

FACULTAD DE CULTURA FISICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RIO

TITULO: Estudio del síndrome de insuficiencia del ejercicio físico (SIDE) en atletas retirados del deporte de baloncesto de la provincia Pinar del Río

AUTOR: Lic. Livan Cano Oruña

SINTESIS CURRICULAR:

NOMBRES Y APELLIDOS: Livan Cano Oruña.

LUGAR DE NACIMIENTO: Pinar del Río.

AÑO DE NACIMIENTO: 1971

CATEGORÍA: Profesor instructor

LOGROS CIENTÍFICOS

- Tesis de grado para optar por el título de Licenciado en Cultura Física y deportes
- Estudio del Síndrome de Insuficiencia del Ejercicio Físico en atletas retirados del deporte Baloncesto en la Provincia de Pinar del Río
- Capacidad Vital del deportista.

LABOR QUE REALIZA: Jefe de Departamento Medios de Enseñanza

CENTRO DE TRABAJO: Facultad de Cultura Física

DIRECCIÓN: Calle 13 No 4 entre 8 y San Ignacio Rpto. Cuba Libre Pinar del Río

CORREO: cano@fcf.pinar.cu

RESUMEN

El presente trabajo aborda un tema de gran actualidad, donde a partir de la caracterización de un grupo de atletas retirados del deporte de baloncesto , se caracterizan los mismo distribuidos por grupos de edades, lográndose identificar los niveles en que se presenta el Síndrome de Insuficiencia de Ejercicios Físicos entre este grupo de atletas retirados del deporte activo, los

resultados del trabajo nos dan un alerta sobre la necesidad de garantizarle a estos atletas un adecuado proceso de desentrenamiento, sobre la base de los peligros representan para la salud.

Se demuestra que los cambios adaptativos que se producen en el organismo de estos atletas debido a entrenamientos sistemáticos en el alto rendimiento producen consecuencias negativas, se demostró en el trabajo que se hace evidente una etapa de desentrenamiento para que los atletas no lleguen al síndrome de insuficiencia del ejercicio, se utilizaron métodos de nivel teórico y empíricos y se arribaron a sólidas conclusiones.

INTRODUCCIÓN

Después de un sacrificio por obtener triunfos y medallas de alto rendimiento somete al organismo a elevadas exigencias pudiendo desencadenar numerosos efectos patológicos como consecuencia de alteraciones físico metabólicas, sería inconcebible asumir el doloroso retiro y abandonar el hábito de realizar ejercicios físicos conociendo sus nefastas consecuencias, ya que el deporte que conllevan al padecimiento de enfermedades de alto riesgo a las cuales se suman factores como el hábito de fumar, alcoholismo etc.

Es política del estado revolucionario, brindar atención sistemática a los atletas retirados para su incorporación a la vida social manteniendo un óptimo estado de salud.

Los deportistas están sometidos desde edades muy tempranas a entrenamientos rigurosos, acompañados de sobrecargas sensoriales, gasto energético considerable, deshidratación importante, elevadas exigencias de los aparatos cardiovascular y respiratorio, etc., todo lo cual nos explica la necesidad de someterlos a un proceso de Desentrenamiento que implique una reducción paulatina de los fuertes estímulos a que están sometidos y una disminución progresiva de su actividad metabólica.

Cuando se interrumpe totalmente un entrenamiento, a lo largo de las siguientes semanas se produce una pérdida gradual de la capacidad para rendir físicamente al mismo nivel, tanto en el deportista previamente sedentario como en el de alto nivel (Neufer 1989). Es decir, mientras que el entrenamiento físico induce una serie de adaptaciones fisiológicas, la inactividad (desentrenamiento) está asociada con la involución de muchas de ellas. El "concepto de

