

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

Volumen 16
Número 2

2021

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

El desentrenamiento deportivo, una alternativa vital en atletas juveniles de polo acuático de alto rendimiento

Sports detraining, a vital alternative for high-performance youth water polo athletes

Destreinamento esportivo, uma alternativa vital para os jovens atletas de Pólo Aquático de alto rendimento

Armando Marin Rojas^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-9877-7544>

Yamila Caridad Camero Reinante¹  <https://orcid.org/0000-0001-7776-0188>

Luis Ángel García Vázquez²  <https://orcid.org/0000-0002-5122-101X>

Magda Alina Rabassa López-Calleja³  <https://orcid.org/0000-0002-8515-3203>

José Adolfo Frontela López⁴  <https://orcid.org/0000-0002-4511-498X>

¹Universidad de Cienfuegos. Cienfuegos, Cuba.

²Universidad "Marta Abreu" de Villa Clara. Las Villas, Cuba.

³Cardiocentro de Villa Clara. Las Villas, Cuba.

⁴Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saiz Montes de Oca". Departamento Educación Física (Servicio). Pinar del Río, Cuba.

*Autor para la correspondencia: armandomarim426@gmail.com

Recibido: 01/10/2020.

Aprobado: 25/02/2021.



Cómo citar un elemento: Marín Rojas, A., Camero Reinante, Y., García Vázquez, L., Rabassa López- Calleja, M., & Frontela López, J. (2021). El desentrenamiento deportivo, una alternativa vital en atletas juveniles de polo acuático de alto rendimiento/Sports detraining, a vital alternative for high-performance youth water polo athletes. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1015>

RESUMEN

En la actualidad, en Cuba, muchos atletas que llegan a su edad de retiro no realizan procesos de desentrenamiento deportivo, lo que repercute en su estado de salud a mediano plazo; estos comienzan a sufrir de enfermedades crónicas no transmisibles, además de depresión y estados psicológicos no adecuados. La presente investigación tuvo como objetivo determinar las insuficiencias que se derivan en la conducción del proceso de desentrenamiento deportivo en atletas retirados. Para lograr las metas propuestas, los autores se apoyaron en métodos teóricos y empíricos; se utiliza la herramienta de la estadística descriptiva (cálculo porcentual) para procesar la información, tomando como muestra a atletas juveniles retirados de polo acuático, médicos deportivos, psicólogos y fisioterapeutas de medicina deportiva, a los que se les aplicaron entrevistas y analizaron sus opiniones durante la conducción de este proceso. El resultado final fue que es insuficiente el conocimiento de cómo realizar este proceso de desentrenamiento deportivo en la muestra estudiada, no dominan cabalmente los métodos, procedimientos, contenidos y metodologías, a partir de las investigaciones y preparaciones metodológicas sobre el tema que es vital en el deporte de alto rendimiento. Entre las conclusiones más relevantes de este trabajo, se encuentra que los referentes teóricos del desentrenamiento deportivo en la actualidad no cumplen las expectativas de los atletas que se retiran en las diversas agrupaciones deportivas y los atletas cuando se retiran no poseen información de cómo realizar este proceso.

Palabras clave: Alto rendimiento; Atletas de polo acuático; Desentrenamiento deportivo.

ABSTRACT

At present, in Cuba, many athletes who reach their retirement age do not carry out sports detraining processes, which affects their health in the medium term; they begin to suffer from chronic non-communicable diseases, as well as depression and inadequate psychological states. The objective of this research was to determine the inadequacies derived from the conduction of the sports detraining process in retired athletes. To achieve the proposed goals, the authors relied on theoretical and empirical methods; the descriptive statistics tool (percentage calculation) was used to process the information, taking as a sample retired youth water polo athletes, sports doctors, psychologists and sports medicine physiotherapists, to whom interviews were applied and their opinions during the conduction of this process were analyzed. The final result was that there is insufficient knowledge of how to carry out this sports detraining process in the sample studied, they do not fully master the methods, procedures, contents and methodologies, based on the research and methodological preparations on the subject that is vital in high performance sports. Among the most relevant conclusions of this work, it is found that the theoretical references of sports detraining currently do not meet the expectations of the athletes who retire in the various sports groups and the athletes when they retire do not have information on how to carry out this process.

Keywords: High performance; Water polo athletes; Sport detraining.



