



Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Importancia del desentrenamiento deportivo en el proceso de
preparación del deportista. Estudio en deportistas azuayos

Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de
Licenciado en Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte

Autores:

Jorge Adrián Jara García

CI: 0105805220

Correo electrónico: adrianjara836@gmail.com

Carlos Andrés León Basantez

CI: 0106076862

Correo electrónico: krlitos9510@gmail.com

Director:

Jorge Eduardo Brito Parra

CI: 0102943461

Cuenca, Ecuador

19-septiembre-2022

RESUMEN

El objetivo principal de este estudio fue determinar el nivel de conocimiento que poseen los deportistas élite y entrenadores sobre la importancia que tiene el desentrenamiento dentro del proceso de preparación del deportista. Para ello se realizó un estudio cualitativo. La técnica utilizada fue la entrevista semiestructurada, con un cuestionario de ocho preguntas. Este cuestionario fue validado por profesionales en el tema. Se desarrolló un muestreo aleatorio simple por conveniencia, con una muestra de cinco entrevistados; tres deportistas élite de la Federación Deportiva del Azuay (atletismo); y dos entrenadores: 1 entrenador de la Federación de Atletismo del Azuay y 1 entrenador especializado en entrenamiento de intervalos a alta intensidad. Los resultados demostraron que, tanto deportistas como entrenadores, tienen nociones sobre el desentrenamiento deportivo como un proceso de adaptación para disminuir cargas de ejercicios a los que están acostumbrados los deportistas élite, de manera que se evite cualquier consecuencia negativa en la salud. No obstante, una sola deportista amplía sus argumentos en relación a la salud. Los entrenadores también conocen sobre el tema, pero uno solo establece argumentos amplios del desentrenamiento deportivo respecto al proceso de planificación, tiempo, salud, actividades recreativas.

Palabras clave: Desentrenamiento deportivo. Deportistas élite. Entrenadores. Principios del desentrenamiento. Ventajas y desventajas de desentrenamiento. Deporte y salud. Efectos del desentrenamiento.

ABSTRACT

The main objective of this study was to determine the level of knowledge that elite athletes and coaches have about the importance of detraining within the athlete's preparation process. For this purpose, a qualitative study was carried out. The technique used was the semi-structured interview, with a questionnaire of eight questions. This questionnaire was validated by professionals in the field. A simple random convenience sampling was developed, with a sample of five interviewees; three elite athletes from the Azuay Sports Federation (athletics); and two coaches: one coach from the Azuay Athletics Federation and one coach specialized in high intensity interval training. The results showed that both athletes and coaches have notions about sports detraining as a process of adaptation to reduce exercise loads to which the elite athlete is accustomed, in order to avoid any negative consequences on health. However, only one athlete expands her arguments in relation to health. Coaches also know about the subject, but only one establishes broad arguments of sports detraining regarding the planning process, time, health, recreational activities.

Key words: Sports detraining. Elite athletes. Coaches. Principles of detraining. Advantages and disadvantages of detraining. Sport and health. Effects of detraining.

ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
ÍNDICE	3
Índice de Tablas	4
Índice de Ilustración	4
Introducción	13
Capítulo 1	15
1.1. Problema	15
1.2. Objetivos de la investigación	16
1.2.1. General	16
1.2.2. Específicos	16
1.3. Justificación	16
Capítulo 2	19
Marco Teórico	19
2.1. Diversas concepciones de desentrenamiento deportivo	19
2.2. Tipos de desentrenamiento deportivo	21
2.3. Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo	21
2.4. Reglas de los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo	23
2.5. Importancia del desentrenamiento deportivo	25
2.6. Efectos del desentrenamiento deportivo	27
2.7. Desventajas del desentrenamiento deportivo	28
Capítulo 3	29
Material y Método	29
3.1. Metodología	29
3.1.1. Tipo de Investigación	29
3.1.2. Participantes	29
3.1.3. Instrumentos	30
3.1.4. Procedimiento	30
3.1.5. Sistema de búsqueda y exclusión de artículos	33
Capítulo 4	34
Resultados, discusión y conclusiones	34
4.1. Resultados Cualitativos de las Entrevistas	34
4.1.1. Deportistas élite	34

4.1.2. Entrenadores	36
4.2. Discusión.....	48
4.3. Conclusiones	54
4.4. Artículos recolectados.....	56
Bibliografía	63
Anexo 1	68
Anexo 2	69
Anexo 3	70
Anexo 4	71
Anexo 5	73

Índice de Tablas

Tabla 1. Segmentación - Deportistas Élite.....	34
Tabla 2. Segmentación - Entrenadores.....	36
Tabla 3. Artículos y tesis.....	56

Índice de Ilustración

Ilustración 1. Esquema - Sistema de búsqueda	33
--	----

Carlos Andrés León Basantez en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Importancia del desentrenamiento deportivo en el proceso de preparación del deportista. Estudio en deportistas Azuayos", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 19 de septiembre de 2022



Carlos Andres León Basantez

C.I: 0106076862

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Jorge Adrián Jara García en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Importancia del desentrenamiento deportivo en el proceso de preparación del deportista. Estudio en deportistas Azuayos", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 19 de septiembre de 2022



Jorge Adrián Jara García

C.I: 0105805220

Cláusula de Propiedad Intelectual

Carlos Andrés León Basantez, autor del trabajo de titulación "Importancia del desentrenamiento deportivo en el proceso de preparación del deportista Estudio en deportistas Azuayos", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor

Cuenca, 19 de septiembre de 2022



Carlos Andres León Basantez

C.I: 0106076862

Cláusula de Propiedad Intelectual

Jorge Adrián Jara García, autor del trabajo de titulación "Importancia del desentrenamiento deportivo en el proceso de preparación del deportista. Estudio en deportistas Azuayos", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 19 de septiembre de 2022



Jorge Adrián Jara García

C.I: 0105805220

Dedicatoria

El presente estudio está dedicado a mis padres Imelda Basantez y Carlos León, quienes me han brindado su apoyo incondicional en cada etapa de mi vida, pues ellos desde muy pequeño me han inculcado que con esfuerzo y dedicación se puede alcanzar grandes metas, y es gracias a ellos que eh logrado cumplir una meta importante en mi vida;

A mi enamorada Anggie y de forma especial a mi hija Arianna quienes son mi gran motivación para continuar siempre hasta el final y lograr mis metas propuestas;

A mis hermanos Gustavo, Darío, Damián, Christina, y a mi abuelo Jorge Basantez quienes de una u otra manera están siempre apoyándome;

A mi tío Xavier Basantez, quien me ha brindado sus sabios consejos y su apoyo siempre que lo eh necesitado;

Finalmente, a toda mi familia y amigos que siempre han estado presentes y con los que eh pasado gratos momentos, pues cada uno me ha alentado a seguir adelante.

