

PERFIL DEPORTIVO DEL ESCALADOR MADRILEÑO

SPORTS PROFILE OF CLIMBERS FROM MADRID

**Jorge Couceiro Canalejo,
Manuel Sillero Quintana y
Vicente Gómez Encinas**

¹Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Madrid (INEF). Universidad Politécnica de Madrid.
Martín Fierro, 7 Madrid
e-mail: jorge.couceiro@upm.es

Resumen:

El objeto de nuestro estudio fue describir el perfil deportivo del escalador madrileño analizando variables como la experiencia deportiva y en competición y las lesiones más frecuentes. Para ello validamos un cuestionario que fue posteriormente aplicado a una muestra de 347 escaladores dentro de la Comunidad de Madrid. Los principales resultados muestran que tres de cada cuatro son hombres, con una experiencia cercana a los 10 años pero solamente un año de entrenamiento planificado y una participación en competición del 25%. El tiempo semanal que dedican a la práctica deportiva fue de 15 horas, de las cuales el 70% lo realizaron durante el fin de semana. El 65% ha sufrido al menos alguna vez una lesión que en un 49% de los casos fue tendinitis, mayoritariamente en los dedos de la mano. Las principales conclusiones que se derivan de este estudio reflejan un perfil de escalador eminentemente masculino, con alta experiencia y horas de práctica semanal, que no planifica sus entrenamientos ni compete habitualmente y que tiene una elevada incidencia de lesión, especialmente tendinitis de los dedos de las manos.

Palabras clave: Escalada, perfil deportivo, experiencia deportiva, competición, lesiones.

Abstract:

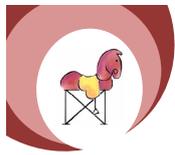
Our study aimed to describe a sports profile of climbers from Madrid by analyzing variables such as sports experience, competition and common injuries. A questionnaire was validated and subsequently applied to 347 climbers of Madrid Community.



The main results show that three quarter of them were male, with an average of 10 years of experience but with only one year with planned training. Twenty-five percent of them participated in competitions. They practice sports an average of 15 hours a week, with 70% of this time being done on weekends. Sixty-five percent of the participants have suffered at least one injury. In 49% of these cases, the injures were tendinitis, mostly in the fingers. The main conclusions reflect a climbers profile who are predominantly male, with many years of experience, many hours of practice per week, but who do not follow a formal training plan. These climbers do not compite regulary and have a high incidence of injury, typically fingers tendinitis.

Key words: rock climbing, sports profile, sports experience, competition, injuries.

Recibido: 1 de octubre de 2011. Aceptado: 20 de octubre de 2011 (completar por la revista)



1. INTRODUCCIÓN

La escalada deportiva es un deporte joven que acaba de ser propuesto para comenzar su andadura olímpica en los próximos Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

La escalada deportiva, junto con su modalidad originaria que es la escalada en roca, provienen del montañismo (Colorado, 2003; Creasey, Shephered, Banks, Gressham, & Wood, 2001). Sobre este respecto, Oyagüe, Luser y Cercós, (2005) apuntaron que:

La incipiente profesionalización de los escaladores, la irrupción del patrocinio, la incorporación del entrenamiento a los hábitos de los escaladores y la proliferación de la competición, parecen estar transformando la cultura deportiva de los deportes de montaña en general y de la escalada.

Paralelamente, las primeras publicaciones científicas en esta disciplina comienzan lentamente a brotar en la década de los 90, a través de los trabajos de Watts (1990) o Billat y colaboradores (1995). Estos estudios ponen su foco de investigación en aspectos relacionados con la antropometría y la fisiología encaminadas al rendimiento deportivo.

La escalada, junto con el senderismo, es una de las tres actividades más practicadas en España, al menos una vez al año, junto con la natación y el ciclismo, incluso por delante del fútbol y la carrera a pie (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015). Si la consideramos en términos de práctica semanal desciende al 8º puesto.

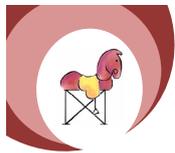
Nuestro objeto de estudio consiste en describir el perfil deportivo de los practicantes de escalada en roca madrileños.

