

# Con el Dr. Milton Mazza y la Medicina del Deporte aplicada al Fútbol. Programa de Formación Integral de Futbolistas Juveniles

**El último editorial del Diario Médico estuvo referido a una realidad que nos golpea, con datos impactantes sobre el proceso acumulativo de la pobreza en nuestro país. El deporte en general y el fútbol en particular no son ajenos a esta situación.**

Desde el año 2002, la 2ª. División Profesional del Fútbol Uruguayo presidida por el Sr. Ovidio Cabal incorporó un DEPARTAMENTO DE MEDICINA DEL DEPORTE, que desarrolló un Programa de Formación Integral de futbolistas juveniles.

De las conclusiones de ese trabajo y la realidad que viven nuestros deportistas conversamos con el Dr. Milton Mazza, Director de dicho departamento

El fútbol uruguayo esta en una etapa de cambios en que la Medicina del Deporte debe jugar un papel protagónico.

Es imprescindible aplicar la ciencia y la tecnología al deporte y en nuestro país el fútbol como el más popular de los ellos debe encaminarse en esta senda.

## ¿CÓMO VE LA MEDICINA DEL DEPORTE EN NUESTRO PAÍS?

Nuestro país cuenta con la Cátedra de Medicina del Deporte, dependiente de la Facultad, la que se encarga de formar a los especialistas. Debemos tener mayor incidencia en las Instituciones, apoyando a los futbolistas y a los dirigentes. Debemos ver más allá del tratamiento de la lesión deportiva. Es necesario enfocar el cuidado de la salud de nuestros deportistas contemplando aspectos que trascienden el propio deporte como son la educación, alimentación y entorno socio-familiar.

Debemos contribuir a la formación de individuos íntegros, que deben vivir un presente saludable y al mismo tiempo prepararse para el futuro.

## ¿QUÉ SE ESTÁ HACIENDO ACTUALMENTE A NIVEL DE LA AUF?

Nosotros trabajamos específicamente con los futbolistas de la 2ª. División profesional, aquí hay alrededor de 2000 futbolistas entre mayores y juveniles, los cuales reciben apoyo de nuestro departamento de Medicina Deportiva aplicada al Fútbol.

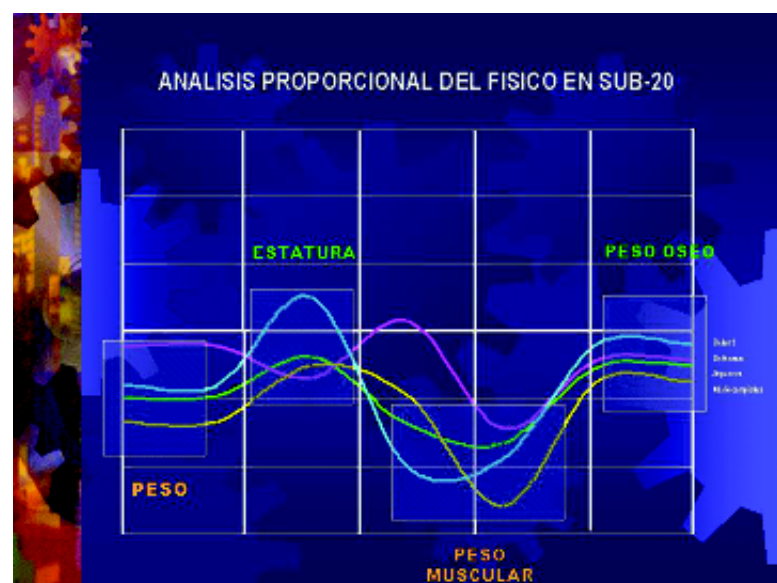


Figura 1. FACTORES DETERMINANTES DEL DESARROLLO Y RENDIMIENTO DEL FUTBOLISTA JUVENIL

## ¿EN QUE CONSISTE EL PROGRAMA DE FORMACIÓN INTEGRAL DE FUTBOLISTAS JUVENILES?

Desde el año 2002 desarrollamos el PROGRAMA DE FORMACIÓN INTEGRAL DE FUTBOLISTAS JUVENILES (PFIFJ), en donde trabajamos específicamente con 50 futbolistas juveniles entre 14 y 19 años procedentes de Montevideo y del Interior.