RESUMO

Atualmente, em Cuba, muitos atletas que atingem sua idade de aposentadoria não realizam processos de destreinamento esportivo, o que afeta sua saúde a médio prazo; eles começam a sofrer de doenças crônicas não transmissíveis, assim como depressão e estados psicológicos não adequados. A presente investigação tinha como objetivo determinar as insuficiências que derivam na condução do processo de destreinamento esportivo em atletas aposentados. Para atingir os objetivos propostos, os autores se basearam em métodos teóricos e empíricos; a ferramenta estatística descritiva (cálculo percentual) foi utilizada para processar as informações, tomando como amostra atletas juvenis de pólo aquático, aposentados; médicos esportivos, psicólogos e fisioterapeutas de medicina esportiva, aos quais foram aplicadas entrevistas e analisadas suas opiniões durante a condução deste processo. O resultado final foi que não há conhecimento suficiente de como realizar este processo de destreinamento do esporte na amostra estudada, eles não dominam totalmente os métodos, procedimentos, conteúdos e metodologias, baseados em pesquisas e preparativos metodológicos sobre o tema que é vital no esporte de alto rendimento. Dentre as conclusões mais relevantes deste trabalho, constata-se que as referências teóricas de desvalorização do esporte atualmente não atendem às expectativas dos atletas que se aposentam em vários grupos esportivos e os atletas quando se aposentam não têm informações sobre como realizar este processo.

Palavras-chave: Alto desempenho; Atletas de pólo aquático; Destreinamento esportivo.

INTRODUCCIÓN

En el mundo contemporáneo, el deporte es un fenómeno social que es aclamado por millones de personas en todos sus eventos. El desarrollo del deporte va unido a los avances de la ciencia, la tecnología y la sociedad, así como la investigación dirigida a dar respuesta a las diferentes problemáticas que surgen de este y la práctica de actividades físicas.

Platonov (1991) refiere que la práctica sistemática de actividades físicas con orientación saludable constituye uno de los pilares fundamentales para incrementar la calidad de vida. Realizar investigaciones sobre el alto rendimiento es de suma importancia para los profesionales de la Cultura Física, implicados en él, debido a las repercusiones que pueden traer para la salud y calidad de vida de los practicantes.

Alonso y Forteza (2001), en un artículo publicado, expresa que,

"dada las características del nivel de los resultados deportivos actuales, interpretar que el deporte de alto rendimiento es saludable es un absurdo, pues las agresiones (influencia) que implican las cargas físicas a realizar por el atleta son verdaderamente preocupantes, a lo que se le agrega el sistema de competencias constantes y los sacrificios biológicos que esto implica".

El atleta que transita por el entrenamiento deportivo en sus diversas fases y asume el retiro debe realizar un proceso de desentrenamiento deportivo. En este caso, se modifican los objetivos y direcciones de la carga, la frecuencia, el tiempo de duración y los contenidos, pero el deportista debe desentrenarse gradualmente con especial atención a sus características individuales.



A nivel internacional, esta investigación se sustenta en la carta del **Comité Olímpico Internacional (1958)**, en su principio ocho, funciones nueve y 11, las cuales exponen la práctica de actividades físicas y deportivas según las necesidades del practicante, dar seguimiento a la salud del atleta durante y después de su carrera deportiva, además de garantizar la correcta inserción social del deportista, posterior a su retiro.

Entre los estudios pertinentes en este escenario sobre calidad de vida, salud y preservación del hombre como especie, sin duda se destacan los realizados por **Alvero, J. R., Ronconi, M., García, J. C., Carrillo, M., Jiménez, M., Correas, L., & Carnero, E. A. (2017)** sobre el desentrenamiento deportivo, los cuales parten desde análisis fisiológicos del objeto de estudio. Estos autores plantean que el principio del desentrenamiento deportivo es el de la reversibilidad como principio de la adaptación al entrenamiento; sustentado en el siguiente argumento: el cese o una gran reducción del entrenamiento acarrearán una pérdida parcial o completa de estas adaptaciones. De esta forma, se compromete el rendimiento deportivo, se produce un deterioro de la condición cardio-respiratoria y, por otro lado, da lugar a una alteración para generar energía.

Por su parte, **Ibáñez, S. (2003)** y **Ribeiro (2005)** reflejan en su investigación los efectos producidos por el desentrenamiento a causa de la reducción de los estímulos de entrenamiento sobre la condición física de los atletas que están inmersos en el proceso.