Carlos León

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad de Cuenca y de manera especial a cada uno de los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, por brindarme su enseñanza y valiosos conocimientos, y por enfocarse en formarnos a sus estudiantes como profesionales de calidad;

Al magíster Jorge Eduardo Brito Parra, por su valiosa ayuda en la dirección del presente trabajo de titulación;

Y finalmente, a cada uno de los participantes entrevistados que voluntariamente brindaron su colaboración y su valioso aporte para el presente trabajo.

Carlos León

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis padres Wilson y Magdalena, mis hermanos Santiago, Erika y Grace, a mis amigos Carlos León, Paul Espinosa, Josué Barreto, a mi enamorada y a todas las personas que pusieron su granito de arena en apoyarme a cumplir mis metas dentro de mi etapa académica en la Universidad de Cuenca, Gracias.

Adrián Jara

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad de Cuenca y todos sus docentes que formaron parte en este proceso de preparación profesional que, además de mi persona ayudaron a muchos más profesionales de calidad que hoy en día laboran en la sociedad desarrollando nuevas capacidades para las necesidades del pueblo en general.

Al Magister Jorge Eduardo Brito Parra por orientar el presente trabajo de la mejor manera.

A cada uno de los entrevistados que participaron dentro del estudio y voluntariamente apoyaron con su conocimiento para dar realice al presente trabajo

Adrián Jara

Introducción

El tema del presente estudio comprende: “Importancia del Desentrenamiento Deportivo en el proceso de preparación del deportista. Estudio en Deportistas azuayos”. Se sabe que existen deportistas de alto rendimiento o élite que, luego de terminar su carrera como deportista profesional, no realizan un desentrenamiento deportivo adecuado, afectando su estructura física, e incluso psicológica. De este modo, surge una problemática al no saber cómo relacionar el entrenamiento con el desentrenamiento deportivo, y por ende diferenciarlos para su aplicación pertinente.

Es así que, tanto entrenadores como deportistas profesionales no conocen sobre el desentrenamiento deportivo y la programación adecuada para su aplicación. Situación que conlleva a saber y entender que el desentrenamiento deportivo comprende principalmente un proceso pedagógico complejo y especializado, con una dirección científica que se enfoca en cada uno de los componentes de enseñanza; entendido así, como un punto de consideración importante al momento de su aplicación a deportistas (Barroso, 2010).

Frente a esta problemática, se plantea un objetivo principal que consiste en determinar el nivel de conocimiento que poseen los deportistas élite y entrenadores sobre la importancia que tiene el desentrenamiento dentro del proceso de preparación del deportista; para lo cual se realiza una descripción bibliográfica sobre el desentrenamiento deportivo. Además, analíticamente se contribuye un apoyo para los conocimientos aplicables del desentrenamiento deportivo; y se pretende aportar un nuevo conocimiento sobre el desentrenamiento deportivo que ayude a la comunidad deportiva. Estos objetivos se desarrollan en cuatro capítulos.

En el primer capítulo se resalta la problemática, la finalidad y la justificación de la investigación.

En el segundo capítulo se realiza una descripción bibliográfica de los aspectos más relevantes en relación al desentrenamiento deportivo; especialmente, sobre las diversas concepciones, los tipos, los principios para la individualización, las reglas de los principios, la importancia, efectos y desventajas del desentrenamiento deportivo.

Dentro del capítulo tres se desarrolla el material y método que va a ser aplicado en este estudio. Al respecto, se describe el tipo de investigación que consta de la parte bibliográfica y un estudio cualitativo; además se resalta los participantes, los instrumentos, el procedimiento, el sistema de búsqueda y la exclusión de artículos útiles para el desarrollo de este estudio.

Finalmente, el capítulo cuatro presenta los resultados cualitativos de las entrevistas, mediante una tabla de segmentación y descripción de los aspectos más relevantes de los entrevistados. Luego se realiza el respectivo análisis, la discusión y conclusiones entre los elementos cualitativos y la base teórica. Por último, se realiza una tabla donde se resume las diferentes fuentes científicas investigadas para este trabajo.

Capítulo 1

1.1. Problema

Si hablamos de Desentrenamiento Deportivo (DD), el tema provoca controversia al no saber cómo relacionarlo y diferenciarlo con el entrenamiento deportivo. El desentrenamiento se da al culminar la carrera deportiva, donde el deportista es sometido continuamente a grandes cargas de entrenamiento y su cuerpo, fisiológicamente a este tipo de entrenamiento diario. El dilema se presenta en que, tanto deportistas como entrenadores desconocen sobre el desentrenamiento y la programación adecuada para su aplicación. En el ámbito deportivo se toma en cuenta el rendimiento del atleta y la manera de sacar provecho de su rendimiento al cien por ciento; no obstante, los entrenadores, realizan su trabajo hasta que el deportista culmine su carrera deportiva, así una vez terminada su carrera ya no es tomado en cuenta.

El desconocer este principio de DD a largo plazo puede ocasionar diversas patologías y, en peores ocasiones la muerte. De ahí que, este tema ha provocado mucha controversia entre la comunidad deportiva, por lo que se debe considerar al momento que se busca tener una vida físicamente activa. Más aún, si un deportista alcanza el alto rendimiento; es decir, se convierte en deportista de élite. Tomando en cuenta estos aspectos, se debe considerar que, al entrenar un deportista élite, su cuerpo alcanza sus niveles máximos; razón por la cual, se debe tener en cuenta esta situación, para luego proceder con un trabajo inverso (Alvero et al., 2016); en otros términos, para desarrollar un proceso de desentrenamiento.

En relación al DD, hay que entender que se trata de un proceso, principalmente pedagógico, el cual es complejo y especializado con una dirección científica que se

enfoca en cada uno de los componentes de enseñanza, entendido así, como un punto a tener en cuenta, en el momento de su aplicación a deportistas (Barroso, 2010).