Es muy importante el espíritu y el trabajo multidisciplinario de este emprendimiento, en donde participa también la Asociación Uruguaya de Entrenadores de Fútbol y la Asociación Uruguaya de Preparadores Físicos.

Los jóvenes recibieron en el año 2002 clínicas de entrenamiento, alimentación y charlas educativas en el Centro de Alto Rendimiento de la Asociación Uruguaya de Fútbol y en sus propias Instituciones.

## ¿QUÉ ROL TUVO LA MEDICINA DEL DEPORTE DENTRO DE ESTE PROGRAMA?

Del punto de vista médico aplicamos una metodología de trabajo dirigida fundamentalmente a realizar un diagnóstico de la situación actual. Estudiamos los que a nuestro entender son los 3 pilares que sustentan la formación de un deportista:

La alimentación y el estado nutricional

El medio socio-económico y familiar

La formación educativa (Ver Figura 1)

## ¿CUÁLES FUERON LAS PRINCIPALES CONCLUSIONES QUE SE OBTUVIERON?

Comencemos con la alimentación y el estado nutricional.

Estudiamos el desarrollo muscular que los jóvenes futbolistas presentaban, aplicando una metodología llamada cineantropometría que permite estimar la masa muscular de cada joven y compararla con valores de refe-

rencia en jugadores de alto nivel. Los resultados mostraron que los futbolistas juveniles de la segunda división tienen promedialmente niveles de masa muscular inferiores a los recomendados para un óptimo desempeño futbolístico. Realizamos una proyección del físico de los jóvenes con relación a futbolistas adultos de nivel internacional y encontramos que nuestros jugadores deben aumentar promedialmente 1,5 Kg. masa muscular anualmente para alcanzar un nivel de desarrollo físico acorde con las exigencias del fútbol actual. (Ver Figura 2)

La segunda área de valoración nutricional fue el estudio bioquímico en sangre de las reservas corporales de hierro (ferritina sérica), aquí encontramos que el 80% de los futbolistas tenían reservas corporales de hierro por debajo de 70 ng/ml lo que es considerado un nivel promedio para un deportista de acuerdo con estudios internacionales. Esto no solamente refleja el aporte nutricional insuficiente de hierro sino que es también representativo de un aporte insuficiente de otros minerales y vitaminas. (Ver Figura 3)

Si unimos esto a los niveles bajos de masa muscular, nos da pautas muy claras que hay carencias en calidad y en cantidad en lo que respecta a la alimentación.

Creemos que esto está íntimamente asociado a las dificultades económicas que atraviesa la sociedad uruguaya y en particular no debemos olvidar que el fútbol es practicado por jóvenes que proceden en su mayoría de familias de bajos recursos.

Cuando cruzamos variables como el desarrollo muscular y la condición de tener padres desocupados, encontramos una asociación estadística significativa entre la desocupación de los padres y un menor desarrollo muscular de los jóvenes.

## ¿CUÁL ES LA REALIDAD EDUCATIVA DE LOS JUVENILES DE LA SEGUNDA DIVISIÓN?

En Montevideo 1 de cada 2 jóvenes que participaron en el programa no estudia, en el interior el panorama es mejor ya que 1 de cada 3 solamente juega al fútbol y no estudia.

Como médicos debemos promover la formación integral de nuestros jóvenes, por lo cual debemos diseñar y poner en práctica planes a nivel de las instituciones para que se incentive y facilite la educación además de la práctica del fútbol.

## ¿CUÁLES ES LA REALIDAD SOCIO-ECONÓMICA Y FAMILIAR EN ESTOS JÓVENES?

El 25 % de los jóvenes de la capital trabajan, en el interior ninguno de los futbolistas que participo del programa trabajaba.