En Cuba, por parte de **Colectivo de autores (2003)**, se crea el Programa de Atención Médica a los atletas retirados, diseñado por el Instituto de Medicina del Deporte (IMD). Este programa constituye el punto de partida de las demás vías metodológicas propuestas para implementar el desentrenamiento deportivo. Sin embargo, está establecido sobre bases rígidas y temporalizadas en su planificación que se utilicen los mismos valores para la intensidad, el volumen, la frecuencia, el tiempo de trabajo y descanso.

En este programa, no se contempla la naturaleza de los deportes, y consideran las particularidades de los sujetos, los años dedicados a la práctica deportiva, resultados alcanzados y las causas del retiro deportivo. Estos aspectos fundamentales no tienen en cuenta las características anatómicas, fisiológicas y psicológicas, que son irrepetibles en los deportistas. Además, no se concibe un control que indique las transformaciones que el organismo exhibe durante un proceso de descarga. Estos elementos constituyen carencias en torno al proceso que se estudia.

En la actualidad, el desentrenamiento deportivo se rige por la resolución 82/2015, la cual establece la creación de un grupo de atención para esta actividad. Esta directiva establece la implementación y control del desentrenamiento por el IMD. A pesar de los intentos por desarrollar este proceso, falta mucho por hacer en favor de su adecuada orientación y dirección para dar respuesta a otras interrogantes (**Inder, Cuba. 2002**).

En consecuencia, los entrenadores deben asumir en el proceso de su formación, las preparaciones metodológicas sobre el tema del desentrenamiento deportivo y estos, a su vez, deben concientizar a los atletas de la importancia de este en su vida futura.

Los fundamentos del conocimiento que caracterizan el desentrenamiento deportivo centran su contenido en diferentes tendencias. Autores como **Barrizotes (2003)**, **López (2007)** y **García (2012)**, ubican el desentrenamiento como fenómeno de desadaptación y abarcan sus planteamientos desde lo fisiológico. Estos autores describen las patologías que sufren los atletas retirados del deporte de alto rendimiento y no se desentrenan, como son: la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, el sedentarismo, la obesidad, la



muerte súbita, los infartos de miocardio e incremento de hábitos tóxicos como el cigarro, el alcohol, las drogas entre otros.

Otros autores abordan el desentrenamiento desde lo metodológico y han ofrecido en sus investigaciones alternativas para su implementación sobre la base de diversas actividades físicas y diferentes deportes, entre los cuales se encuentran, **Aguilar y Valdivia (2011)**. En los trabajos publicados sobre el retiro y el desentrenamiento deportivo, estos son vistos como elementos aislados. Los autores consultados no los relacionan entre sí y solo algunos como **Alonso y Forteza (2001)** ven la necesidad de relacionarlos con una nueva fase de la preparación deportiva del atleta; por lo tanto, aún es insuficiente los estudios realizados en cuanto a la preparación para el desentrenamiento.

En el *Balance Nacional de Atención a Atletas*, se informó a exdeportistas, entrenadores, y directivos del Inder (Instituto Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación) que el 40 % de los retirados hasta el 2013 no llegaban a los 60 años, cuando, paradójicamente, el promedio de vida de hombres y mujeres en Cuba es 75 y 78 años en ese orden (**Inder, 2014**). Estos elementos reafirman la necesidad de prestar mayor importancia a la salud de los deportistas cuando se retiran y son víctimas del no desentrenamiento y que, a mediano plazo, adquieren enfermedades crónicas que funcionan como gatillos en detrimento de la calidad de vida.

En los estudios anteriores, los objetivos de las investigaciones van dirigidos a dar respuestas por diferentes vías metodológicas al proceso de desentrenamiento deportivo y están organizadas mediante programas, indicadores y etapas. Sin embargo, no se tiene en cuenta el estado de sobrecarga con que viene el atleta después de largos y duros años de entrenamiento para enfrentar el desentrenamiento. No se han constatado en la literatura consultada, en investigaciones ni en requisitos previos, los fundamentos sobre el estado que debe presentar el deportista cuando culmina su etapa de longevidad deportiva y acepta el retiro para ser sometido a las cargas físicas. Esta carencia implica las demandas de un programa de desentrenamiento y su repercusión en nuevas adaptaciones morfofuncionales.

De esta forma, a partir de la experiencia práctica del autor, el resultado de investigaciones realizadas con anterioridad, sus reflexiones teóricas, así como el empirismo desarrollado en esta etapa inicial en la provincia de Cienfuegos, se constató que existen insuficiencias en el conocimiento de los profesionales del deporte de polo acuático. Estas limitaciones exigen vías sobre cómo accionar durante el desentrenamiento deportivo, lo cual requiere de conocimientos teóricos y metodológicos para poder desarrollar este proceso cabalmente, con atletas juveniles que pasan al retiro.

