

PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EXDEPORTISTAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

MSc. Juan Carlos Pérez Cuello.

Máster en Ciencias en Actividad Física Comunitaria. Profesor Auxiliar y docente investigador de la Facultad de Cultura Física y Deportes de la Universidad de Holguín, Cuba. Número de ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1127-5846>. Correo electrónico: jccuello@uho.edu.cu

RESUMEN

Se realizó un estudio, con el objetivo de establecer una propuesta de actividades físicas recreativas que, desde una perspectiva general, contribuya al proceso particular del desentrenamiento deportivo en exdeportistas estudiantes universitarios disminuyendo de forma progresiva las cargas recibidas durante su vida deportiva activa, contribuyendo así a la reducción de afectaciones que en la esfera de la salud pueden ocurrir una vez llegado el retiro del deporte activo. El problema a resolver se concreta en ¿Cómo lograr el desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios? y como objetivo de la investigación: Diseñar un plan de actividades físicas recreativas para el desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios. La metodología implementada parte de la utilización de la entrevista unido a la revisión de los programas de entrenamiento deportivo de los diferentes deportes y los métodos estadísticos para procesar los datos del diagnóstico. Se propone aplicar un grupo de ejercicios y actividades físicas y recreativas que, a partir de una concepción de preparación deportiva sostenible, se dirige al desentrenamiento de los exdeportistas estudiantes universitarios que concluyen su vida activa, teniendo en cuenta una estructura y ordenamiento metodológico que permite la construcción de programas particulares, dirigidos a la aplicación de cargas de acuerdo a las características de los exdeportistas y del deporte al que pertenecen, proponiéndose además orientaciones para su implementación dentro de los planes de estudio de la Educación Física en la enseñanza universitaria. Los resultados de su valoración, permitieron confirmar su validez.

Palabras clave: desentrenamiento deportivo; exdeportistas universitarios; actividades físicas recreativas

INTRODUCCIÓN

La práctica sistemática de actividad física resulta beneficiosa para la salud e implica diferencias sustanciales en personas sedentarias, sin embargo, la aplicación de elevadas cargas en la preparación de deportistas de alto rendimiento durante prolongados períodos con el objetivo de alcanzar una óptima forma deportiva para la obtención de grandes resultados competitivos produce cambios irreversibles en el organismo humano. Es por ello que los deportistas una vez que concluyen con su vida activa en el deporte se deben desentrenar.

Cuando una persona comienza a entrenar de forma sistemática y organizada, lleva un proceso de adaptación que irá incrementándose por encima de un 20% de año en año en los órganos y sistemas, como parte de una integralidad biológica, lo asimilarán cuando son bien dosificados. Todo este trabajo con grandes cargas requiere de un gran esfuerzo del aparato cardiovascular, provocando la conocida hipertrofia cardíaca funcional, disminución de por cientos de grasas en el cuerpo, regulación del sistema de vida y un elevado nivel de estrés producto del ansia por la obtención de buenos resultados.

Cuando un deportista decide alejarse de la vida deportiva activa, en muchos casos incrementa rápidamente su peso corporal, ocupa su tiempo libre en otras actividades que anteriormente no podía realizar, ya no tiene el estrés debido a la presión de obtención de un resultado y lo más

grave, se abstiene totalmente de todo ejercicio físico, lo cual puede desencadenar en numerosos efectos patológicos como consecuencia de alteraciones físico metabólicas que conllevan al padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles de alto riesgo a las cuales se suman hábitos tóxicos.

La dirección del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER 2015) en su procedimiento para el desentrenamiento deportivo de los atletas de alto rendimiento vinculados al movimiento deportivo cubano brinda atención sistemática a los deportistas retirados para su incorporación a la vida social con el objetivo de mantener un óptimo estado de salud.

El desentrenamiento deportivo consiste en continuar la actividad física de forma descendente, inversa a lo que se produce con el proceso del entrenamiento deportivo, utilizando preferentemente medios generales, con predominio de actividades aerobias, con un alto componente recreativo y en correspondencia con la edad.

