

**DIGNÓSTICO EPIDEMIOLÓGICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL DE JUDOCAS DE ÉLITE
RETIRADOS PARA EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO
EPIDEMIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL DIAGNOSIS OF RETIRED
ELITEJUDOCAS FOR SPORTS DETRAINING**

Autores:

Dr. C. Edita Madelin Aguilar Rodríguez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Profesor Titular

dracedita@gmail.com

Resumen

Se realizó un estudio prospectivo transversal, descriptivo con el objetivo de caracterizar a los atletas de élite retirados de Judo desde los puntos de vista epidemiológico, psicológico y social, para ello se encuestaron a 15 atletas retirados, 9 del sexo femenino y 6 del sexo masculino. Los métodos utilizados fueron el analítico-sintético, el Inductivo deductivo, la encuesta y como método estadístico, la estadística descriptiva, dirigido a tablas de frecuencia que permitieron cuantificar los aspectos interrogados con sus análisis porcentuales de acuerdo a criterios de clasificación importantes referente a las afectaciones epidemiológicas, psicológicas y en la esfera social que ocurren en los atletas de élite de Judo cuando se retiran y no realizan un proceso de desentrenamiento. Se obtuvo como resultados que las enfermedades más frecuentes en la muestra estudiada fueron la hipertensión arterial y la obesidad, las lesiones sufridas con mayor frecuencia fueron y la combinación de musculares-articulares y musculares-articulares-óseas, la repercusión psicológica más evidente fue la depresión y la combinación de depresión-estrés y ansiedad mientras que la mayor repercusión desde lo social fue en la familia de los exatletas estudiados, seguida de los problemas en la sociedad.

Summary

A prospective cross-sectional, descriptive study was carried out with the objective of characterizing retired elite Judo athletes from the epidemiological, psychological and social points of view, for which 15 retired athletes were surveyed, 9 female and 6 male. The methods used were the analytical-synthetic, the inductive-deductive, the survey and as a statistical method, the descriptive statistics, directed to frequency tables that allowed us to quantify the aspects questioned with their percentage analyzes according to important classification criteria referring to the epidemiological, psychological and social affectations that occur in

elite Judo athletes when they retire and do not undergo a detraining process. It was obtained as results that the most frequent diseases in the studied sample were arterial hypertension and obesity, the most frequently suffered injuries were and the combination of muscular-articular and muscular-articular-bone, the most evident psychological repercussion was depression and the combination of depression-stress and anxiety, while the greatest social repercussion was in the family of the former athletes studied, followed by problems in society.

Keywords: Effects, Athletes, Health.

Introducción

El riguroso proceso de preparación deportiva cuyo objetivo principal es mantener al máximo nivel permisible la capacidad de rendimiento atlético o su resultado deportivo exige al organismo un estado óptimo de salud, correlación solo posible de lograr mediante una aplicación adecuada de las cargas físicas y de su preparación psicológica. (Barrizonte, 2003)

De ahí que el entrenamiento deportivo requiere de una organización científica basada en el cumplimiento de diferentes principios básicos, tener presentes las particularidades individuales de cada atleta y la experiencia deportiva entre otras. (Laptev, 1989).

Durante el entrenamiento, en el organismo ocurren cambios morfofuncionales, y variaciones fisiológicas de en los diferentes sistemas Aguilar (2009, 2019). Todas estas adaptaciones han crecido en las últimas décadas, debido a los avances de la ciencia y la técnica, se ha desarrollado la forma, estructura y resultados en el deporte y en la medida que se perfeccionan los diferentes métodos en el entrenamiento deportivo, requieren de un mayor esfuerzo por parte de los atletas. (Forteza, 1997)

Según Medrano et al. (2019) citados por Pérez (2022) dentro de los hallazgos más comunes en deportistas, se encuentran los trastornos del ritmo y la frecuencia cardíaca, siendo más frecuente la bradicardia sinusal. En las personas entrenadas no siempre es uniforme el ritmo de las contracciones cardíacas y con gran frecuencia se destaca en los deportistas una gran arritmia inusual.