reversibilidad” sostiene que cuando se para o se reduce un entrenamiento físico, el cuerpo se reajusta de acuerdo con esta disminución en la demanda fisiológica. Y esta es la razón principal por la que muchos deportistas y sus entrenadores evitan en lo posible parar o reducir el entrenamiento, durante unos días o más tiempo, cuando están cerca de una competición importante, o después de una dura temporada de competición, o para recuperarse de un traumatismo o una lesión. Temen que se produzca un empeoramiento de su condición física y de sus marcas. Sin embargo, diferentes estudios realizados principalmente en los últimos 25 años demuestran que cuando se mantiene un nivel reducido de entrenamiento muchos de los cambios involutivos relacionados con el desentrenamiento se pueden minimizar, conservando las adaptaciones fisiológicas propias de la preparación física, durante al menos varios meses (Neufer 1989). A partir de aquí, nuestro objetivo va a ser, por un lado, describir los cambios cardiovasculares, metabólicos y del rendimiento físico que acompañan al desentrenamiento; y por otro lado, dar un poco de luz sobre la cantidad de actividad física necesaria para mantener los beneficios obtenidos con el entrenamiento.

Si pudiéramos retroceder en el tiempo podríamos observar de forma notable, que las personas que realizaban actividades tales como la pesca, agricultura, caza de animales etc. Representaban un tipo de actividad física, pues lo realizaban por la supervivencia, además debemos recordar que hace miles de años la mayoría de las tribus eran nómadas en busca de mejores condiciones de vida y se trasladaban caminando, caminar es un tipo de ejercicio, luego el momento en que se convirtieron en sedentarios, en la medida en la que ha transcurrido el tiempo, el hombre se ha tornado cada vez más sedentario, las actividades del hombre se han modificado a tal grado que requieren menos movimiento corporal, además de la tecnología que exige incluso muchos lugares tan solo presionar algunos botones y mover palancas durante varias horas, esto quiere decir que no participa activamente todo nuestro organismo, por lo tanto hay sistemas de órganos que prácticamente no reciben estímulos para mantenerlos en una actividad considerable para mantener o mejorar su desempeño, en la medida que se especializa más el campo laboral, la actividad física se torna cada vez nula, son diversos factores que influyen en un

problema que se ha venido manifestando a nivel mundial, “la falta de ejercicio físico”.

Muchas personas no conocen realmente los efectos que puede provocar la falta de ejercicio físico, pues con el transcurrir de los años son comunes las enfermedades vinculadas con la falta de actividad física que promueva el mantener nuestro organismo equilibrado, es por ello aunque no sea un factor congénito, como bien sabemos en la medida que vamos envejeciendo nuestro organismo se va degradando, lo cual es inevitable, pero es importante saber que no cuidar nuestro cuerpo de una forma integral, provocara a largo plazo enfermedades por nuestra falta de cuidado, por ello es importante conocer que el stress, la contaminación del medio ambiente, la falta de alimentación balanceada, el exceso de trabajo y los problemas cotidianos de la vida, provocaran cambios en nuestro organismo no solo a nivel funcional, también a nivel psicológico en nuestra actitud, afectando nuestros estados de animo, la mayoría de las personas no saben realmente como actúa el ejercicio físico, como mencionamos anteriormente, tanto para mejorar la salud o para degradarla.

Pueden ser muchas las causas por las que las personas no practican actividad física, pero lo que si sabemos es que existe un nuevo problema a nivel mundial y es el **SÍNDROME DE INSUFICIENCIA DE EJERCICIO (SIDE)**, en la Internet en un artículo de la LatinSalud.com del año 2006 dice que las encuestas de salud realizadas en todo el mundo son notablemente similares: el porcentaje de adultos sedentarios varia entre el 60% y el 85%. La cultura actual necesita una urgente implementación de medidas de salud pública eficaces para promover la actividad física y mejorar la salud en todo el mundo.

Los niveles de inactividad física son altos en prácticamente todos los países. Más de la mitad de los adultos no son suficientemente activos. Cuba a pesar de ser un país con grandes programas deportivos y promoción masiva de la actividad física, no es ajeno a este problema, dado que por la observación nos damos cuenta de que muchas personas no realizan ejercicio físico. La actividad física es una de las temáticas que amplía el área de intervención de los profesionales de la Educación Física y el deporte y abre aun más el camino para la masificación de las actividades físicas.