Alonso, R. (2000) Entiende por desentrenamiento deportivo:

El proceso médico-pedagógico mediante el cual el organismo del deportista va a caminar toda o gran parte de esa sobrecarga que ha ido adquiriendo en las etapas de entrenamiento deportivo que ha desarrollado durante su vida como deportista élite o de alto resultado.

El mismo autor plantea otros conceptos sobre el tema donde refiere que: "es un proceso pedagógico y profiláctico de disminución y modificación progresiva de la actividad física del atleta, con el objetivo de alcanzar un nuevo estado de compensación para la vida profesional" (Alonso, R. 2001, p.110). Y que también

Es un proceso pedagógico con un objetivo totalmente profiláctico para la salud del atleta que termina su vida activa en el deporte de alto rendimiento; pero que de ninguna forma significa el abandono definitivo de la actividad física o ejercicio físico (Alonso, R. 2001).

Por otra parte Pereira, C. (2005) Plantea que: "es una parada parcial o total de entrenamiento con ejercicios, y por tanto, la retirada de los estímulos destinados a mantener las adaptaciones". Y que también la "Pérdida parcial o completa de las adaptaciones anatómicas, fisiológicas y de la performance, como consecuencia de la reducción o pérdida del entrenamiento" (p. 88). Otro concepto de desentrenamiento tratado por (Mujica, I. 2010), plantea: "Pérdida parcial o completa del entrenamiento, inducida por adaptaciones en respuestas a estímulos insuficientes de entrenamiento" (p. 344).

El desentrenamiento deportivo ha sido investigado por autores como Pino (1999), Alonso (2000 y 2001), Carabel y Salt (2001), Aguilar (2003) que lo atribuyen a un fenómeno de naturaleza médica. Por otra parte, autores como Albizúa (2001), Barrizontes (2003), Monteagudo, Granda e Iglesias (2003), Ibáñez (2009), Aguilar (2009), Barroso (2010), Mayo (2012), Mena (2010 y 2014) y Frómata y Zamora (2012, 2015 y 2016) han tratado desde un enfoque pedagógico determinadas acciones educativas, alternativas físicas, concepciones teóricas, directrices básicas, estrategias, meta-programas físicos, metodologías y principios.

Teniendo en cuenta lo anterior y tomando como premisa que el entrenamiento deportivo como proceso, se sustenta en leyes y principios que están dirigidos a la elevación de las posibilidades físicas y funcionales del individuo sobre la base de constantes adaptaciones morfofuncionales y psicológicas a niveles cada vez más altos durante muchos años, que si bien, unido a un régimen racional, de vida garantizan una elevada capacidad física y de rendimiento del deportista, acorde a las exigencias de la actividad que realiza, constituyen de hecho un alto riesgo para el organismo

debido al estrés que es sometido el sujeto de manera constante, se hace necesario la disminución de todo ese arsenal de tensiones en los deportistas.

El presente trabajo solo se enfocará en los exdeportistas estudiantes universitarios no vinculados a la carrera de Cultura Física. Estos exdeportistas sometidos a altos niveles de stress mientras son jóvenes no perciben las consecuencias de una vida prolongada de ejercicios, razón por la cual se le da este enfoque a la investigación, además de obtener de esta forma una mejor salud y calidad de vida. El Problema a resolver se concreta en: ¿Cómo lograr el desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios? El Objetivo de la investigación es planificar un plan de actividades físicas recreativas para el desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios.

DESARROLLO

La investigación realizada es de aplicación y se realizó en una población de 35 exdeportistas estudiantes de la Universidad de Holguín que proceden de diferentes deportes y centros de alto rendimiento.

Para el diagnóstico del conocimiento y tratamiento del desentrenamiento deportivo en exdeportistas estudiantes universitarios se tiene como criterio de inclusión que hayan sido atletas de alto rendimiento, que estén de acuerdo en integrarse a la investigación, no estar activos en el deporte, ser alumnos de la universidad, no padecer enfermedades que les impidan realizar las actividades y no consumir medicamentos.

