

COLUMNA

Héctor Márquez Mayorga, Dir. de carrera kinesiología, UNAB



Bondades del fútbol en pasto sintético

● El tipo de superficie sobre la que se juega fútbol tiene una influencia directa tanto en el rendimiento deportivo como en la prevalencia de lesiones. La comparación entre las canchas de pasto sintético y las de tierra muestra diferencias biomecánicas, físicas

y de impacto que pueden modificar la experiencia del jugador y su seguridad. El pasto sintético (de tercera generación, diseñado bajo criterios FIFA), ofrece una superficie más uniforme, elástica y predecible, lo que favorece la estabilidad articular, la trac-

ción controlada y la absorción del impacto. Estas características reducen la incidencia de lesiones agudas, como esguinces o traumatismos por caídas, y también de lesiones por sobrecarga, ya que el retorno de energía es más equilibrado y constante du-

rante los gestos deportivos. Además, las condiciones meteorológicas afectan menos su desempeño, permitiendo un juego estable todo el año. Desde el punto de vista del rendimiento, los jugadores en césped sintético logran movimientos más fluidos, giros precisos y una velocidad de desplazamiento constante, mientras que en tierra el control del balón y la estabilidad dependen de la compacta-

ción y humedad del terreno. El pasto sintético bien mantenido reduce el riesgo de lesiones por impacto y desequilibrio, a diferencia de las superficies de tierra donde son frecuentes las contusiones y torceduras. Sin embargo, el cuidado del material es clave, ya que una superficie mal mantenida puede endurecerse y generar riesgos similares a los del suelo natural no tratado. 🌱

“El pasto sintético bien mantenido reduce el riesgo de lesiones por impacto y desequilibrio”.

Héctor Márquez.