2. MATERIAL Y MÉTODOS

Para cumplir con el objeto de nuestro estudio, en primer lugar diseñamos un cuestionario. Dicho cuestionario pretende medir diversas variables relacionadas con la experiencia deportiva y de competición y las principales lesiones.

Para la correcta elaboración del cuestionario nos basamos en Gutierrez-Dávila y Sicilia (2005) que plantea seguir las siguientes etapas:

1. Definición del objeto de estudio
2. Establecimiento de objetivos e hipótesis
3. Definición y categorización de variables



4. Elegir el tipo y contenido del cuestionario
5. Organizar el cuestionario
6. Seleccionar la muestra
7. Comprobar la validez del cuestionario
8. Aplicar el cuestionario

Este cuestionario fue aplicado a una muestra de 347 escaladores de diferentes lugares de la geografía madrileña, así como grupos de edad y sexo, durante el año 2008. En todo momento se informó al entrevistado sobre los objetivos de estudio, siguiendo los criterios de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de Diciembre, de protección de datos de carácter personal.

La recopilación de los datos se hizo mediante una macro programada en una hoja de cálculo Microsoft Excel 2003 y el análisis estadístico de los mismos se hizo con el programa SPSS 9.0 para Windows.

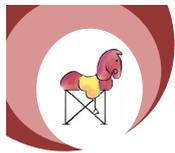
Para el estudio descriptivo de la muestra se calcularon los promedios y desviaciones típicas de cada uno de los ítems del tipo numérico y se establecieron porcentajes y frecuencias de los del tipo nominal. Además, se realizó el t-test de muestras pareadas para las comparaciones entre ambos sexos.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El promedio de edad fue de $33,04 \pm 7,95$ años. El 77,71% fueron hombres y el 22,29% mujeres. Los datos de García Ferrando y Llopis (2011) donde el 49% de los hombres practican deporte, mientras que lo hace un 31% de las mujeres y la Encuesta de hábitos deportivos (2015) con una participación masculina del 50,4% frente al 42,1% femenina, nos hacen pensar que la brecha entre género en la escalada madrileña está por encima de la diferencia de participación de género en el resto de deportes, si bien la medición de estos datos es diferente.

Aunque todavía la escalada mantiene esta importante brecha, podríamos atrevernos a pronosticar que esta diferencia puede ir cediendo poco a poco, al igual que la tendencia estable de entre 16% y 19% de diferencia entre hombre y mujer que García Ferrando et al. (2011) han venido detectando desde los años 80 y que se ha quedado reducida a un 8% en el último estudio (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015).

En cuanto a los años efectivos dedicados a la escalada, obtuvimos un resultado de $9,24 \pm 8,39$. El promedio de años entrenando para escalar era de $4,08 \pm 4,81$. Aunque con un



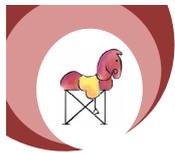
entrenamiento programado solamente habían estado $0,94 \pm 1,96$ años. Aunque la experiencia deportiva es importante, cercana a la década, contrasta con el escaso tiempo que han dedicado al entrenamiento programado, que no llega a un año completo.

El total de horas semanales dedicadas a la práctica de escalada es de $10,06 \pm 7,4$ horas, principalmente los fines de semana, en una proporción de 70% respecto al 30% dedicado entre semana. Estos datos contrastan con los que refleja la encuesta de hábitos deportivos del 2015 donde el 39,7% de los practicantes de deporte en Madrid lo hacen entre semana, mientras que los que lo practican durante el fin de semana es del 15,4% y existe un 44,9% que lo practica indiferentemente.

El tiempo semanal que entrenan para escalar es de $2,98 \pm 2,82$ horas y el tiempo semanal que dedican a la práctica de otro deporte es de $2,51 \pm 3,48$ horas. Los otros deportes que practican por orden de frecuencia son: correr 39,52%, montar en bicicleta 19,36%, ir al gimnasio 6,45%, nadar 6,45%. Según la Encuesta de hábitos deportivos (2015), en la Comunidad de Madrid el 50,5% practican deporte semanalmente y dedican 4,36 horas a la semana. Si sumamos el tiempo utilizado para escalar, entrenar escalada y practicar otros deportes, comprobamos que llega a superar las 15 horas por semana, por lo que estos valores son mucho más altos que las cerca de 4 horas y 20 minutos semanales que refiere la citada publicación.

