

DIRECTRICES Y ESTRATEGIAS DE MITIGACIÓN PARA CONDICIONES DE CALOR EN FÚTBOL PROFESIONAL

INFORMACIÓN CONTEXTUAL

El calor elevado, la humedad y la carga solar, en combinación con escaso movimiento de aire, de manera independiente y conjunta perjudican el rendimiento, incrementan la percepción del esfuerzo y el riesgo de sufrir enfermedades vinculadas al calor. Las directrices para realizar ejercicio en condiciones de calor dependen generalmente de la WBGT (siglas en inglés de temperatura húmeda y de esfera negra), una medición compuesta de la temperatura, calculada a partir de la temperatura ambiente, la humedad y la exposición solar. Tras diversas competiciones continentales e internacionales de alto nivel que se disputaron en condiciones de calor (p.ej., la Copa Mundial 2014 de la FIFA, en Brasil), una serie de estudios mostró que los jugadores de selección nacional y sus entrenadores mencionaron unánimemente que las condiciones de calor y humedad durante estos partidos dificultaron su rendimiento como equipo. Tal inquietud probablemente vaya en aumento en muchos países de todos los continentes. Por consiguiente, para proteger del mejor modo la salud y el rendimiento de los jugadores durante el entrenamiento y el juego de partidos en condiciones de calor, presentamos nuestros 11 consejos contra el calor, que deben considerarse e implementarse por los organismos rectores, organizadores de la competición, clubes, miembros del personal y futbolistas.

OPINIÓN DE LOS FUTBOLISTAS Y ENTRENADORES ACERCA DE LAS CONDICIONES DE CALOR

FIFPRO realizó una serie de encuestas electrónicas transversales para explorar las impresiones de los entrenadores y los jugadores de selecciones nacionales (capitanes) sobre las condiciones de calor durante las competiciones futbolísticas de alto perfil, antes mencionadas. De manera unánime, los futbolistas y entrenadores mencionaron que las condiciones de calor y humedad durante estos partidos dificultaron el desempeño como equipo. En torno a la mitad de los jugadores manifestó que las pausas para refrescarse, en aproximadamente cada 30 minutos de juego, en cada mitad del partido, eran adecuadas para hidratarse suficientemente, mientras que solo una minoría estuvo a favor de tener más pausas para refrescarse, dado el efecto sobre los mayores tiempos de descuento. Asimismo, tan solo una minoría de los entrenadores de selección nacional consideró el clima a la hora de seleccionar a su alineación inicial de 11 jugadores o su plan táctico.





11 CONSEJOS DE FIFPRO CONTRA EL CALOR

1. Deben adoptarse directrices relativas al calor y respetarse por las partes interesadas del fútbol, los clubes y los equipos nacionales, en partidos y entrenamientos, e incluirse en los reglamentos (p.ej., requisitos médicos mínimos, reglas del juego, negociación colectiva para competiciones nacionales, reglamento de competición de la FIFA, diálogo social).
2. Las directrices sobre calor deben hacer referencia a los umbrales para WBGT (especialmente, en el fútbol profesional de élite) y la temperatura ambiente (en caso de que no se disponga de dispositivo de medida de WBGT), a fin de incrementar su comprensión e implementación global en todos los niveles del fútbol profesional.
3. Una WBGT superior a 26°C (o temperatura ambiente superior a 30°C) debe facilitar pausas para refrescarse durante los partidos (p.ej., aproximadamente a los 30 minutos de cada mitad del partido).
4. Una WBGT superior a 28°C (o temperatura ambiente superior a 36°C) debería conducir al aplazamiento de partidos hasta que las condiciones para los jugadores y los oficiales del partido (así como los seguidores) sean más seguras.
5. Debe medirse la WBGT (y/o temperatura ambiente) sobre el terreno, antes de cada partido y sesión de entrenamiento (p.ej., dos horas), y consultar entre partes interesadas clave (p.ej., futbolistas, entrenadores, oficiales del partido, médicos del equipo) los posibles riesgos que pudieran darse.
6. Las previsiones climatológicas a nivel nacional y local deben realizar un seguimiento de las condiciones climáticas (p.ej., al menos cinco días antes de cada partido) y estimar las posibles condiciones de calor para programar partidos (y entrenamientos) de manera óptima y proporcionar a los jugadores un entorno seguro.
7. Además de descansos adicionales para refrescarse, deberán planificarse e implementarse otras estrategias de mitigación (p.ej., aclimatación al calor, métodos de enfriamiento, fácil disponibilidad de bebidas frías distribuidas por el campo de fútbol) durante los partidos y el entrenamiento, recayendo la responsabilidad para su implementación en los equipos y las personas participantes.
8. Las partes interesadas (a nivel internacional, continental y nacional) y las compañías de retransmisión televisiva no deben programar partidos en las horas de más calor del día; eso significa evitar partidos a mediodía o a primera hora de la tarde (es decir, a pleno sol), cuando una elevada WBGT es muy probable.
9. Debe confeccionarse un registro (inter)nacional de colapsos y/o muertes relacionadas con el calor para evaluar su prevalencia, explorar los factores subyacentes que contribuyen a ello, y mejorar las directrices existentes y las estrategias de mitigación.
10. Mientras que las respuestas de los futbolistas (p.ej., a nivel psicológico, cognitivo) al realizar ejercicio en condiciones de calor han sido ampliamente estudiadas, se requiere más investigación para comprender: (i) cómo los umbrales (WBGT y/o temperatura ambiente) podrían evolucionar en las directrices para el calor; (ii) cómo las estrategias de mitigación, incluyendo la posible modificación de las reglas de juego y la aclimatación al calor podrían implementarse óptimamente y llevarse a la práctica; y (iii) cómo las nuevas tecnologías podrían permitir la evaluación de factores personales (p.ej., índice metabólico, función termorreguladora) y contribuir a la predicción del riesgo de enfermedades vinculadas al calor.
11. Debe prestarse especial atención a las jugadoras y a los jugadores juveniles respecto a las respuestas individuales a la hora de ejercitarse en condiciones de calor, o evitar la retransmisión de sus partidos a mediodía o a primera hora de la tarde (es decir, a pleno sol).

Referencia



Goutteborge V, Duffield R, den Hollander S, Maughan R. [Directrices de protección y estrategias de mitigación para condiciones de calor en el fútbol profesional: primeros 11 consejos contra el calor, para su consideración](#). BMJ Open Sport & Exercise Medicine. 2023.



FIFPRO
FOOTBALL
PLAYERS
WORLDWIDE



fifpro.org



info@fifpro.org



+31 23 554 6970



Scorpius
2132 LR Hoofddorp
Netherlands