Se conoce que varios deportistas han tenido problemas, tanto en su estructura física y fisiológica, como en la mental y psicológica, tras finalizar sus carreras deportivas, pero, ¿la causa de estos problemas es por no haber realizado un correcto desentrenamiento? Se han dado muchos casos de muertes súbitas de deportistas fuera de un entrenamiento o competición, por lo que se debería tener en cuenta esta situación, para un proceso correcto desentrenamiento.

1.2. Objetivos de la investigación

1.2.1. General

Determinar el nivel de conocimiento que poseen los deportistas élite y entrenadores sobre la importancia que tiene el desentrenamiento dentro del proceso de preparación del deportista.

1.2.2. Específicos

Fundamentar teóricamente, en que consiste el desentrenamiento deportivo y sus beneficios, dentro del proceso de preparación del deportista.

Aportar un nuevo conocimiento sobre el tema de desentrenamiento deportivo que aporte una ayuda a la comunidad.

Contribuir mediante el análisis de la información un apoyo para los conocimientos aplicables sobre el desentrenamiento deportivo.

1.3. Justificación

La presente investigación se enfocó en desarrollar una nueva concepción y conocimiento acerca del desentrenamiento deportivo, ya que en nuestra sociedad aún se desconoce que éste es un proceso que se da al culminar la vida deportiva de un deportista elite, esto con el objetivo de regularizar sus funciones fisiológicas y

psicológicas en el organismo por consecuencias de una elevada carga de acciones implicadas en el cuerpo del individuo a lo largo de sus entrenamientos (Font-Landa, 2013; Ronconi & Alvero, 2008).

El estudio se llevó a cabo debido a la carencia de información dentro del entorno social en el que se vive, mismo que estuvo enfocado en deportistas de elite y entrenadores profesionales. De este modo, esta información puede funcionar como respaldo posteriormente para la creación a futuro de un programa de desentrenamiento deportivo aplicable a la sociedad deportiva de acuerdo a sus necesidades.

De la misma manera, este estudio se desarrolló para que tanto deportistas como entrenadores estén al tanto y sepan los beneficios de desarrollar un proceso de desentrenamiento en deportistas que han llevado una vida deportiva con altas cargas de trabajo, así como también las desventajas de no realizarlo en la culminación de su carrera; de igual manera, el saber cómo se realiza un correcto proceso de desentrenamiento, la cual puede realizarse desde ejercicios rutinarios pero con cargas de desentrenamiento de acuerdo a cada individuo y su vida deportiva individualmente (Gomes et al., 2015; Mujika & Padilla, 2001).

Además, este estudio se considera factible para que el deportista pueda evitarse cualquier tipo de efecto negativo debido a la alta carga de entrenamiento implicada en sus cuerpos, consecuencia de la vida deportiva en deportistas de elite. Entendiendo de esta manera al desentrenamiento como un proceso en el cual se dan cambios fisiológicos en la persona y también afecta en lo psicológico, llevándolo a graves repercusiones las cuales podrían ser prevenidas con un correcto estudio del caso (Arguello, 2016; Zamora & Frómeta, 2017).

Así pues, nos planteamos llevar a cabo la investigación enfocada a la comunidad de deportistas de élite de la sociedad y entrenadores profesionales, poniéndolos como los principales beneficiarios del estudio para comprender mejor el proceso de desentrenamiento que se necesita, entendiendo tanto causas como consecuencias de la misma, ya que una vez que se logra un alcance correcto de la teoría se logra una mejor aplicación de la práctica, logrando como beneficio un mejor concebimiento del desentrenamiento en el círculo en el que se vive.

De esta manera, se aporta nuevos conocimientos respaldados sobre el tema, para que así al culminar la vida deportiva los individuos lo hagan de una manera responsable, con ética y coherencia, buscando así también que los entrenadores profesionales no dejen de lado esta etapa primordial que se debe trabajar con los deportistas al llegar al fin de su vida deportiva.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1. Diversas concepciones de desentrenamiento deportivo

A pesar que no existe muchos estudios recientes sobre el desentrenamiento deportivo, e incluso es desconocido para algunos entrenadores y deportistas, su definición o concepción, se basa en aportes de algunos estudios que se han dado a partir del nuevo milenio.

Por un lado, Calzone (2008); López et al. (2007) y Mena (2020), explican que el desentrenamiento deportivo es considerado como un periodo post entrenamiento en el cual los deportistas reducen sus cargas de trabajo, con el objetivo de conseguir una recuperación corporal luego de haberse sometido a cargas de trabajo muy altas, tanto físicas como psíquicas.

En este sentido, se comprende que él o la deportista, evidentemente mantiene un proceso de entrenamiento con disminución en sus cargas, lo cual sirve como beneficio en la salud física y mental. En otros términos, diversos estudios indican que los deportistas que realizan actividades físicas de menos intensidad, adquieren hábitos saludables como el no fumar, el aumento de consumo de grasas para disminuir el peso corporal; por lo tanto, disminuye el colesterol malo (LDL) y aumenta el colesterol bueno (HDL). Del mismo, desde el aspecto psicológico, disminuye el estrés mental, que a su vez provoca una sensación de bienestar (Marín et al., 2021; Rojas et al., 2021).

Por su parte, Alonso (2001) y López (2000) citado por Gómez (2016), determinan al desentrenamiento deportivo como:

Un proceso pedagógico, con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la

capacidad de trabajo orgánica-deportiva; cuya finalidad es descargar o reducir los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido un atleta durante un largo período de tiempo (pg. 1).

En otros términos, estos autores hacen referencia a la prevención de enfermedades o patologías que pueden producirse al no desentrenarse o pausar el entrenamiento de forma repentina. De este modo, se deduce, que el deportista debe mantener una práctica habitual de ejercicios físicos, de manera que se evite ciertos tipos de enfermedades y hábitos comunes como tabaquismo, alcoholismo, obesidad, diabetes, insomnio, ansiedad, depresión, enfermedades coronarias y cardiovasculares, fatiga mental más que física, entre otras (Alonso, 2001; Frómeta, 2017).

Desde otra perspectiva, Rodríguez & Toledo (2017), manifiestan que el desentrenamiento deportivo está enfocado a disminuir las cargas físicas y psicológicas acumuladas durante la preparación deportiva; de esta manera, alcanzar la finalidad del principio rector para la individualización, el cual es “Preservar el estado satisfactorio de disposición atlética” (p. 89).