De ahí que el deporte de alto rendimiento se considera agresivo para el organismo, es causa de las alteraciones metabólicas y desviaciones del equilibrio fisiológico y psicológico en muchos atletas de alto rendimiento cuando pasan al retiro y no realizan un programa de desentrenamiento. (Barrizonte, 2003)

A partir de lo anterior, diferentes autores han estudiado lo que ocurre en los atletas luego

de su retiro cuando a pesar de existir una mayor difusión de las nefastas consecuencias que puede ocasionar la violación de dicha etapa. (Aguilar 2009)

Resultados de investigaciones realizadas, evidencian que los atletas que se retiran del deporte de alto rendimiento y no se desentrenan, suelen ser por lo general blancos perfectos de patologías propias de la desadaptación y la inactividad. (Aguilar, 2003)

Durante el entrenamiento del Judo, son utilizadas prácticamente todas las partes del cuerpo donde el atleta desarrolla la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y velocidad para lo cual requiere de un gran esfuerzo en el logro de todas las adaptaciones que necesita para incrementar su rendimiento.

Varias han sido las investigaciones realizadas en función de conocer lo que ocurre en los atletas luego de su retiro si no se someten a un proceso de desentrenamiento y aunque los estudios realizados han incluido atletas de Judo, se han estudiado dentro del grupo de deportes de combate y no de forma individual como deporte; por lo que se hace necesario investigar qué ocurre desde los puntos de vista epidemiológico, psicológico y social de dichos atletas. De ahí que el objetivo de la investigación es caracterizar las afectaciones que desde lo epidemiológico, psicológico y social ocurren en los atletas de Judo de élite luego de su retiro.

Materiales y métodos

El estudio realizado tubo un carácter descriptivo, transversal, explicativo, con un enfoque cualitativo y cuantitativo; todo lo cual permitió identificar las afectaciones que desde los puntos de vista epidemiológico, psicológico y social, se presentan en los atletas de élite de Judo luego de su retiro.

Fueron tomados como universo de estudio 23 atletas de élite retirados de Judo que viven en la Habana y que fueron miembros de la selección Nacional de Cuba. De ellos, se seleccionó de forma aleatoria una muestra de 15 que representan el 65,2 % del total; de los 15 atletas, 9 eran del sexo femenino y 6 del sexo masculino. Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron: haber sido miembros de la selección nacional, haber conseguido títulos en la arena nacional e internacional y haber permanecido en el equipo nacional durante un tiempo de cinco años o más.

Los métodos utilizados en la investigación fueron del nivel teórico el analítico-sintético y el inductivo-deductivo que permitieron interpretar los presupuestos teóricos relacionados con la temática de investigación, el análisis de los contenidos más actuales concernientes al

desentrenamiento deportivo y de conjunto con las encuestas realizadas como método empírico utilizado, llegar a conclusiones acerca de la ocurrencia de las afectaciones más frecuentes que ocurren en los judocas retirados del deporte activo, de modo que se pudieran precisar sus relaciones internas y las generalizaciones emanadas de los juicios y valoraciones pedagógicas, psicológicas y clínicas relacionadas con el objeto de estudio de la investigación.

La información fue procesada mediante el Paquete Estadístico SPSS (versión 20.0 sobre Windows), que permitió una valoración descriptiva sustentada en tablas de frecuencia, para el procesamiento y análisis de la información obtenida mediante el instrumento de diagnóstico aplicado, corroborando los aspectos analizados, de acuerdo a criterios establecidos durante el proceso de investigación.

Para la realización de la investigación primeramente se determinó el estado del arte sobre la temática abordada apoyado en el estudio de los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan el proceso de desentrenamiento en los atletas de alto rendimiento y posteriormente fue aplicada la encuesta que sirvió de sustento para evidenciar la necesidad de la implementación del proceso de desentrenamiento como nueva etapa dentro de la vida de los atletas de Judo cuando se retiran, en la cual se indagó sobre las principales afectaciones que en la esfera de la salud aparecen luego del retiro si no se someten al proceso de desentrenamiento. Todo lo anterior indicó la necesidad del diseño de un instrumento metodológico para el desentrenamiento de los atletas de élite de Judo.

Resultados y discusión

Los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los atletas retirados del deporte de Judo, evidenciaron que el 100 % de los atletas encuestados consideran importante el proceso de desentrenamiento, no obstante, refieren que aún es limitada la información que tienen sobre las particularidades de dicho proceso, que saben que el Instituto de Medicina del Deporte rige la política del mismo en el país pero que consideran que todavía no todos los factores que deben intervenir en dicho proceso lo hacen de la misma forma.

