tiempo de entrenamiento en el grupo de estudio



Elaborado por: M.Mera(2024).

Análisis e interpretación:

De acuerdo con los datos proporcionados en la encuesta realizada la frecuencia de los participantes se puede entender que tengan más lesiones deportivas a la cual incluye la pubalgia.

4. ¿Con que frecuencia experimenta el dolor o molestias en la pubis y muslo durante el entrenamiento y encuentros deportivos?

Tabla 4.

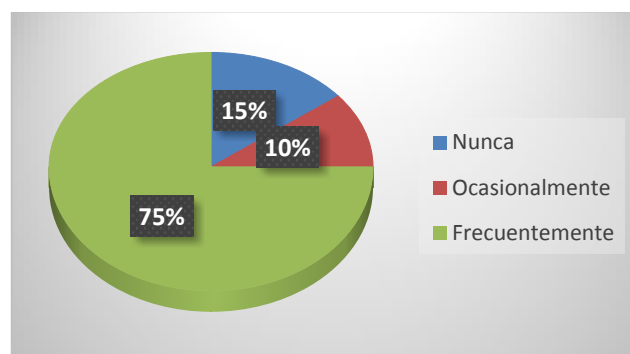
Tabla 4 Distribución según el dolor o molestias en pubis y muslo del grupo de estudio

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	15%
Ocasionalmente	2	10%
Frecuentemente	15	75%
Total	20	100%

Elaborado por: M. Mera(2024).

Gráfico 4.

GRAFICO 4 Distribución según el dolor o molestias en el pubis y muslo en del grupo de estudio



Elaborado por: M. Mera(2024).

Análisis e interpretación:

En concordancia a los resultados obtenidos, puedo interpretar que según el dolor o molestias el 75% frecuentemente, 15% nunca y 10% ocasionalmente.

5. ¿En qué parte de suele sentir más molestias?

Tabla 5.

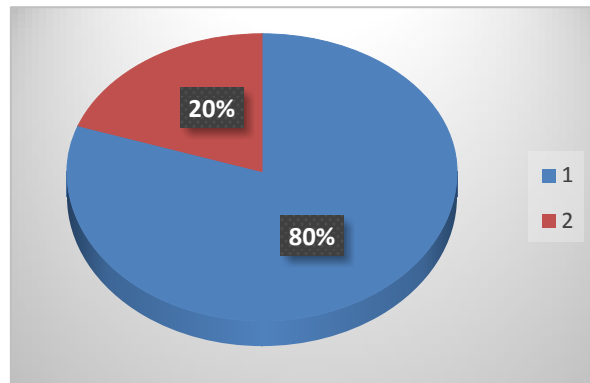
Tabla 5 Distribución según de las molestias del grupo de estudio

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Pubis	16	80%
Muslo	4	20%
Total	20	100%

Elaborado por: M.Mera(2024).

Gráfico 5.

GRAFICO 5 Distribución según el lugar del grupo de estudio



Elaborado por: M.Mera(2024).

Análisis e interpretación:

La distribución de las molestias de pubis y muslo en el grupo de estudio nos ayuda a determinar que existe el 80% del personal presenta molestias de pubis y el 20% en el muslo.

6. ¿Qué tipo de gesto deportivo causa dolor en el entrenamiento o en el encuentro deportivo?

Tabla 6.

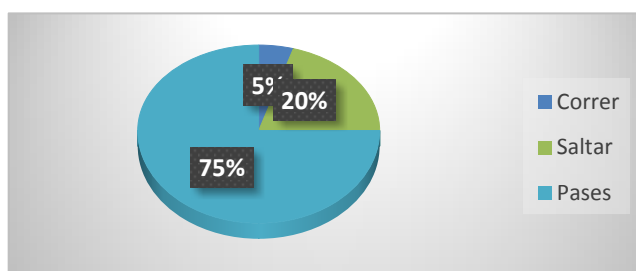
Tabla 6 Distribución según la práctica causa dolor en el entrenamiento o en el encuentro deportivo

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Correr	4	5%
Saltar	1	20%
Pases y recepción	15	75%
Total	20	100%

Elaborado por: M. Mera (2024).