Los entrenadores demuestran falta de interés en el dominio de métodos, procedimientos, contenidos y metodologías para conducir este proceso, además de no inculcar en sus atletas la importancia vital de este proceso para su posterior retiro.

En consecuencia, existen insuficiencias teórico-metodológicas en los profesionales que laboran en el deporte de polo acuático para conducir con éxito el proceso de desentrenamiento deportivo. El objetivo del presente trabajo es determinar las insuficiencias que se derivan en la conducción del proceso de desentrenamiento deportivo en atletas retirados de Polo Acuático para poder contribuir a dar soluciones a las carencias planteadas.



MATERIALES Y MÉTODOS

En la investigación, se utilizaron diferentes técnicas y métodos, los cuales permiten sustentar y dirigir la metodología empleada; entre ellos, se destacan los métodos teóricos: el analítico-sintético refiere todo el material recopilado durante el trabajo de investigación para arribar desde concepciones generales a los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el desentrenamiento deportivo, así como llegar a las conclusiones del trabajo de investigación. El inductivo-deductivo para establecer características, nexos y relaciones en la composición de la metodología y poder llegar a conclusiones generales.

Los métodos empíricos utilizados fueron la revisión de documentos, como programa integral de preparación del deportista (PIPD) de 2017 a 2020 para conocer si en la actualidad se han establecido indicaciones metodológicas para la preparación de este proceso de desentrenamiento deportivo, desde las categorías precedentes al retiro deportivo de los atletas.

Además, se revisaron los programas de desentrenamiento deportivo y publicaciones nacionales e internacionales para analizar el desempeño que han tenido los diferentes procesos, las particularidades de los programas establecidos con anterioridad y sus carencias y poder establecer regularidades y aportar información al respecto.

En los planes de trabajo metodológicos y visitas realizadas a unidades de entrenamiento, se utilizó la observación participativa o abierta donde el observador se involucra directa o indirectamente con el objeto, hecho, fenómeno o proceso que se quiere observar, es decir, el observador no se oculta y los sujetos saben que son observados.

En consecuencia, se pudo constatar en los planes de trabajo metodológico y en unidades de entrenamiento que los profesores no aportan, ni planifican elementos que contribuyan al conocimiento e importancia de realizar el proceso de desentrenamiento deportivo para la calidad de vida de estos sujetos que terminan su categoría juvenil y no son matricula de equipos nacionales, por lo tanto, no son preparados para su realización.

La entrevista, como método complementario de nivel empírico que consiste en una conversación profesional de carácter planificado entre el entrevistador y los entrevistados, se realizó con los siguientes objetivos:

- Obtener información confiable sobre el proceso de desentrenamiento deportivo.
- Enriquecer, completar o constatar la información obtenida por el empleo de otros métodos de investigación.

La entrevista se efectuó a entrenadores, atletas retirados y profesionales de medicina deportiva de Cienfuegos para conocer cómo se desarrolla el proceso de desentrenamiento en la provincia y la preparación de los profesionales que laboran en esta área, a partir de los indicadores siguientes: métodos y procedimientos organizativos y el cumplimiento de los objetivos que se trazan para concretar en la práctica este proceso. Se utilizó la herramienta de la estadística descriptiva (cálculo porcentual). Además, se analizaron documentos oficiales y actividades metodológicas.



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En relación con las actividades metodológicas, se constató lo siguiente:

- No se imparten aspectos relacionados con la metodología que se debe realizar para el desentrenamiento deportivo, sus pasos e importancia para la salud de los atletas, los componentes didácticos de cómo hacerlo y los resultados que emanan de ello.
- En la revisión realizada, existen insuficiencias en el dominio de los métodos y procedimientos organizativos para la conducción de este proceso y la pobre utilización de los resultados de la actividad científica deportiva como vía para la solución de los problemas.

Entrevistas a entrenadores

Además de lo antes expuesto, se realizaron entrevistas a un grupo de diez entrenadores de polo acuático de alto rendimiento, para el 100 % de la muestra, quienes laboran en la Eide (Escuela de Iniciación Deportiva) Provincial "Jorge Agostini", en la provincia de Cienfuegos. El 100 % de esta muestra es Licenciado en Cultura Física, con más de 10 años de trabajo en el alto rendimiento. De ellos, cinco, que representan el 50 %, son másteres en ciencias.