Dicho principio se refiere a que el deportista, de acuerdo al tipo de actividades que ha venido desarrollando en su vida profesional deportiva, requiere realizar actividades de desentrenamiento debidamente planificadas, de manera que responda a su intensidad de trabajo físico para mantenerse saludable, tanto psíquica como físicamente.

Desde otro punto de vista, se considera al desentrenamiento en relación a la fuerza física y muscular. Al respecto, el desentrenamiento de fuerza como cesación de entrenamiento con resistencias o significativa reducción de volumen de intensidad o frecuencia, resulta como un rendimiento reducido del entrenamiento (Santos 2007).

En otros términos, es importante mantener el ritmo de entrenamiento en menor volumen, de acuerdo a cargas, días y horas de entrenamiento para rendir de mejor manera.

2.2. Tipos de desentrenamiento deportivo

Los estudios de Ronconi & Alvero (2008) realizan un análisis más amplio sobre el desentrenamiento deportivo en relación al tiempo y los cambios. De hecho, en lo referente al tiempo, estos autores manifiestan que existen dos tipos de desentrenamiento deportivo, el de menos de cuatro semanas de duración que es denominado como desentrenamiento de corta duración (DCD); y el desentrenamiento con un período superior a las cuatro semanas, llamado desentrenamiento de larga duración (DLD).

Ahora bien, según los mismos autores, los cambios se caracterizan de acuerdo a la duración del período de desentrenamiento y el nivel de entrenamiento previo de las personas. Frente a esto, existe cambios en los ámbitos cardiorrespiratorio, muscular y metabólico del sujeto.

En definitiva, de acuerdo a los autores en mención, existe dos tipos de desentrenamiento, el DCD y el DLD, cuyos cambios en el deportista, depende también de dos factores elementales: del tiempo de desentrenamiento y el nivel de entrenamiento.

2.3. Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo

Mayo et al. (2012) explican cinco principios que son considerados fundamentales en el desentrenamiento deportivo como un proceso pedagógico para su aplicación.

1. El primer principio consiste en la preservación del estado satisfactorio de disposición atlética, el cual está asociado como un proceso que da sentido al

aprovechamiento de los niveles deportivos alcanzados como recurso para un mejor estilo de vida. Tiene sus fundamentos en los beneficios de la práctica del deporte de alto rendimiento para la vida de la persona como ser biopsicosocial

2. Según los mismos autores, el segundo principio comprende un proceso de readaptación física y psicológica, pues expresan la necesaria adaptación paulatina a las nuevas condiciones de vida. Sus fundamentos se basan en las adaptaciones físicas y psicológicas que se alcanzan como efecto del proceso de desentrenamiento.
3. Respecto al tercero principio, los autores lo determinan como un proceso de articulación del desentrenamiento con el entrenamiento, debido a que constituye la base de partida para diseñar el desentrenamiento. Su fundamento está en las características con que concluye el entrenamiento que sirve de nivel de partida para individualizar el desentrenamiento.
4. El dominio de las cargas generales, considerado como cuarto principio de acuerdo a los autores, apunta hacia la reducción de las cargas competitivas y específicas; en este sentido se asocia como actividad de desentrenamiento. Sus fundamentos están en el tipo de carga que permite salir y romper con la plataforma deportiva alcanzada.
5. Finalmente, el quinto principio denominado descenso paulatino de las exigencias de entrenamiento, también es asociado por los autores como actividad, ya que reduce las cargas de entrenamiento hasta el nivel de la práctica sistemática como cultura física que busca la longevidad satisfactoria. Sus fundamentos se basan en el insostenible nivel de carga alcanzado en el entrenamiento y que requiere de su disminución, pero de forma paulatina.

Estos principios se interrelacionan y se complementan entre sí, siempre y cuando se pongan en práctica; de manera que el deportista o atleta que se desentrena de acuerdo a estos principios, “alcanza un equilibrio en él y con su entorno” (Mayo et al., 2012, p. 4)

2.4. Reglas de los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo

En un estudio realizado por Morales & Álvarez (2015), estos principios son complementados mediante reglas para la individualización del desentrenamiento deportivo, aunque no mantienen el mismo orden de los principios descritos por Mayo, et al, se explican a continuación.

Referente a los principios y reglas para la individualización del desentrenamiento deportivo, sus reglas como finalidad comprenden:

- a) Llevar al conocimiento de los desentrenados la necesidad de preservar la salud.
- b) Definir los niveles de disposición atlética que deben ser conservados en cada momento.
- c) Pronosticar los momentos en que deben ser alcanzados los niveles del Estado Satisfactorio de Disposición Atlética (ESDA).
- d) Establecer las condiciones para preservar el ESDA.

En el principio sobre readaptación física y psíquica, las reglas como aporte de orientación son:

- a) Conocer las principales lesiones físicas y problemas psicológicos.
- b) Tener en cuenta en la planificación de las clases; no solo el aspecto físico, sino también el psicológico.

- c) Determinar los principales contenidos generales e individuales del desentrenamiento.
- d) Desarrollar la capacidad de practicar por sí solo, empleando métodos de trabajo independiente.
- e) Vincular la práctica deportiva con la evaluación psíquica y física sistemática.
- f) Utilizar la experiencia del desentrenado.

Las reglas como recurso para el principio de dominio de las cargas generales enfatizan:

- a) Propiciar el desarrollo multilateral de las capacidades, teniendo en cuenta la relación entre los ejercicios generales, especiales y competitivos.
- b) Realizar una correcta selección de los medios generales.
- c) Vincular las habilidades específicas alcanzadas a la solución de situaciones generales de juego.
- d) Conocer las principales características de las cargas generales: nivel, métodos empleados y ejercicios.
- e) Tener en cuenta no solo el deporte practicado, sino también la futura profesión.

Respecto al principio de descenso paulatino de las exigencias de entrenamiento, los autores resaltan tres reglas como recurso:

- a) Determinar el tipo de exigencia y sus niveles.
- b) Vincular el ritmo de descenso a los avances experimentados por el desentrenado.
- c) Seleccionar correctamente los niveles, la forma y los momentos para el descenso.