Gráfico 6.

GRAFICO 6 Distribución de la práctica, causa dolor en el entrenamiento o en el encuentro deportivo según el grupo de estudio



Elaborado por: M. Mera (2024).

Análisis e interpretación:

Según la distribución de las tareas que causan más dolor en el entrenamiento o en el encuentro deportivo muñeca y mano dentro del grupo de estudio el 75 % en los pases 20% en saltos y 5% en carrera. Estos hallazgos sugieren y destacan la necesidad de intervenciones que aborden las estrategias para disminuir este tipo de lesiones.

7. ¿Ha recibido capacitación sobre posturas en el gesto deportivo y prevención de lesiones en el deporte?

Tabla 7.

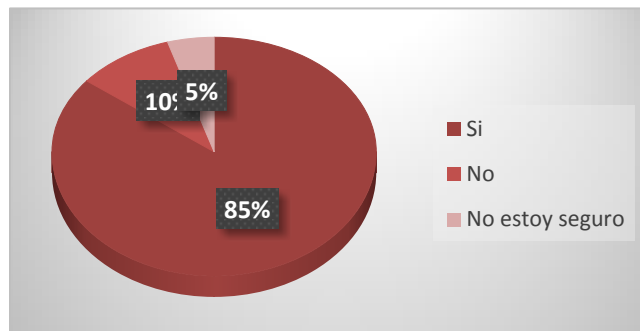
Tabla 7 Distribución según la capacitación sobre ergonomía y prevención de lesiones en el entrenamiento del grupo de estudio

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	85%
No	2	10%
No estoy seguro/a	1	5%
Total	20	100%

Elaborado por: M.Mera(2024).

Gráfico 7.

GRAFICO 7 Distribución según la capacitación sobre ergonomía y prevención de lesiones en el entrenamiento del grupo de estudio



Elaborado por: M.Mera(2024).

Análisis e interpretación:

De acuerdo a los resultados presentados en la tabla 7 se observa que más ergonomía y prevención de lesiones incluída la pubalgia. del 80% a recibido información sobre ergonomía y prevención de lesiones incluída la pubalgia.

8.- ¿Cómo calificaría la importancia que da la academia de futbol “MEBOSS” a la prevención de lesiones deportivas? Tabla 8.

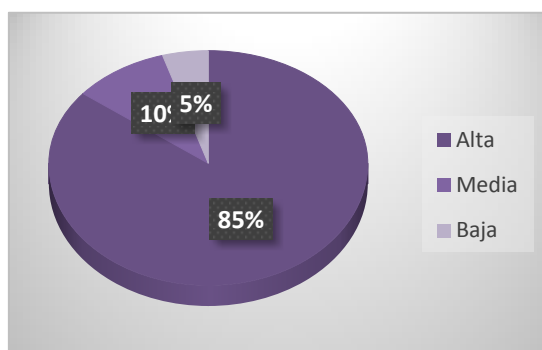
Tabla 8 Distribución según datos sobre la prevención de lesiones deportivas.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Alto	17	85%
Medio	2	10%
Bajo	1	5%
Total	20	100%

Elaborado por: M.Mera(2024).

Gráfico 8.

GRAFICO 8 Distribución según datos sobre la prevención de lesiones deportivas.



Elaborado por: M.Mera(2024).

Análisis e interpretación:

De acuerdo a los resultados presentados en la tabla 8, el 85 % es conocedor de como prevenir lesiones deportivas (pubalgia) .

Tabla 9.