En la segunda pregunta se indagó sobre la aparición de lesiones durante la vida activa de los atletas, obteniendo los siguientes resultados (tabla 1)

Tabla 1. Principales lesiones referidas por los atletas estudiados

Lesiones	Sexo Femenino	Sexo Masculino	Total
----------	---------------	----------------	-------

	No	%	No	%	No	%
Muscular	1	50.0	1	50.0	2	13.3
Osea	1	100.0	-	-	1	6,6
Articular	2	66.6	1	33.3	3	20.0
Musc-artic	3	75.0	1	25.0	4	26.6
Musc-art-osea	2	66.6	1	33.3	3	20.0
Osea-articular	-	-	2	100.0	2	13.3

Como se observa en la tabla 1, las lesiones ocurridas a dichos atletas, abarcan la totalidad de las estructuras que conforman el cuerpo humano; esta situación es característica de este deporte por la agresividad que lo caracteriza. Las diferentes técnicas ejecutadas en este deporte pueden producir todo tipo de lesiones debido al combate cuerpo a cuerpo que se produce entre los contrincantes.

En este caso se evidencia que las lesiones con mayor frecuencia de atletas, fueron las articulares y la combinación de musculares y articulares y musculares, articulares y óseas con cuatro y tres atletas lesionados en total respectivamente, con énfasis en el sexo femenino.

En tal sentido, se analizó que el 100 % de los atletas estudiados presentó alguna lesión y que más del 50 % (nueve de los 15 atletas), quedó con algún tipo de secuela, dentro de las que se destacan los dolores articulares, las deformidades y las limitaciones funcionales.

De igual manera se investigaron las enfermedades que ocurrieron en los atletas luego del retiro (tabla 2), donde se encontró que las de mayor incidencia fueron la obesidad con un 33,3 % de la muestra, seguida de la hipertensión arterial con un 26.6 % de los estudiados. Estos resultados coinciden con los encontrados por Pino (1998), Dreke (2000) y Porto (2004) al estudiar los factores de riesgo en atletas de Judo.

Tabla 2. Enfermedades encontradas en los atletas estudiados después del retiro

Enfermedades	Sexo Femenino		Sexo Masculino		Total	
	No	%	No	%	No	%
HTA	3	75.0	1	25.0	4	26.6

Hipercolesterolemia	1	100.0	-	-	1	6.6
Obesidad	3	60.0	2	40.0	5	33.3
Hábitos tóxicos	1	33.3	2	66.6	3	20.0
Tensión Emocional	1	50.0	1	50.0	2	13.3

Otra de las alteraciones que predomina en la muestra fue la presencia de hábitos tóxicos que no constituyen enfermedades, sin embargo, es un factor de riesgo importante para la ocurrencia de enfermedades cardiovasculares y respiratorias, este parámetro atendiendo al sexo, se evidencia que existe un predominio en el sexo masculino. El seguimiento de dicho factor de riesgo, reviste gran importancia, pues según Pérez (2022), la mayor causa de muerte en atletas retirados en Cuba, resultó ser el infarto agudo de miocardio.

El gráfico 1 representa las alteraciones psicológicas encontradas en la muestra estudiada, donde sólo el 26,6 % del total de la muestra no presentó afectaciones, el resto manifestó la presencia de diferentes estados psicológicos y combinaciones de ellos; siendo la depresión y la combinación de depresión-estrés y ansiedad las de mayor incidencia. Estos resultados coinciden con el estudio realizado por (Aguilar, 2003 y Lara y Tamari, 2005)

Agramonte (1998), citado por Aguilar, planteó que estos estados emocionales pueden provocar condiciones favorables para el surgimiento de la Hipertensión Arterial, además que estas afectaciones pueden desencadenar situaciones desde el punto de vista de las relaciones con la familia y la sociedad.