Como último principio, articulación del desentrenamiento con el entrenamiento, los autores describen seis reglas como base de este principio:

- a) Determinar la duración del desentrenamiento.
- b) Revelar el nivel de entrenamiento alcanzado por el atleta.
- c) Caracterizar el retiro deportivo.
- d) Conocer las principales características del entrenamiento (volumen, intensidad, frecuencia de entrenamiento, capacidades principales trabajadas, etc.)
- e) Conocer las principales fortalezas y debilidades del desentrenado.
- f) Definir el nivel de independencia para trabajar.

Estos principios, complementados con las reglas descritas por Álvarez & Morales, permiten tener una perspectiva más amplia sobre el desentrenamiento deportivo; sobre todo, marca un camino a seguir para desarrollar adecuadamente un programa de desentrenamiento deportivo de acuerdo al aporte que practique el deportista o atleta. De esta manera dan mayor relevancia e importancia al desentrenamiento deportivo.

2.5. Importancia del desentrenamiento deportivo

De acuerdo a las diferentes concepciones descritas, es evidente que el desentrenamiento deportivo posea mucha importancia en los ámbitos psíquico y físico del deportista.

Un análisis realizado por Cruz (2012); Vidaurreta & Rojas (2015) y Oruña (2009) sobre la importancia del desentrenamiento deportivo explica que, durante la vida activa de los atletas, se producen adaptaciones corporales, cambios en los órganos internos y de sistemas funcionales que respondan a las cargas bruscas de trabajo. En contraste, de acuerdo a los mismos autores, sería desfavorable para la integridad del atleta interrumpir totalmente el entrenamiento deportivo; pues lo más adecuado es realizar una desadaptación del entrenamiento, para que, bajo la

dirección de su entrenador, se realice una disminución controlada y dosificada de los cambios ya mencionados.

Otros estudios que dan relevancia al desentrenamiento deportivo, revelan que no existe una preparación o atención pedagógica. Es decir, existe un problema donde no se concientiza adecuadamente el proceso de desentrenamiento en la formación como deportista o atleta élite; por lo cual es importante fomentar la cultura del desentrenamiento deportivo como parte del proceso de la preparación del deportista. De este modo, se considera relevante la existencia de profesionales que sean preparados para aplicar pertinentemente el proceso de desentrenamiento (Frómata et al., 2021; Reinoso et al., 2021)

Desde otra perspectiva, en una investigación realizada por Vaca (2017) sobre el desentrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador, explica que un correcto proceso del desentrenamiento deportivo que se ejecuta medianamente, ayuda a conservar las capacidades físicas de los deportistas. Por lo tanto, es importante que, al concluir el ciclo activo, el deportista profesional retirado desarrolle un proceso de desentrenamiento para disminuir las cargas alcanzadas durante su vida de jugador activo; esto con la finalidad de reducir el riesgo de sufrir enfermedades asociadas a los cambios fisiológicos en su organismo.

Finalmente, un estudio realizado en Cuba, también describe la importancia de efectuar el desentrenamiento deportivo. Al respecto, enfatiza las actividades físico recreativas tales como: carreras continuas, bicicleta, baile, natación, entre otros, orientadas a prevenir varias enfermedades, sobre todo, las relacionadas con las cardiovasculares. Además, este tipo de actividades poseen un adecuado nivel de pertinencia (López, 2018).

2.6. Efectos del desentrenamiento deportivo

De la misma manera que existe efectos positivos o negativos en el proceso de entrenamiento, sea sobre la condición física, la composición corporal (CC) y el perfil lipídico; también existe consecuencias positivas y negativas en las mismas variables cuando no se realiza un desentrenamiento deportivo, sea a corto, mediano o largo plazo.

En este sentido, las consecuencias de no realizar el desentrenamiento deportivo están caracterizadas por distintos ritmos de desadaptación, como son la disminución de la fuerza, la potencia y el equilibrio y de forma general por sus efectos sobre la disminución de la función neuromuscular (Toraman & Ayceman, 2005). Un ejemplo que permite ilustrar este aspecto, es el estudio de (Santos, 2007), quien manifiesta que en muchos casos se ha observado que la cesación completa del entrenamiento de pesas resulta en una inmediata disminución de la fuerza; y del mismo modo se ha comprobado que, el músculo cuando se encuentra en reposo puede llegar a perder hasta un 30% de su fuerza en el transcurso de una semana; es decir, que un aumento de la fuerza adquirido rápidamente se pierde con igual rapidez una vez que se interrumpe el entrenamiento.

Otro estudio indica que el desentrenamiento deportivo tiene varios efectos en la aptitud física de la persona entrenada y ayuda a la pérdida de capacidades físicas después de detener parcial o totalmente el entrenamiento. Generalmente sus efectos se dan en aptitudes físicas, técnicas y psicológicas; de hecho, al terminar la carrera deportiva, es importante realizar un proceso de desentrenamiento para contrarrestar el impacto físico y emocional que tiene el deportista retirado, mediante principios y técnicas adecuadas para el desentrenamiento, según Colón (2010).

2.7. Desventajas del desentrenamiento deportivo

Si bien es cierto que el entrenamiento produce una serie de adaptaciones fisiológicas, el desentrenamiento trae consigo ciertas desventajas y la principal está asociada con la involución de muchas de estas adaptaciones. Considerando el “concepto de reversibilidad” el cual expresa que, cuando se para o se reduce un entrenamiento físico, el cuerpo se reajusta de acuerdo con esta disminución en la demanda fisiológica; por el mismo motivo los deportistas temen a que se produzca un empeoramiento de su condición física y de sus marcas (Castellanos et al., 2020; Morales & Álvarez, 2015).

Otro aspecto no menos importante de las desventajas de no realizar un programa de desentrenamiento al finalizar la vida deportiva, son las enfermedades o patologías que se desarrollan en los deportistas retirados. En efecto, en los estudios de Calzone (2008) y Acosta et al. (2020) acerca del desentrenamiento deportivo y sus efectos sobre la salud, a la mayoría de ex deportistas que no realizaron desentrenamiento deportivo, se les detectaron algunos síntomas y manifestaciones de enfermedades como hipertensión arterial y sus complicaciones como el dolor de cabeza e infartos; aumento de peso corporal, fatiga mental más que física, aumento del consumo de alcohol y cigarro, entre otros. Mientras que los ex deportistas que sí realizaron un desentrenamiento deportivo, no tuvieron ningún efecto negativo o problemas de salud.