El 100 % de los entrenadores entrevistados considera importante el desentrenamiento deportivo para el atleta que se retira. La mayoría de sus criterios se basa en el carácter preventivo de este proceso, al que consideran tan importante como el propio proceso de preparación, pero con fines y en contextos diferentes porque evita problemas de salud en el futuro. Sin embargo, no se realiza ni se refiere a varios atletas retirados del territorio en estas disciplinas, quienes hoy padecen de hipertensión arterial, están obesos, sedentarios, diabéticos, refieren dolores articulares, presentan deformidades del aparato locomotor y algunos infartados.

El 100 % plantea que desconocen cómo se planifica, de qué indicadores partir, cómo trabajar la individualidad, no está incluida en el programa integral de preparación del deportista (PIPD) como una etapa final; coinciden que la planificación de este debe ser similar a la del proceso de entrenamiento, pero en dirección descendente.

El 100 % reconoce que es un proceso poco tratado en sus preparaciones metodológicas, que los atletas no se sienten incentivados porque desconocen de este proceso; el nivel de conocimiento en la actualidad no le permite trabajarlo de forma adecuada.

En cuanto a lo relacionado con los componentes que conforman el desentrenamiento y los contenidos a tratar en cada uno, el 100 % de los entrenadores refiere la estructuración del desentrenamiento deportivo y los componentes a trabajar en cada uno, similares a una clase de Entrenamiento Deportivo o de Educación Física.

Análisis de los resultados de la entrevista a los atletas juveniles objeto de la investigación

Esta población la conforman 12 atletas juveniles del deporte de alto rendimiento, nacidos en la ciudad de Cienfuegos, todos del equipo de polo acuático que ha representado la provincia en los torneos de primera categoría, los cuales algunos también han sido nóminas de equipos nacionales. Se añade que este es el deporte más laureado en la



provincia como deporte colectivo. El 100 % le dedicó más de 15 años a la práctica de este deporte, criterios que se tuvieron en cuenta para trabajar con los mismos.

El 83.3 % correspondiente a diez atletas del total plantea que el desentrenamiento es un término nuevo para ellos, pero reconocen que es de gran importancia para los que se retiran del deporte activo. Exponen que en la actualidad se habla de este tema; pero, en realidad, la orientación es muy pobre, razón por la cual la mayoría de los que integran las filas de los equipos provinciales omiten este proceso en su vida deportiva, a pesar de conocer lo necesario del desentrenamiento.

En relación con las particularidades metodológicas del desentrenamiento deportivo, 11 atletas, que representan el 91,7 %, manifiestan no conocer informaciones sobre el tema desde su formación como atletas de polo acuático. Todos desconocen cómo tratar metodológicamente el desentrenamiento deportivo.

Respecto a la atención general que se les debe dar a los que se retiran del deporte de alto rendimiento, el 100 % reduce sus respuestas a las acciones que emanan de la Comisión Provincial de atención a atletas retirados y glorias del deporte. Se aprecia que no tienen conocimientos suficientes sobre el desentrenamiento deportivo y que no se materializan actividades de promoción con este fin para dar un seguimiento profiláctico, sistemático a esta población.

Análisis de los resultados de la entrevista a profesionales de medicina deportiva

Se les aplicó la entrevista a un grupo de 16 profesionales que laboran en la rama de la medicina deportiva, en el Centro Provincial de Cienfuegos. Esta muestra estuvo integrada por seis médicos que representan el 37.5 %. De ellos, el 100 % son especialistas en Medicina Deportiva y másteres en ciencias. Otro 25 % de la muestra estuvo integrada por cuatro fisioterapeutas del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Cienfuegos; el 100 % de ellos son licenciados y uno para el 25 % es máster en ciencias.

De igual forma, fueron entrevistados seis Psicólogos Deportivos, que representan el 37.5 %, los cuales se desempeñan en el Centro Provincial de Medicina del Deporte. De los psicólogos entrevistados, uno para un 16.7 % cuenta con el grado científico de doctor en ciencias y la categoría docente principal de Profesor Titular; dos son másteres en ciencias, con categoría docente de Profesor Auxiliar, para un 33.3 %.