El Sistema Nacional de Salud en Cuba se basa en los principios de salud pública socialista, mediante este se reconoce el derecho a la población de recibir de forma gratuita los servicios prestados por las instituciones dedicadas tanto a la asistencia médica como a la asistencia social y constituye una de las mayores conquistas del modelo social cubano.

Desde el principio de los noventa, en el sistema de salud se identifican entre las líneas estratégicas fundamentales la relacionada con la reorientación del sistema de salud hacia la atención primaria y su pilar fundamental lo constituye el médico y la enfermera de la familia, lo que ha permitido la descentralización de la atención médica y la atención priorizada en las comunidades a las personas con mayores riesgos, así como la implementación de acciones preventivas a partir de la interrelación entre el médico y los pacientes, dentro de todo este sistema de atención primaria también ocupa un papel especial las acciones que se emprenden de forma conjunta entre el Ministerio de Salud Pública y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, siendo la práctica masiva de el deporte en todo su sentido una de esas prioridades como complemento que en atención primaria de salud se brinda a la población, de forma general nos referiremos a algunos datos que reflejan como se comporta la práctica sistemática del deporte participativo y otras actividades en Cuba.

Como se aprecia en el Anexo No 1, el Número practicantes sistemáticos a partir del año 2000 Ha venido dentando un incremento notable pues de 1557060, en el 2005 esta cifra se incrementa a 3 126 697, es decir en prácticamente 2 millones de personas, estas cifras se desglosan en actividades tales como:

- Círculos de abuelo
- Preparación Física.
- Gimnasio de Cultura Física.
- Grupos de Salud.
- Gimnasia Básica para la mujer.
- Gimnasia Musical Aeróbica.
- Gimnasia para embarazadas.

Como se aprecia existen las condiciones, para dándole cumplimiento al principio de que el deporte en Cuba es un derecho del pueblo, todas las personas tengan la posibilidad, de acceder a la práctica de actividad física, y de esta forma luchar contra ese mal de la época moderna que se denomina SEDENTARISIMO. No obstante todos los esfuerzos que se realizan, donde se incluye la divulgación por diversos canales de la importancia de la Practica de Ejercicios Físicos como un eficaz medio de elevar el nivel de vida en general y combatir, numerosas enfermedades, no existe todo el nivel de conciencia que al respecto se requiere, un reflejo de ello, aunque no sea la causa fundamental, la inactividad física, pues también se ve asociada a otras causas como son los hábitos nocivos que atentan contra la salud, son las principales causas de muerte que en Cuba se manifiestan, coincidente con las del mundo desarrollado.

En el Anexo No. 2. se recogen las Principales causas de muerte de todas las edades en Cuba, solo nos referiremos las que a nuestro juicio, la práctica sistemática de actividad física , es sin dudas un medio eficaz para su prevención, interrelacionada con la atención médica primaria; las enfermedades del corazón se manifiesta como la primera causa de muerte en Cuba, si en el año 2000 se reportaron 20 258 casos , estas cifras se van incrementando , llegado el 2005 se presentaron 22 223, por otra parte aparecen el lugar Número 3, las enfermedades cerebro vasculares, si en el 2000 se reportan 8 143, igualmente va en ascenso , hasta llegar a 8 787 casos en el 2005., estos datos se ilustran un tanto mas en el Anexo No.3, donde se especifican como se manifiestan por cada 100 000 habitantes, correspondiendo a las enfermedades del corazón en el 2005, una alta cifra de 197.6 y a las cerebro vasculares 78.1.

Con nuestro trabajo, pretendemos modestamente, brindar un grano de arena , para la toma de conciencia de la población en general sobre la importancia de la práctica sistemática de actividad física como vía eficaz de prevención de enfermedades y de elevación de la calidad de vida, aunque nos limitamos a un sector poblacional pequeño , desarrollamos esta investigación en un área o universo , donde la práctica de deporte ha sido por muchos años la razón de ser de estos los sujetos que se valoran, de ahí la importancia que le concedemos a esta investigación, pues es una muestra, donde sin dudas el

nivel de conciencia sobre la necesidad de luchar contra el sedentarismo debe ser mayor.