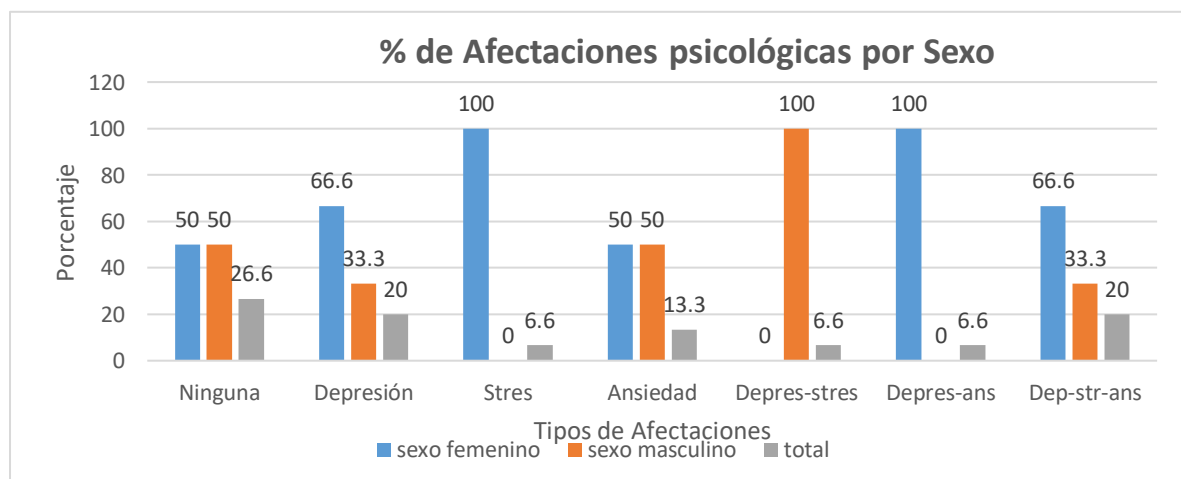


Gráfico 1

En los atletas de estos deportes, resulta característico la aparición de estos estados pues las agresiones a las que son sometidos, tanto en entrenamientos como en competencias, requieren de un gran equilibrio entre los procesos fisiológicos y psicológicos pues las distintas situaciones a las que se someten, tributan al desequilibrio emocional de los atletas.

Deste el punto de vista social (Tabla 3) se puede observar que solo tres, el 20 % de los atletas encuestados no presentaron afectaciones, el resto tuvo de alguna forma alguna afectación, ya sea dentro de su núcleo familiar o fuera de él. El 55.5 % de las atletas estuvieron afectadas desde el punto de vista familiar, seguidas de un 33.3 % en el caso de los varones, mientras que en el entorno de la sociedad, los varones fueron los de mayor afectación con un 50.0 %. Los resultados obtenidos en este deporte se hacen más evidentes por las características del mismo, en el cual se destaca un gran nivel de agresividad.

Tabla 3. Afectaciones en la esfera Social encontradas en los atletas

Afectaciones	Sexo Femenino		Sexo Masculino		Total	
	No	%	No	%	No	%
Ninguna	2	22.2	1	16.6	3	20.0
Afectación Familiar	5	55.5	2	33.3	7	46.6
Afectación en la sociedad	2	22.2	3	50.0	5	33.3

Otro de los resultados que se obtuvo de la encuesta aplicada a los atletas fue la forma en que se realizó su retiro (Gráfico 5), quedando evidenciado que el 60 % de los atletas encuestados, lo hizo de forma brusca, sin haber realizado ningún programa que permitiera la disminución gradual de las cargas aplicadas drante su vida activa. Por tal motivo se considera que las alteraciones desde el punto de vista de salud encontradas en la muestra estudiada pudieron ser causas de dicha situación.