Capítulo 3

Material y Método

3.1. Metodología

3.1.1. *Tipo de Investigación*

Este estudio consta de dos partes. La primera es de tipo bibliográfico. Para ello, se seleccionó minuciosamente diversas fuentes confiables, tanto revistas científicas como tesis y libros en físico, sobre todo en digital; de manera que se alcance las bases conceptuales en relación al desentrenamiento deportivo en deportistas élite.

Cabe indicar que, de acuerdo a las diferentes fuentes de consulta, no existe muchos estudios sobre este tema; por ende, tampoco existe demasiadas fuentes bibliográficas, por lo que se ha considerado las fuentes más cercanas, sean revistas, tesis o libros que aporten significativamente al desarrollo bibliográfico.

La segunda parte consta de un estudio cualitativo para lo cual se realizó previamente una entrevista semiestructurada y validada por expertos en el tema. Esta entrevista se aplicó a tres deportistas élite y dos entrenadores.

3.1.2. *Participantes*

Respecto a la población, se desarrolló un muestreo aleatorio simple por conveniencia con una muestra de cinco entrevistados; tres deportistas élite de la Federación Deportiva del Azuay (atletismo); y dos entrenadores: 1 entrenador de la Federación de Atletismo del Azuay y 1 entrenador especializado en entrenamiento de intervalos a alta intensidad.

En este sentido, se aplicó la técnica de la entrevista que fue elaborada y validada por profesionales del tema para su respectiva aplicación. La entrevista se aplicó de manera virtual, debido al contexto actual por la Covid-19. La herramienta

utilizada para aplicar la entrevista fue la plataforma virtual de Zoom que permitió obtener la información pertinente.

Para la obtención de resultados, se realizó una solicitud de consentimiento informado, que fue enviada a tres Deportistas y dos Entrenadores, de manera que se pueda obtener su consentimiento. Una vez obtenido el consentimiento, tanto de los deportistas como de los entrenadores, se procedió a aplicar la entrevista.

3.1.3. *Instrumentos*

Para la recolección de información, se utilizó una entrevista semiestructurada de ocho preguntas dirigidas a tres deportistas élite y dos entrenadores.

3.1.4. *Procedimiento*

Los fundamentos científicos sobre el desentrenamiento deportivo, fueron desarrollados considerando las bases bibliográficas de revistas científicas y su nivel de calidad en páginas netamente confiables, tales como Google Académico, Redalyc, Scielo, Biblioteca Virtual y Física Juan Bautista Vásquez.

Se utilizaron términos claves como “entrenamiento” “desentrenamiento”, “desentrenamiento deportivo”, “retiro deportivo”, “principios del desentrenamiento” “ex deportistas” “ventajas y desventajas del desentrenamiento”, “efectos del desentrenamiento”, “deporte y salud”, “individualización del desentrenamiento”.

Para la respectiva recolección de datos se realizó en base a los siguientes criterios de inclusión:

- a) Estudios realizados a partir del año 2005 (debido a pocos estudios actuales en relación al tema).
- b) Artículos publicados en el idioma español e inglés.
- c) Publicaciones de revistas relacionadas en ámbitos específicos sobre las áreas de Ciencias de la actividad física y deporte, fisiología y medicina deportiva.

- d) Artículos científicos que mantienen sus estudios en relación al desentrenamiento deportivo en atletas o deportistas élite.
- e) Artículos y tesis con diseño metodológico de carácter experimental y revisión bibliográfica.

Una vez finalizado la búsqueda de los artículos y tesis necesarios que cumplieran con todos los criterios de inclusión, se procedió a la lectura del resumen de cada documento, con el objetivo de identificar las variables pertinentes y cumplir con los criterios necesarios. No obstante, es preciso resaltar que no se tomó en cuenta los documentos que no cumplieran con los criterios de inclusión.

Para el respectivo análisis de las entrevistas, se realizó una tabla de segmentación donde consta de cuatro apartados.

- 1) Unidad de análisis. Esta se estableció en base al objetivo principal de este estudio, donde se determina como elemento fundamental Conocimiento del Desentrenamiento Deportivo (CDD).
- 2) Código de entrevistado. Este código se creó con la finalidad de reemplazar el nombre de los entrevistados; de manera que se mantenga su confidencialidad. En este sentido, para asignar el código se tomó como referencia las nomenclaturas del Importancia del Desentrenamiento Deportivo (IDD); adjuntando las iniciales “D” y “E”, tanto para Deportistas como para Entrenadores respectivamente. Finalmente, se agregó un número para establecer un orden y diferenciar entre cada entrevistado.
- 3) Categorías. Éstas se delimitaron en relación a los aspectos claves de cada pregunta de la entrevista. Además, fueron el fundamento de análisis.
- 4) Segmentación. En este apartado, se consideró las ideas más relevantes de cada respuesta de los entrevistados.

3.1.4.1. Procedimiento de validación de entrevista

Respecto a la entrevista, se realizó un prediseño por parte de los tesisistas, el cual fue emitido a tres profesionales que conocen de la temática: Dr. Jorge Barreto Andrade PhD, Docente de la Universidad de Cuenca; Dr. Jorge Bacallao PhD, Docente en la Universidad de Ciencias Médicas de la Habana; y Deportólogo Alejandro Rodas, especialista en Manejo Integral Deportivo. Este prediseño fue emitido con un documento adjunto que solicita el consentimiento aprobado de cada profesional; quienes expusieron las respectivas observaciones y luego de las correcciones, fueron aprobadas. Para ello se utilizó la plataforma Zoom y los correos electrónicos.