En cuanto a la experiencia en competición, el 77% no han competido nunca, el 17% lo ha hecho a nivel local y regional y el 6% ha competido a nivel nacional o internacional. Los datos de participación en competición de los deportistas madrileños en 2015 reflejan similares cifras, con un 17,4% de asistencia a competiciones organizadas frente a un 82,6% que no participa en este tipo de eventos. Igualmente, García Ferrando et al. (2011) reflejan la participación en competición en su encuesta, siendo de uno de cada cuatro.

El 65,03% de los escaladores han tenido alguna vez una lesión que les haya impedido escalar. La tendinitis es la lesión más frecuente, el 49,51% la ha sufrido alguna vez. La incidencia de lesiones en el estudio de Van Middlekoop et al. (2015), con una muestra de 426 escaladores recreacionales, es del 42,4%. Como podemos comprobar, esta cifra es sensiblemente inferior a la de nuestro estudio. Esto puede ser debido a que la muestra seleccionada por estos autores pertenecía a escaladores "indoor", que pueden incorporar probablemente unos mayores



hábitos preventivos en sus programas de entrenamiento, a diferencia de nuestro grupo, el cual tenía una experiencia mínima en entrenamiento programado, aspecto característico del escalador "outdoor".

El 27,04% de los escaladores lesionados fueron de los dedos de la mano, el 11,40% de codos y el 3,91% de hombros, el resto sin especificar. En el trabajo de Wright, Royle y Marshall (2001), dichos autores confirman que las lesiones más comunes en los escaladores son de dedos de la mano, al igual que Van Middlekoop et al. (2015) que cifra en 36% el porcentaje de lesionados de dedos. Incluso la incidencia es ligeramente mayor que en nuestro grupo.

4. CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos nos llevan a concluir que el perfil del escalador madrileño se asemeja a un deportista masculino (en proporción tres de cada cuatro) de mediana edad, con una importante experiencia en su deporte, pero que no sigue programas planificados de entrenamiento y cuya participación en competición es poco frecuente y similar a la del resto de deportistas madrileños.

En cuanto al tiempo de práctica deportiva es bastante más elevado respecto a otros deportistas, especialmente durante el fin de semana, dedicando este a compartirlo con otros deportes como correr y montar en bicicleta.

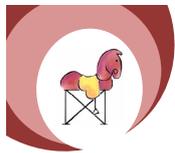
Existe un alto porcentaje de escaladores que se ven impedidos momentáneamente por una lesión, principalmente por tendinitis en los dedos.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Colorado, J. (2003). Montañismo y trekking: Manual completo. Madrid: Desnivel

Creasey, M., Shepherd, N., Banks, N., Gressham, N., & Wood, R. (2001). Manual completo de escalada en roca. Madrid: Desnivel

García Ferrando, M., Llopis Goig, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Centro de Investigaciones Sociológicas



Gutierrez-Dávila, M., & Sicilia, A. O. (2005). Metodología de las ciencias del deporte. Madrid: Síntesis

Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. Boletín oficial del estado, 298, de 14 de diciembre de 1999

Ministerio de Educación Cultura y Deporte (2015). Encuesta de hábitos deportivos en España 2015. Madrid: Secretaría General Técnica. Subdirección General de Documentación y Publicaciones

Oyague, G. P., Luser, A. C., & Cercós, J. F. (2005). Propiedades psicométricas del cuestionario de habilidades psicológicas en escalada deportiva. Cuadernos de Psicología del deporte, 5 (1 y 2)

Van Middlekoop, M., Bruenes, M.L., Coert, J.H., Selles, R.W., Verhagen, E., Bierma-Zeinstra, S.M.A., Koes, B.W. (2015). Incidence and risk factors for upper extremity climbing injuries in indoor climbers. Int J Sports Med 2015;36:837-842

Wright, D. M., Royle, T. J., & Marshall, T. (2001). Indoor rock climbing: Who gets injured? British Journal of Sports Medicine, 35: 181-185