A dicha población le fue aplicada una entrevista para conocer el historial deportivo, deportes que practicaron, hábitos tóxicos adquiridos, nivel de entrenamiento en que se encuentran, así como sus opiniones y sugerencias acerca de actividades que pudieran realizarse para desentrenarse. Fueron consultados los programas de entrenamiento de diferentes deportes utilizados por la EIDE "Pedro Díaz Coello" de Holguín para cuantificar la intensidad y el volumen de las cargas aplicadas a través de todas las etapas de preparación física de las diferentes categorías, por las cuales transitaban los exdeportistas de alto rendimiento y como base para la planificación de un plan de actividades físicas recreativas para el desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios.

Para el procesamiento estadístico, fue utilizada la estadística descriptiva. Se utilizó La prueba de Shapiro Wilk para conocer la distribución muestral, si es normal se aplica el t'students y de lo contrario la prueba de los signos de Wilcoxon, mediante el paquete estadístico SPSS 20, pues se trata de un estudio diagnóstico para determinar las actividades físicas recreativas que conforman el plan de actividades para el desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios.

El plan de actividades físicas recreativas que se propone está elaborado para el desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios, se tiene en cuenta que sea flexible, funcional y de integración con algunos de los procesos de la universidad, de manera que facilite las condiciones y los medios para que todos adquieran conocimientos sobre el desentrenamiento deportivo que les permita de esta forma mejorar su salud y calidad de vida para una mejor inserción en su vida social.

Objetivo del plan de actividades físicas recreativas

Contribuir al desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios para obtener de esta forma mejor salud y calidad de vida.

El plan de actividades para el desentrenamiento deportivo, propone las siguientes etapas:

1. Diagnóstico inicial

2. Implementación

3. Evaluación

1. Diagnóstico inicial. Los aspectos que proporcionaron el diagnóstico inicial fueron: (Encuestas, valoración de la condición física y de las actividades físicas deportivas y recreativas que se pueden utilizar, cumplen con los requisitos de validez, confiabilidad y racionalidad exigidos, lo que garantizó la objetividad de esta etapa y la relación de lo instructivo y lo educativo

2. Implementación. La ejecución del plan de actividades físicas recreativas estará dirigida por un personal capacitado, el mismo debe dar respuesta a las preguntas siguientes:

¿Se ejecuta el plan de acuerdo con lo planificado?, ¿Es efectivo el control, contribuye a detectar cómo marcha el plan de actividades? y ¿Son necesarios otros controles no previstos?

3. Evaluación. Debe responder a las siguientes preguntas y constituye la contrastación del diagnóstico inicial y el final y comprobar en qué medida fueron resueltos los problemas existentes.

¿El diagnóstico final fue objetivo?

¿La comparación realizada con el diagnóstico inicial utiliza análisis cualitativo y/o cuantitativo?

¿Se logran hacer conclusiones sobre los resultados obtenidos al confrontar los dos diagnósticos?

Propuesta de actividades físicas recreativas para el desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios

Actividades de deporte opcional: a través de esta actividad realizara diferentes juegos pre-deportivos y deportivos de fútbol, Baloncesto, Voleibol, entre otros.

Actividad de recreación y turismo: se realizan carrera de orientación, relevo turístico, tracción de soga, marcha por pista, trialón y Voleibol de playa, se realiza un fin de semana al mes en la playa.

Caminatas y trotes a sitios de la comunidad o lugares de interés: asistir en forma de trote o caminatas a lugares de interés que estén ubicados a una distancia no menor de 5Km.

Realizar circuitos de ejercicios variados, en los cuales la intensidad sea moderada (60%), la rotación deberá ser lenta, con breves descansos y se pueden realizar con el propio peso o medios auxiliares.