Como problemática nos planteamos: **“Por la influencia negativa sobre la salud que presenta la no realización de ejercicio físico es necesario conocer el nivel de SIDE que presentan los atletas de baloncesto retirados de la provincia de Pinar del Río”**

PROBLEMA

¿Qué nivel de Síndrome de Insuficiencia de Ejercicio presentan los atletas retirados del deporte de baloncesto de la Provincia de Pinar del Río?

OBJETIVO

Valorar el nivel de Síndrome de Insuficiencia del Ejercicio que presentan los atletas retirados del deporte de baloncesto de la Provincia de Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos existen a nivel internacional y nacional asociados al Síndrome de Insuficiencia del Ejercicio físico y el desentrenamiento desde el punto de vista clínico y social?
2. ¿Qué características presentan los atletas retirados del deporte de baloncesto de la Provincia de Pinar del Río?
3. ¿Qué efectos del Síndrome de Insuficiencia de Ejercicio presentan los atletas retirados del deporte de baloncesto de la Provincia de Pinar del Río?

TAREAS CIENTÍFICAS:

1. Estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos asociados al Síndrome de Insuficiencia de Ejercicios desde el punto de vista clínico y social.
2. Caracterización de los atletas retirados del deporte de baloncesto de la Provincia de Pinar del Río.
3. Efectos del Síndrome de Insuficiencia de Ejercicio que presentan los atletas retirados del deporte de baloncesto de la Provincia de Pinar del Río.

OBJETO DE ESTUDIO: El sedentarismo

BIBLIOGRAFÍA

1. Alferd A, Bove, Mowith Carl Sherman (1998) "Active control of hypertension". The Physician and Sports Medicine.. april: 26 (4): 5 -12.
2. Alonso, Ramón (2000) La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo (III). Desentrenamiento Deportivo: teoría o hipótesis. (25): 1 -2. [Publicación en línea]. Disponible desde Internet en [http://www.%20efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/), septiembre.
3. Br J Biomed Sci (1998) Jun; 55 (2): 136 - 148.
4. Carabeo, Angela I; Salt, Márcia. (2001) Necesidad de confeccionar un programa de desentrenamiento para ciclistas de la modalidad ruta dado los esfuerzos metabólicos que realizan. (35): 1 -3. [publicación en línea]. Disponible desde Internet en: <http://www.efdeportes.com/>, abril.
5. Guyton, A. C. (1989) Fisiología Humana. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. p 303, 675 - 676.
6. Hinault, B, Genzling. C. (1987) Ciclismo con Bernad Hinault. España: Ediciones Martínez Roca. SA, p 214.
7. Int J Obes Relat Metab Disord 1998 Aug; 22 suppl 2: S 15.
8. León, Aldo (1982) Manual de ejercicios de desarrollo físico general. La Habana: Editorial José A. Huelga (INDER).
9. Linder, Wolfam (1995) Ciclismo de ruta. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. S.A, p 214.
10. Mazorra Zamora, Raúl (1984) "La actividad física en la vida moderna". Revista Medicina Deportiva. Abril: 23 (4): 349 - 374.
11. Menshikov, V. V. Dr, Vollkov, N.I.C. (1990) Bioquímica. La Habana: Editorial Científico - Técnica. p 402 - 407.
12. Nestcape (2000) Ciclismo. oct: (12): 1 -5.
13. Velásquez Videaux Juan (1999) Desentrenamiento: Alternativa Vital. Bohemia. marzo: 28: 51 - 53.
14. Velásquez Videaux, Juan. (1999) La HTA en deportistas: Alerta necesaria. Bohemia. Abril: 29: 35 - 37. Sport Med 1998 Aug; 26 (2): 101 - 117.