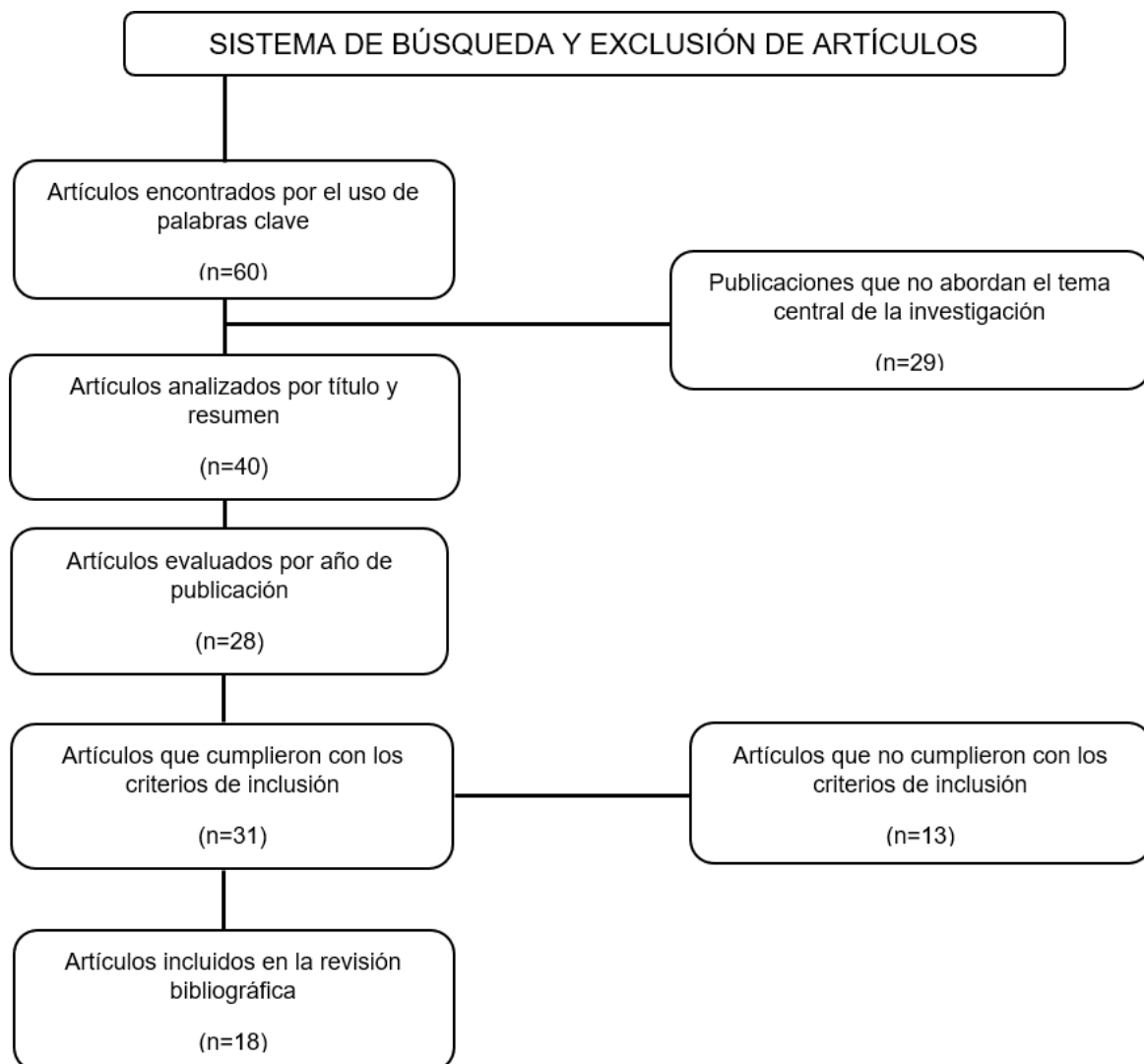
Además, tomando en cuenta los criterios de Creswell (2015) este estudio tiene un carácter fenomenológico ya que, en base a las entrevistas y a los referentes teóricos / conceptos / definiciones del Desentrenamiento Deportivo, se pretendió observar cómo los entrenadores y deportistas experimentan, viven y desarrollan el desentrenamiento para encontrar el significado de sus experiencias y a partir de ello, comprender mejor el fenómeno de desentrenamiento deportivo tal como experimentan los participantes. En este sentido, en el análisis se desarrolló los siguientes pasos específicos de los datos utilizados descritos por el mismo autor:

1. Se dio lectura a todas las descripciones sobre el Desentrenamiento Deportivo de los entrevistados.
2. Se extrajo las declaraciones más significativas de cada descripción.
3. Las declaraciones se formularon dentro de los significados de Desentrenamiento Deportivo, los cuales están incluidos dentro de los temas referentes en el marco teórico.
4. Se integró los temas dentro de una descripción narrativa.

Este aspecto fenomenológico culmina con la discusión de los resultados con la base filosófica de este estudio en relación al desentrenamiento deportivo, de manera que refuercen esta base.

3.1.5. **Sistema de búsqueda y exclusión de artículos**

Ilustración 1. Esquema - Sistema de búsqueda



Capítulo 4

Resultados, discusión y conclusiones

Los elementos más relevantes de este estudio se proceden a esquematizar en una tabla segmentación, de acuerdo a los criterios emitidos en la metodología. Para ello, en primer lugar, se presenta la tabla de segmentación de los deportistas élite y luego de los entrenadores. Luego, se describe los aspectos más relevantes de los entrevistados. Después, se realiza el análisis con las discusiones y conclusiones pertinentes. Finalmente, se elabora un esquema sobre los artículos y tesis recolectados para este trabajo, donde se resume los aspectos más relevantes de cada uno.

4.1. Resultados Cualitativos de las Entrevistas

4.1.1. Deportistas élite.

En la tabla 1, se presenta los elementos clave sobre la entrevista a deportistas élite.

Tabla 1. Segmentación - Deportistas Élite

Unidad de Análisis	Código de entrevistado	Categoría	Segmentación
Conocimiento del Desentrenamiento Deportivo	IDDD1	Comprensión de DD	Único para atletas de alto rendimiento No es beneficioso cuando se retiran Disminuir el entrenamiento progresivamente Proceso de adaptación del cuerpo
		Propósito del DD	Cuidado de salud del deportista
		Importancia al DD	Valora/prioriza el DD por salud No se puede detener bruscamente Cuidado al sistema cardiovascular Realizar actividades recreativas
		DD como proceso de preparación	Lo reconoce como parte del proceso No considerarlo perjudica la salud Deber ser parte del proceso formativo
		Cambios fisiológicos saludables	Los considera saludables Demasiado ejercicio es contraproducente Manejo con exámenes médicos Importancia del cuidado del corazón