La edad promedio de estos exdeportistas es de 20,25 años, lo que indica que la planificación de las actividades físicas recreativas para el desentrenamiento deportivo debe ser de intensidad alta, calculando siempre los valores de frecuencia cardiaca máxima teórica para su edad, sin olvidar que se debe trabajar del 70 - 75% de la intensidad máxima, o sea, a nivel totalmente aeróbico.

El promedio de edad deportiva de los sujetos muestreados es de 10 años, lo que da una noción del volumen de actividades físicas a que estuvieron sometidos durante esos años, lo que reafirma la necesidad de llevar un proceso de reajuste metabólico que es considerado como reversibilidad adaptativa del proceso de entrenamiento.

De los 35 exdeportistas muestreados 10 son de sexo femenino que representa el 29% y 25 del sexo masculino que es el 71%, los deportes que más predominan en los encuestados son el Baloncesto con 4 y el Fútbol con 6, pero hay exdeportistas de otras disciplinas lo que demuestra la variabilidad.

Del total de sujetos muestreados, sólo 5 se mantienen realizando ejercicios físicos como medio

recreativo y a su vez, para mantener la forma física, éstos representan el 14% y 30 se mantienen inactivos, para un 86%.

Al analizar las enfermedades o padecimientos en los deportistas muestreados, se pudo constatar que no padecen de ninguna enfermedad, aspecto este propio de la edad, aunque hay tendencia a la obesidad por parte de todos los encuestados.

Al analizar los hábitos tóxicos adquiridos, se observó la alta tendencia a la adquisición de los mismos, comportándose de la siguiente manera: 7 son fumadores que consumen gran cantidad de cigarrillos al día, lo que representa el 20%, 15 ingieren bebidas alcohólicas con una frecuencia superior a tres veces por semana, esto representa el 43%, lo cual atenta contra su integridad física.

Al consultar los planes de entrenamiento de los diferentes deportes, se pudo constatar las particularidades y variabilidad de cada uno, lo que obliga a planificar actividades que les permita a todos los exdeportistas realizar con facilidad porque se debe tener en cuenta la contribución al desentrenamiento deportivo y a la vez a crear una cultura de continuación de realización de actividades físicas recreativas para el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los exdeportistas.

CONCLUSIONES

La revisión bibliográfica realizada, así como el análisis de los resultados de las técnicas de investigación aplicadas permitieron elaborar la propuesta de actividades físicas recreativas para contribuir al desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios.

La aplicación de la propuesta de actividades físicas recreativas para el desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios, muestra que mediante ella puede evaluarse con mayor certeza desde la percepción de los exdeportistas, el grado en que satisface sus expectativas, y desde la percepción interna el nivel con que desempeña la misma, la mejora de la salud y la calidad de vida, así como realizar análisis posteriores para determinar las adecuaciones que deba realizar.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, E. (2003). *Caracterización integral en deportistas retirados de CH*. (Tesis de Maestría no publicada). ISCF Manuel Fajardo, La Habana.
- Aguilar, E. (2009) *Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de deportistas de élite*. (Tesis de doctorado no publicada). ISCF Manuel Fajardo. La Habana.
- Albizúa, F. (2009). El desentrenamiento deportivo. Recuperado de: <http://www.hispagimnasios.com/>
- Alonso, R. (2000) La Medicina Deportiva en el Entrenamiento Deportivo (III). Desentrenamiento Deportivo: Teoría o Hipótesis. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, 25(5).
- Alonso, R. (2001) Desentrenamiento análisis y criterios actuales *Lecturas de Educación Física y Deportes*, 12(110).
- Alonso, R. (2001). Desentrenamiento deportivo y desacondicionamiento físico: similitudes y diferencia. *Lecturas de Educación Física y Deportes*. 12(113).
- Barroso, M. (2010). *Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el Atletismo de alto rendimiento: Un criterio de pertinencia para el desentrenamiento deportivo*. (Tesis Doctoral no publicada). ISCF Manuel Fajardo, FCF Villa Clara, La Habana, Cuba.