Todos consideran importante el proceso de desentrenamiento deportivo, el cual incide directamente en la salud de los deportistas, no hacerlo equivale a padecer patologías en el futuro. La totalidad coincide en la necesidad de orientar el desentrenamiento y brindarle tanta atención como al propio entrenamiento, dada su importancia y pertinencia.

Igualmente, el 100 % refiere que transitar por el desentrenamiento posterior al retiro es la tendencia actual, por su efecto preventivo para la vida del sujeto. Por el contrario, la gran mayoría de los atletas no se desentrenan, unos por falta de orientación y otros por decisión propia, lo cual es lamentable pues al tiempo son dispensarizados como hipertensos, diabéticos, obesos y sedentarios.



Por otra parte, justifican procesos psicológicos de ansiedad con vicios como el exceso de consumo de café, cigarros, tabacos y alcohol. Lo antes expuesto revela la pertinencia de la presente investigación y la necesidad de profundizar en los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el desentrenamiento deportivo, de manera que este ocupe el lugar que amerita en la vida del deportista que se retira.

Sobre las indicaciones metodológicas del desentrenamiento deportivo, los seis médicos y tres de los fisioterapeutas refieren que conocen los elementos metodológicos que rigen el desentrenamiento. El 100 % de los psicólogos plantea conocer algunas particularidades metodológicas del mismo como resultado de sus experiencias de trabajo con el entrenamiento deportivo. Exponen que han tenido acceso a bibliografías que se refieren a la temática y han trabajado con algunos de los atletas del territorio que se han desentrenado.

Además, coinciden que es insuficiente el conocimiento que se tiene, desde lo metodológico, para el tratamiento óptimo del desentrenamiento. Existe diversidad de criterios en relación con la temática y proponen algunas variantes para su implementación, aunque en su mayoría guardan similitud en su estructura. Consideran oportuno se trabaje a fin de organizar el mismo y que se propongan indicaciones metodológicas que lo conduzcan. Se pudo constatar que no existe un criterio único acerca del proceso de desentrenamiento.

Revisión de documentos oficiales e investigaciones

La revisión y análisis de documentos oficiales se realizó con los referentes teórico-metodológicos que sustentan la implementación del desentrenamiento deportivo en la actualidad. Los documentos analizados fueron el Programa Nacional de medicina deportiva de atención médica a atletas retirados (Colectivo de autores, 2003) e investigaciones realizadas por Mujica (2011), Marín (2019) e Hilario-Sacta, *et al.*, (2020).

A los documentos antes mencionados, se les realizó una revisión teniendo en cuenta las siguientes unidades de análisis: fundamentos teóricos que sustentan las propuestas consultadas, la determinación del contenido, la distribución temporal y dosificación de las cargas a trabajar en el desentrenamiento, la metodología y el tratamiento de la individualización como aspecto medular en la concepción de deporte sostenible.

De la revisión y análisis realizado a los documentos citados, se manifiestan las siguientes regularidades:

- Limitaciones en los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las propuestas, no se tienen en cuenta los resultados del diagnóstico para el tratamiento metodológico, según las necesidades detectadas.
- Los contenidos a trabajar no están bien determinados, no se explica el objeto de su selección, no se tiene en cuenta la naturaleza de los deportes y las características individuales de los implicados, según su especialización.
- Los entrenadores no poseen suficientes indicaciones metodológicas para concretar el proceso de desentrenamiento desde una perspectiva individualizada.
- No se aprecia la capacitación e instrucción de los deportistas, por lo tanto, estos sujetos no pueden ser responsables de este proceso. En consecuencia, muchos



atletas que se retiran, al no ser preparados para desentrenarse, utilizan la vía más fácil, que es no hacerlo. Es importante concientizar a los entrenadores y atletas de la necesidad de este proceso.

- No se observa un sistema de control del desentrenamiento que defina los avances y permita evaluar el estado del atleta retirado, según los objetivos trazados.

A manera de resumen, se aportan los siguientes elementos:

- El programa de preparación del deportista, aunque especialistas opinen que su objeto social es solamente el entrenamiento, el autor observa que no se dan orientaciones metodológicas de cómo concebir la finalidad de la carrera de los deportistas.
- No se tiene en cuenta la naturaleza de los deportes y características individuales de los atletas. Es insuficiente el ordenamiento metodológico de procederes para que este proceso fluya de forma óptima.
- No se observa un algoritmo metodológico de control del desentrenamiento que oriente los avances y permita evaluar el estado del sujeto que está implicado en el proceso, lo cual permite elementos de retroalimentación y reajuste.
- Al realizar un contraste de los resultados de la entrevista, revisión de documentos, métodos y técnicas investigativas utilizados en estos documentos, se aprecia rigidez en cuanto a etapas, duración, frecuencia, el tratamiento metodológico no garantiza la sistematización. Estos aspectos no garantizan su concreción en la práctica. Se aprecia poca literatura científica-metodológica para el desentrenamiento, además de no existir criterios únicos desde una perspectiva individualizada, la cual sirva de soporte teórico para entrenadores y atletas que estén involucrados en este proceso.