15 % de los juveniles tienen a alguno a sus padres desocupados, ya vimos como esto repercutía en la alimentación que se



Figura 2. PROYECCION COMPARATIVA DE DIMENSIONES Y COMPOSICIÓN CORPORAL CON FUTBOLISTAS DE ELITE. Se visualiza un menor peso y masa muscular en proporción a la estatura y la masa esquelética.

le brinda al joven y termina afectándolo físicamente.

distribuimos en las Instituciones de Montevideo y del Interior.

## ¿QUÉ CAMINOS PUEDEN CONDUCIRNOS A SOLUCIONAR ESTE PANORAMA TAN COMPLEJO?

Para nosotros el paso inicial era hacer un diagnóstico de situación, ahora tenemos el desafío más importante que es planificar y ejecutar estrategias que nos permitan mejorar la situación actual. A eso nos encontramos dedicados actualmente.

En Uruguay muchas veces tenemos recursos que no son aprovechados, se realizan esfuerzos que no son debidamente coordinados por lo cual actualmente estamos entre otras cosas trabajando en la creación de acuerdos con el CODICEN para contribuir a mejorar los aspectos educativos.

Estamos trabajando en un Programa de Educación a Distancia dirigido a la juventud de todo el país, por medio de internet que apunta a unir la pasión por el fútbol con la necesidad del aprendizaje y la formación intelectual.

Creemos firmemente que los problemas nutricionales deben ser encarados seriamente, buscamos generar recursos que les permitan a las instituciones no solamente brindarles ámbitos de entrenamiento sino también que aseguren por lo menos una alimentación al día para los jóvenes que las integran.

Actualmente se brindan charlas a jóvenes, familiares y entrenadores acerca de cómo debe ser una alimentación adecuada, editamos el "Manual de la Alimentación del Futbolista" que ilustra toda esta temática y que

## ¿QUIÉNES COLABORAN Y RESPALDAN TODOS ESTOS EMPRENDIMIENTOS?

Esto no sería posible sin el apoyo de las autoridades de la AUF, las Instituciones y los Futbolistas que participan con entusiasmo en estos trabajos.

Quiero agradecer el respaldo profesional y académico de parte de los Prof. Dres. Aníbal Paz y Alvaro Díaz que nos dan un gran apoyo.

RX  
DR. MILTON MAZZA QUIROZ

Medico especialista en Medicina del Deporte. Docente de la Cátedra de Medicina del Deporte de la Facultad de Medicina. Director del Dpto. Médico de la Segunda División Profesional A.U.F.

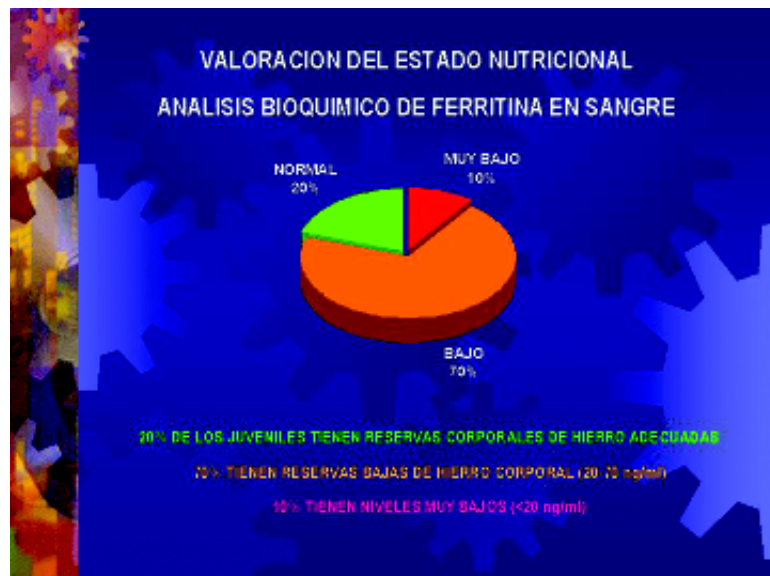


Figura 3. Análisis bioquímico del estado nutricional mediante determinación de niveles de ferritina.