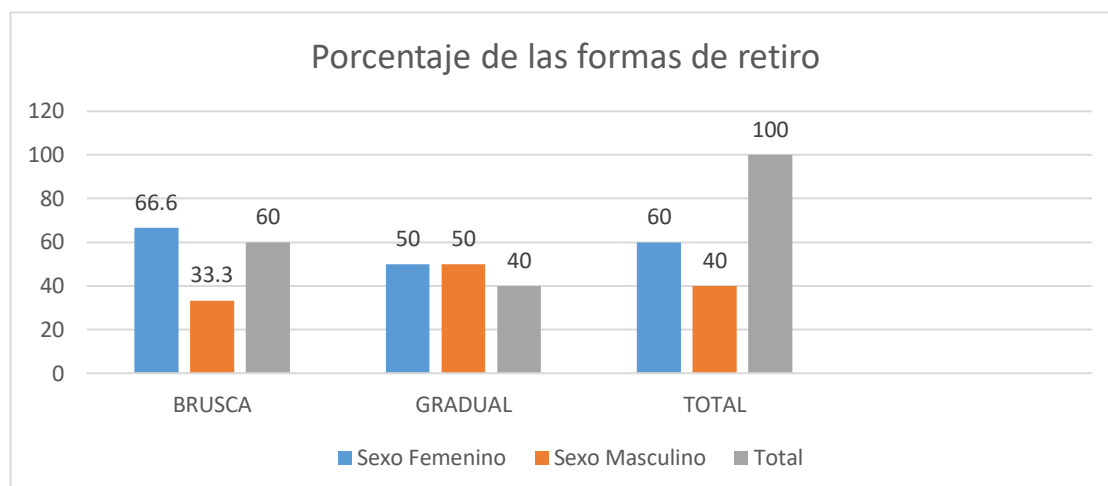


Gráfico 2

Todos estos resultados siguen siendo una gran preocupación para todas las entidades relacionadas con el trabajo del alto rendimiento, específicamente con el deporte Judo, motivo de esta investigación.

Conclusiones

1. Las enfermedades más frecuentes que aparecen en los atletas élite de Judo luego de su retiro son la hipertensión arterial y la obesidad.
2. Las lesiones más frecuentes sufridas por los atletas élite de Judo durante su vida activa fueron las articulares y la combinación de musculares-articulares y musculares-articulares-óseas.
3. Desde lo psicológico la más evidente fue la depresión y la combinación de depresión-estrés y ansiedad.
4. En la esfera social, la mayor afectación fue en la familia con un 46,6 % de los exatletas estudiados, seguida de los problemas en la sociedad con un 33,3 %.

Referencias Bibliográficas

- Aguilar, EM. (2003). Caracterización integral de un grupo de atletas retirados de ciudad de la Habana. [Tesis de Maestría en opción al Título Académico de Master en Cultura Física Terapéutica] La Habana. Cuba.
- Aguilar, EM. (2009). Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite. [Tesis doctoral en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, UCCFD Manuel Fajardo] La Habana. Cuba.

- Aguilar, EM. (2019). *El Desentrenamiento deportivo, una alternativa profiláctica o terapéutica en los atletas de Alto Rendimiento*. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*. Cuba. 14 (2). Pág. 1
<http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/31> .
- Barrizonte, F., y otros. (2003). *El desentrenamiento deportivo*. Revista Medicina del Deporte y la Cultura Física. Instituto de Medicina del Deporte. La Habana s/n: 5
- Dreke Salgado, I. (2000) Estudio diagnóstico con exatletas de Alto rendimiento: su relación con Factores de Riesgo coronario. Ivaniuska Dreke Salgado, Edita Aguilar Rodríguez, tutor. –Trabajo de diploma; ISCF (CH); – 32 h.
- Forteza, A. (1997). *Alta metodología, carga, estructura y planificación*. Medellín, Editorial. Kinesis. pág.123.
- Laptev. A. (1989). *Higiene de la Cultura Física y el Deporte*. La Habana. Edit. Pueblo y Educación, 245 p
- Lara C. y Tamari. Y (2005). Caracterización epidemiológica de atletas retirados de los deportes de combate y juegos con pelotas que asisten a las consultas específicas en el instituto de medicina deportiva. Celia Lara Mulet y Yanko Tamari Teña, Edita Aguilar Rodríguez, tutor. –Trabajo de diploma; ISCF (CH); 2005. – 50 h.
- Medrano, Y., Castillo, ÁR., Lugo, AM., Arévalo, MA. (2019). *Alteraciones electrocardiográficas en jóvenes atletas de alto rendimiento*. CorSalud 11(4)pág. 125
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2078-1702019000400296
- Pérez Acosta, E (2022) Estrategia para la Implementación del Proceso de Desentrenamiento Deportivo en Cuba. [Tesis doctoral en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, UCCFD Manuel Fajardo] La Habana. Cuba.
- Pino Rivero, JM. (1998) Desentrenamiento no controlado, relación con factores de Riesgo coronario en exatletas elites. José M. Pavel Pino Rivero. Tesis de Especialidad (especialista de Primer Grado), IMD. La Habana.
- Porto, F. (2004). Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología. [Tesis doctoral en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, UCCFD Manuel Fajardo] La Habana. Cuba.