El desentrenamiento deportivo es un término tan actual como polémico, el cual ha sido poco tratado en la literatura científica y tiene un carácter contradictorio debido a diferentes puntos de vista, de diferentes autores, lo cual trae como consecuencia que el mismo término adopte variadas definiciones y dé nombre a fenómenos diferentes de la realidad objetiva.

Según **Ronconi y Alvero (2008)** en su artículo, tendencias actuales para desentrenarse, según su temporalización clasifican el desentrenamiento de corta duración, inferior a cuatro semanas y el desentrenamiento de larga duración, superior a cuatro semanas.

A juicio del autor, este artículo no se fundamenta teórica y metodológicamente por carecer de indicaciones que lo sustenten. Enmarcan el desentrenamiento de los atletas en períodos de tiempo, sin tener en cuenta las respuestas adaptativas de los sujetos, características de los deportes, capacidades a desarrollar, características individuales de los atletas, que son irrepetibles en los seres humanos y las formas de especialización.

Por su parte **Mujica (2011)**, plantea que el principio del desentrenamiento deportivo es el de la reversibilidad como principio de la adaptación al entrenamiento, sustentado en el siguiente argumento, el cese o una gran reducción del entrenamiento provocan una pérdida parcial o completa de estas adaptaciones, comprometiendo así el rendimiento deportivo.



A criterio del autor, el desentrenamiento en su dirección se considera un proceso reversible, pero este no es su principio rector, este se rige por un sistema de principios metodológicos y, para su individualización, que lo hacen un proceso de disminución de cargas con orientación saludable para elevar la calidad de vida.

Según **Hilario-Sacta et.al., (2020)** en Ecuador, el desentrenamiento deportivo no ha sido planeado ni sistemático e inclusive, los jugadores profesionales de fútbol retirados no han sido tomados en cuenta por la dirigencia deportiva para un desentrenamiento con un proceso de planificación dosificada. Si esta situación está presente en el fútbol, es posible entonces inferir la situación que puede presentarse en otros deportes. Esto conlleva a que los deportistas profesionales retirados de distintas disciplinas se mantengan realizando actividades físicas controladas por ellos mismos, es decir, de forma empírica, sin la observación de un profesional, cuestión que trae como resultado un descontrol continuo de las cargas y de su salud, lo que se vuelve un riesgo para sus medios de vida.

Este estudio realizado, en Ecuador, menciona que los atletas que concluyen su vida deportiva no cumplen un proceso de desentrenamiento sistemático y dirigido con profesionales capacitados, las causas fundamentales son; insuficiente existencia de documentos que normen las vías y condiciones biopedagógicas, así como sicosociales, encargadas de sustentar el proceso de desentrenamiento deportivo.

Se evidencia la falta de un plan fomentado por la secretaría del deporte, federaciones u otros organismos deportivos del país que motiven el desentrenamiento, especialmente en atletas retirados, además, la carencia del personal pleno y objetivamente capacitado para cumplir el papel de desentrenador deportivo, el insuficiente conocimiento de atletas jubilados y en fase de jubilación, a la importancia del desentrenamiento deportivo como medida profiláctica, a la aparición de enfermedades no transmisibles, tales como la hipertensión arterial y problemas cardiovasculares, entre otras.

Existe falta de interés por la realización de este proceso. El profesional de la Cultura Física debe tener en cuenta los cambios adaptativos que ocurren en el organismo por la influencia de la actividad física para planificar el desentrenamiento de un deportista de forma organizada, aspecto medular en la actualidad, si se conoce de la alarmante cifra dada por **IMD (2014)** del 40 % de atletas élites, retirados, afectados por patologías, al no haber realizado procesos de desentrenamiento en sus diferentes disciplinas deportivas.