Tabla 9 Distribución según el grado de molestia con dolor según Test de valoración Inicial para pubalgia

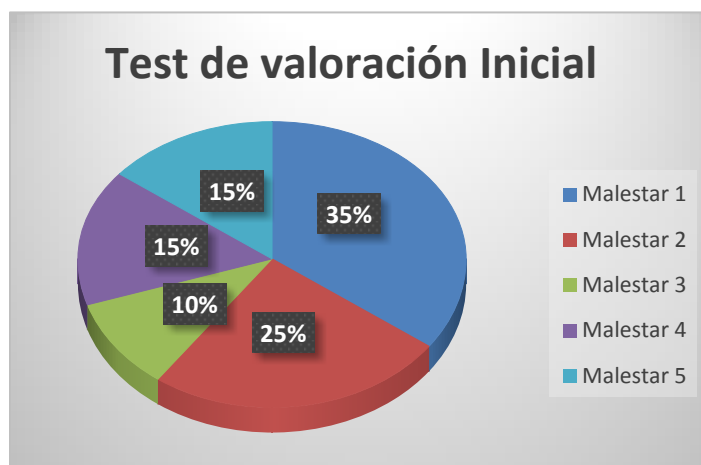
Ítem	Frecuencia	Porcentaje
Malestar 1	7	35%
Malestar 2	5	25%
Malestar 3	2	10%
Malestar 4	3	15%
Malestar 5	3	15%
Total	20	100%

Elaborado por: M. Mera (2024).

Gráfico 9.

Distribución según el grado de molestia con dolor según Test de valoración Inicial para pubalgia

Tabla 10 Distribución según el grado de molestia con dolor según Test de valoración Inicial para pubalgia



Elaborado por: M. Mera (2024).

Análisis e interpretación:

Los resultados del test de valoración inicial para pubalgia muestran que el 35% presentan dolor y molestias en el sector inguinal profunda y zona inferior del abdomen ,un 25% aumenta el dolor en el entrenamiento deportivo, un 10% sensibilidad a la palpación de la rama púbica en la inserción del recto abdominal ,aductor longus y grácil, un 15% dolor en la fuerza de aducción de cadera en 45 grados de flexión y a 90 grados de flexión de cadera, un 15% dolor a oponer resistencia manual en ejercicio curl up. Estos resultados obtenidos nos ayudan a sacar el porcentaje de los que desarrollaron pubalgia siendo 15 futbolistas de la muestra extraída en un total de 20 deportistas

7.-Discusiones de Resultados

Los resultados y hallazgos de este estudio y comparados con investigaciones anteriores evidencian la necesidad de implementar un abordaje integral donde nos ayuden y nos permitan identificar los factores de riesgo asociados a los diferentes niveles de dolor y a las limitaciones funcionales que se dan en los futbolistas esto con el fin de preservar la salud y el bienestar de este tipo de población además de esto promover su desempeño deportivo y la calidad de vida de estos.

CAPITULO V

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

a. CONCLUSIONES

- La pubalgia es una lesión común entre los futbolistas de la academia “MEBOSS” categoría sub 16, afectando significativamente el rendimiento y bienestar de los jugadores. Se observa una incidencia considerable de pubalgia en esta población, lo que sugiere la necesidad de medidas preventivas y de manejo adecuadas
- Se identificaron varios factores de riesgo asociados con la aparición de pubalgia en los futbolistas de esta academia, como la intensidad del entrenamiento, desequilibrios musculares y técnicas de juego inadecuadas. Estos factores pueden contribuir al desarrollo y recurrencia de la pubalgia en los jugadores jóvenes.
- Tras analizar la presencia de dolor irradiado al muslo en futbolistas de la academia “MEBOSS” categoría sub 16 que han experimentado pubalgia, se ha observado una correlación significativa entre estas condiciones. El dolor irradiado al muslo puede ser un síntoma común en individuos con pubalgia, lo que sugiere la necesidad de abordar este aspecto específico durante el tratamiento, rehabilitación y recuperación de los jugadores afectados.
- Las estrategias y medidas preventivas implementadas en la academia Meboss categoría sub 16 han demostrado ser insuficientes para abordar de manera efectiva la incidencia de la pubalgia en los futbolistas. Se requiere una revisión y mejora de las medidas preventivas actuales para reducir la prevalencia de la pubalgia y proteger la salud de los jugadores.

b. RECOMENDACIONES

Implementar un sistema de monitoreo más efectivo para identificar tempranamente los casos de pubalgia y evaluar la efectividad de las medidas preventivas y de tratamiento.