Finalmente, se concluye que en la actualidad el desentrenamiento deportivo es un tema importante y medular para el mantenimiento de la salud de los atletas que pasan al retiro deportivo. Aquí se debe prestar mayor atención por parte de las instituciones del deporte, la sociedad y la familia para que este atleta pase a diferentes roles de desempeño en su vida futura, con un alto nivel de calidad de vida. De esta forma, se logrará la sostenibilidad en la práctica deportiva a nivel local y nacional.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, E., & Valdivia, E. (2011). Programa de entrenamiento físico para desentrenar boxeadores élitos. *Inder*.
- Alonso, R., & Forteza, A. (2001). Principios metodológicos del desentrenamiento deportivo. *EFDeportes.com*. Revista digital, 7(40).
<https://www.efdeportes.com/efd40/princ.htm>
- Alvero, J. R., Ronconi, M., García, J. C., Carrillo, M., Jiménez, M., Correas, L., & Carnero, E. A. (2017). Body composition changes after sport detraining period. *Nutrición Hospitalaria*, 34(3). <http://dx.doi.org/10.20960/nh.618>
- Barrizontes, F. (2003). *El desentrenamiento deportivo*. Editorial: Medicina del Deporte y la Cultura Física.
- Colectivo de autores. (2003). Programa Nacional de Medicina deportiva de atención médica a atletas retirados.
- Comité Olímpico Internacional. (1958). Carta Olímpica. programa para la transición luego del deporte. Beijing, China.
- García, M. (2012). El desentrenamiento en los atletas retirados del deporte de alto rendimiento. *Revista digital* (17-168).
- Hilario-Sacta, N., Heredia-León, D., Ávila-Mediavilla, C., & Jarrín-Navas, S. (2020). Identificar los procesos de desentrenamiento en atletas activos y ex atletas del Ecuador. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 314-332. doi:10.23857/pc.v5i11.1925.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659463>
- Ibáñez, S. (2003). Efectos de desentrenamiento y reducción del entrenamiento sobre la aptitud física. *Centro de Estudios e Investigación y Medicina del Deporte*.
- IMD. (2014). Control médico de la actividad física. Programa científico. I Simposio Internacional de Control Médico de la actividad física.
- Inder. Cuba. (2014). *Balance Nacional de Atención Atletas*. La Habana, Cuba.
- Inder. Cuba. (2015). *Procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al Movimiento Deportivo Cubano*. Resolución 82/2015. La Habana, Cuba.
- López Cazón, Rodolfo; Alonso López, Ramón Fabián, Góngora, Cristian (2007). Estudio preliminar de los efectos sobre algunos aspectos del nivel de salud en atletas retirados que no realizaron un proceso de desentrenamiento. *Revista Digital - Buenos Aires*. 12 (112). <https://www.efdeportes.com/efd112/desentrenamiento-deportivo.htm>
- Rojas, A. M., Vázquez, L. Á. G., & Calleja, M. A. L. (2019). The sport detraining in water polo, an approach from science, technology and society studies. *Revista Conrado*, 15(68), 291-296.
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1026>
- Mujica, I. (2011). Desentrenamiento deportivo. *Sport Exercise*, 6(2), 264-270.



Platonov, V. (1991). "La adaptación en el deporte". Barcelona: Roca S.A.
https://books.google.com.cu/books/about/La_adaptaci%C3%B3n_en_el_deporte.html?id=dypKQQAACAAJ&redir_esc=y

Ribeiro, C. (2005). Desentrenamiento Físico. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital, 10(88).

Ronconi, M., & Alvero, J. (2008). Cambios fisiológicos debidos al desentrenamiento. Medicina y Deporte, 192(8). <https://www.apunts.org/es-cambios-fisiologicos-debidos-al-desentrenamiento-articulo-X0213371708308209>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Armando Marin Rojas: Concepción de la idea, aplicación de instrumentos, redacción del original (primera versión), revisión y versión final del artículo, coordinador de la autoría.

Yamila Caridad Camero Reinante: Análisis estadístico, corrección del artículo, revisión de la aplicación de la norma bibliográfica aplicada.

Luis Ángel García Vázquez: Confección de instrumentos, asesoramiento general por la temática abordada.

Magda Alina Rabassa López-Calleja: Confección de instrumentos, asesoramiento general por la temática abordada.

José Adolfo Frontela López: Confección de instrumentos, traducción de términos o información obtenida.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.
Copyright (c) 2021 Armando Marin Rojas, Yamila Caridad Camero Reinante, Luis Ángel García Vázquez,
Magda Alina Rabassa López-Calleja, José Adolfo Frontela López