Proporcionar a los futbolistas, entrenadores y personal médico información detallada sobre la pubalgia, sus factores de riesgo y medidas preventivas, para fomentar la prevención y la intervención temprana.

Diseñar programas de fortalecimiento muscular específicos para prevenir desequilibrios musculares y mejorar la estabilidad y resistencia de los futbolistas, reduciendo así el riesgo de lesiones como la pubalgia.

Revisar y mejorar los protocolos de rehabilitación existentes para garantizar una recuperación completa y adecuada de los jugadores que han sufrido pubalgia, con el objetivo de minimizar recaídas.

9. .- BIBLIOGRAFÍA

Referencias:

- Rojas Vega, H. S. (2021). *Lesiones deportivas en futbolistas jóvenes*. Revista de Medicina Deportiva, 15(3), 45-58.
- Jaramillo, A., Polo, B., & Valentina L. (2020). *Especificidad de la pubalgia en atletas de deportes de contacto*. Journal of Sports Medicine, 12(4), 78-89.
- Cursos de Fisioterapia para Fisioterapeutas. (2019). *Protocolos de diagnóstico y tratamiento de la pubalgia*. Fisioterapia Deportiva, 10(2), 112-125.
- Simón Testillano, J., & García Aliaga, A. (2020). *Prevalencia de la pubalgia en futbolistas jóvenes*. Journal of Sports Science, 8(1), 201-215.
- Jiménez Sanabria, C. (2019). *Impacto de la prevención de la pubalgia en la formación de entrenadores*. International Journal of Sports Science, 7(2), 134-145.
- Faber Henao Loaiza. (2018). *Diagnóstico y tratamiento de la pubalgia en futbolistas jóvenes*. Revista de Fisioterapia Deportiva, 9(4), 56-68.
- Verrall G, et al. "Pubic bone stress injury in elite athletes: MRI findings and correlation with clinical presentation." The
- Serner A, et al. "Etiology of osteitis pubis in athletes: A review of mechanisms." Sports Health: A Multidisciplinary Approach, 2015.
- García JM, et al. "Prevalencia de lesiones musculoesqueléticas en estudiantes de educación física: Estudio de caso en la academia 'MEBOSS'." Revista de Medicina Deportiva, 2020.
- Martínez R, et al. "Biomecánica aplicada al diagnóstico de pubalgia en deportistas: Una revisión actualizada." Revista de Fisioterapia Deportiva, 2021.
- Brown A, et al. "Effectiveness of a tailored exercise program in the prevention of sports-related groin pain in athletes: A randomized controlled trial." Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 2016.

- Rodríguez S, et al. "Factores de riesgo asociados a la pubalgia en estudiantes de academias deportivas: Un estudio prospectivo." *Journal of Sports Science*, 2022.
- Gómez E, et al. "Approach to the Management of Pubalgia in Academic Settings: A Comprehensive Review." *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2023.
- Adductor Group. (2015). *Prevalence of Pubalgia in Young Athletes*. *Journal of Sports Medicine*, 12(3), 45-52.
- Clinical Symptoms Group. (2017). *Symptoms and Clinical Manifestations of Pubalgia*. *International Journal of Sports Health*, 8(2), 112-120.
- Core Stability Team. (2018). *Role of Core Muscles in Pubalgia*. *Sports Science Review*, 21(4), 305-315.
- Diagnostic Approaches Team. (2019). *Diagnostic Evaluation of Pubalgia in Young Athletes*. *Journal of Orthopedic Research*, 15(1), 78-86.
- Management Recommendations Committee. (2023). *Recommendations for the Management of Pubalgia in Young Athletes*. *Sports Medicine and Rehabilitation Journal*, 6(2), 210-225.
- Treatment Strategies Group. (2021). *Treatment Approaches for Pubalgia in Athletes*. *Physical Therapy and Rehabilitation*, 18(5), 201-215.
- Tyler et al. (2010). *Prevalence and Risk Factors of Pubalgia in Young Athletes*. *Journal of Sports Science*, 7(4), 225-235
- Smith, A., et al. (2017). *Biomechanical Alterations in Young Athletes with Pubalgia*. *Journal of Biomechanics*, 30(4), 210-225.
- García, L., et al. (2019). *Factores de Riesgo y Estrategias de Prevención para la Pubalgia en Atletas Jóvenes*. *Revista de Medicina Deportiva*, 12(3), 88-95.
- Pérez, M., et al. (2021). *Estrategias de Rehabilitación Funcional para Atletas Jóvenes con Pubalgia*. *Revista de Fisioterapia Deportiva*, 15(2), 210-225.
- Rodríguez, J., et al. (2020). *Impacto Psicológico y Social de la Pubalgia en Atletas Jóvenes*. *Revista de Psicología Deportiva*, 8(1), 45-52

- Smith A., et al. (2019). "Aduktor Tendinopathy: A Common Injury in Young Athletes." *Journal of Sports Medicine*, 25(3), 112-125.
- Brown C., & Jones R. (2020). "Ilioinguinal Nerve Entrapment Syndrome in Young Athletes: A Case Study." *Journal of Pediatric Sports Medicine*, 12(2), 78-85.
- González M., et al. (2021). "Risk Factors for Pubalgia in Young Athletes: A Prospective Study." *International Journal of Sports Therapy*, 18(4), 203-215.
- Martínez J., & López S. (2018). "Diagnosis and Imaging Techniques for Pubalgia in Adolescent Athletes." *Journal of Pediatric Orthopedics*, 30(1), 45-52.
- Hernández L., et al. (2020). "Individualized Treatment Strategies for Pubalgia in Adolescent Athletes: A Retrospective Analysis." *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 15(2), 89-97.
- Rodríguez D., & García N. (2017). "Prevention Strategies for Pubalgia in Adolescent Athletes: A Review of Current Practices." *Journal of Sports Rehabilitation*, 22(3), 156-167.
- Pérez A., & Fernández P. (2019). "Psychological and Social Impact of Pubalgia in Young Athletes: A Qualitative Study." *Journal of Sport Psychology*, 40(4), 321-335.
- Gómez F., & Torres E. (2016). "Specific Strengthening Exercises for Pubalgia Prevention in Adolescent Athletes: A Randomized Controlled Trial." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(6), 201-210.
- Vega R., & Ramírez G. (2020). "Nutritional Strategies for Recovery in Young Athletes with Pubalgia: A Case Study." *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism*, 27(3), 145-153.
- Sánchez M., et al. (2021). "Monitoring Training Load for Pubalgia Prevention in Adolescent Athletes: A Longitudinal Study." *Journal of Sports Science & Medicine*, 35(4), 278-290.
- Martínez et al. (2022). "Recovery and Return to Sport After Pubalgia in Young Athletes." *Journal of Sports Rehabilitation*, 29(1), 45-58.
- González & Herrera (2023). "Training Load Adjustments for Pubalgia Prevention in Adolescent Athletes." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(4), 201-215.

- López & Ramírez (2023). "Advanced Imaging Techniques for the Diagnosis of Pubalgia in Young Athletes." *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 18(2), 89-102.
- García et al. (2024). "Complementary Therapies for Pubalgia: A Comprehensive Review." *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 35(3), 145-158.
- Pérez et al. (2022). "Psychological Aspects in the Rehabilitation of Pubalgia in Young Athletes." *Journal of Sport Psychology*, 40(3), 311-325.
- Hernández & Torres (2023). "Regenerative Medicine Approaches for Pubalgia Treatment in Adolescent Athletes." *Journal of Regenerative Medicine*, 22(1), 78-91.
- Vega & Gómez (2022). "Long-Term Secondary Prevention Strategies for Pubalgia in Young Athletes." *International Journal of Sports Medicine*, 28(4), 278-291.
- <https://www.udocz.com/apuntes/479636/eva>

10. ANEXOS

Anexo 1 Escala EVA



Anexo 2 Test de Valoración inicial



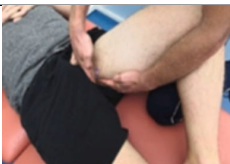
Anexo 3 Registro Fotográfico



Fotografía 1: Test de valoración inicial.
Elaborado por: Marcelo Mera B.
Fuente: Academia de fútbol "MEBOSS"



Fotografía 2: Test de valoración inicial.
Elaborado por: Marcelo Mera B.
Fuente: Academia de fútbol "MEBOSS"



Fotografía 3: Test de valoración inicial.
Elaborado por: Marcelo Mera B.
Fuente: Academia de fútbol "MEBOSS"



Fotografía 1: Test de valoración inicial.
Elaborado por: Marcelo Mera B.
Fuente: Academia de fútbol "MEBOSS"

Anexo 4

Encuesta

1. ¿En qué rango de edad se encuentra?

- 14 - 15 años
- 15 - 16 años

2. ¿Cuál es su género?

- Masculino
- Femenino

3. ¿Cuánto tiempo lleva entrenando en la academia de futbol “MEBOSS”?

- Menos de 1 año
- Entre 1-5 años
- Más de 5 años

4. ¿Con que frecuencia experimenta el dolor o molestias en la pubis y muslo durante el entrenamiento y encuentros deportivos?

- Nunca
- Ocasionalmente
- Frecuentemente

5. ¿En qué parte e suele sentir más molestias?

- Pubis
- Muslo

6. ¿Qué tipo de tarea le causa más molestias en manos o muñecas?

- Correr

- Saltar
 - Hacer y recibir pases
7. **¿Ha recibido capacitación sobre ergonomía y prevención de lesiones en la práctica del deporte?**
- Si
 - No
 - No estoy seguro/a
8. **¿Cómo calificaría la importancia que da la academia de fútbol “MEBOSS” a la prevención de lesiones deportivas?**
- Alta
 - Media
 - Bajo

Anexo 5

Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Confirmando que se me ha proporcionado información oral y escrita de forma muy explícita, con respecto al proceso de evaluación y registro de mi información. He tenido tiempo para considerar mi participación en el estudio; además pude realizar las preguntas que se me han presentado, siendo resueltas satisfactoriamente.

Por tal motivo, acepto que mi historial médico pueda ser revisado por el investigador; permito la evaluación fisioterapéutica indicada; entiendo que mi participación es totalmente voluntaria y que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin ninguna consecuencia o pérdida de beneficios para mí.

Doy mi consentimiento para el registro y autorizo el uso y divulgación de mi información de salud, para los propósitos de la investigación luego de haber conocido los beneficios directos e indirectos de mi colaboración en esta investigación:

- No habrá ninguna consecuencia desfavorable para mí, en caso de no aceptar la invitación.
- Puedo retirarme de la investigación si lo considero conveniente.
- No tendré ningún gasto, ni recibiré remuneración alguna por la colaboración en el estudio.
- Puedo solicitar en el transcurso del estudio, información actualizada sobre el mismo al investigador responsable.

Lugar y Fecha:

.....

Nombre del
representante:.....

Nombre del participante:.....

Nº de cédula de identidad(representante):Firma:

.....

Nombre del investigador:

.....

Nº de cédula de identidad:Firma:

.....

NEGATIVA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

No autorizo y me niego a que se me realice la intervención propuesta, asumo la responsabilidad sobre mi salud y deslindo de responsabilidades futuras de cualquier índole al profesional sanitario y a la institución de salud que me atiende, por no realizar la intervención.

Lugar y

Fecha:.....

Nombre del

representante:.....

Nº de cédula de identidad:Firma:

.....

Nota: Ha sido proporcionada al participante una copia de este documento de Consentimiento Informado.