IDDD2	Forma de realizar DD	Progresivamente con menores cargas Proceso de adaptación del corazón Priorizar actividades recreativas Actividades de baja intensidad
	Consecuencias de no realizar un DD	Pérdida del músculo Sufrir lesiones en articulaciones y músculos Problemas de columna y corazón
	Interés por el DD	Equipo multidisciplinario: Entrenador, Deportista, Fisioterapeutas, Psicólogos
	Comprensión de DD	Proceso ulterior al ciclo del deportista elite Transición de deportista profesional a vida "normal"
	Propósito del DD	Adaptación del cuerpo a otro estilo de vida
	Importancia al DD	Evita consecuencias a nivel de salud
	DD como proceso de preparación	Sí... Etapas del deporte Madurez deportiva Declive de carrera deportiva
	Cambios fisiológicos saludables	Sí... Requiere proceso Adaptación fisiológica de cargas fuertes
	Forma de realizar DD	Depende de planificación y control Disminución progresiva de cargas Disminución de intensidad Disminución de sesiones de entrenamiento
	Consecuencias de no realizar un DD	Sí De acuerdo al deportista No DD, fallecer
	Interés por el DD	Equipo multidisciplinario: Fisioterapeuta, Nutricionista, Deportólogo, Médico, Entrenador, Familia.
	Comprensión de DD	Forma descendiente de acuerdo al entrenamiento Enfocado a disminuir el ritmo cardíaco
	Propósito del DD	Programar el desentrenamiento
	Importancia al DD	Sí... Enfocado al entrenador
	DD como proceso de preparación	No... Es deportista activa Mantiene Noción del proceso
IDDD3	Cambios fisiológicos saludables	Sí... Cambios son positivos en salud

	Requieren un proceso para recuperar valores normales
Forma de realizar DD	Variar actividades (correr, natación) Reposo de músculos
Consecuencias de no realizar un DD	Sí... Alimentación de acuerdo al DD
Interés por el DD	Aficionados Entrenadores y psicólogos

4.1.2. Entrenadores.

En la tabla 2, se presenta los elementos clave sobre la entrevista a entrenadores.

Tabla 2. Segmentación - Entrenadores

Unidad de Análisis	Código de entrevistado	Categoría	Segmentación
Conocimiento del Desentrenamiento Deportivo	IDDE1	Comprensión de DD	Toda actividad con objetivo cumplido Proceso que todo deportista debe realizar Periodo mínimo de dos años de DD Cargas menos lesivas y recreativas Normalizar valores a persona común
		Propósito del DD	Volver a niveles normales de inicio de entrenamiento Normalizar en periodo mínimo 2 años Planificación y dirección técnica Combinar varios deportes
		Importancia al DD	En torno a objetivos claros Cumplir objetivos menos exigentes
		DD como proceso de preparación	No, no es proceso de preparación Es proceso de regulación Equilibrio medio externo e interno
		Cambios fisiológicos saludables	No... Cumplir actividad como disfrute Sin exigencias de marcas y tiempo
		Forma de realizar DD	Tener un entrenador con objetivos claros Intervención de equipo Cuidar alimentación y salud Trabajar diferentes disciplinas Planificación
		Consecuencias de no realizar un DD	De acuerdo... Deportista sometido a grandes cargas Freno agresivo para organismo Consecuencias de infarto
		Interés por el DD	Intervención de equipo interdisciplinario Planificación con profesionales en cada área: Nutricionista, médico, entrenador.

IDDE2	Comprensión de DD	Proceso nuevas y diferentes capacidades físicas Adaptación nuevo estilo de vida Culminación de sobrecargas
	Propósito del DD	Proceso médico-pedagógico, no perjudicar en salud
	Importancia al DD	Sí... Procesos y cambios de etapas
	DD como proceso de preparación	Sí... Procesos cortos de interrupciones
	Cambios fisiológicos saludables	Sí... Proceso de nuevo estilo de vida Perjudicial sin proceso adecuado
	Forma de realizar DD	Proceso médico-pedagógico Profesionales para adaptación pertinente
	Consecuencias de no realizar un DD	Sí... Pérdida de fuerza Cambios en metabolismo
	Interés por el DD	Cuerpo técnico, entrenador y deportista*

Para el análisis, se parte de la categoría (pregunta), resaltando los elementos más importantes de la segmentación, en relación a cada entrevistado.

Pregunta 1 (Primera categoría)

En esta categoría se evidencia que la deportista IDDD1 tiene nociones generales sobre la comprensión del DD; ya que indica que éste es único para atletas de alto rendimiento, afirmando que no es adecuado cuando el deportista se retira de golpe. De hecho, en términos de la deportista, manifiesta: "...llevan diez años entrenando y se retiran de una, entonces no es beneficioso porque [...] el DD es ir dejando el entrenamiento, que [...] como deportistas de alto rendimiento venimos realizando progresivamente...". Además, indica que es importante seguir un proceso de adaptación del cuerpo, debido a que se puede dar enfermedades del corazón y al músculo.

Respecto al entrevistado IDDD2, se aprecia que su conocimiento sobre el DD está centrado en las actividades físicas. En efecto, sostiene que el DD es un proceso

ulterior al ciclo del deportista élite y una transición del deportista profesional a una vida normal. En términos del entrevistado, el DD: “es la parte que va después de haber completado un ciclo de élite”. Del mismo modo, menciona que un atleta o deportista profesional “debe haber una parte de desentrenamiento para [...] dejar de ser profesional en el deporte y llevar una vida cotidiana sin entrenamientos de alto rendimiento”.

En relación con la entrevistada IDDD3, se evidencia que su conocimiento sobre el DD está más centrado en la prevención de enfermedades a nivel cardíaco; puesto que considera al DD como una forma descendiente de las cargas de acuerdo al entrenamiento. De hecho, la deportista menciona: “... el desentrenamiento sería [...] como fui subiendo las cargas, así mismo debo ir bajando...”; sobre todo porque, “el ritmo cardíaco [...] se acostumbró a tantos años [...] que esté siempre [...] activo...”. Además, la deportista menciona que se puede tener un paro cardíaco por dejar de golpe el entrenamiento.

El entrenador IDDE1, evidentemente, emite su criterio sobre el DD desde una perspectiva más profesional, puesto que abarca aspectos del DD como actividad, proceso, tiempo y recreación. Efectivamente, considera al DD como un periodo ulterior al ámbito competitivo; luego del cual, se da un proceso que comprende “el desentrenamiento que todo deportista debe realizar”. Del mismo modo, determina: “... que los deportistas tendrían que hacer un periodo mínimo de dos años de desentrenamiento [...], con cargas menos lesivas, con cargas que tengan actividades más recreativas”.

En el último entrevistado, IDDE2, se aprecia que mantiene cierta noción sobre el DD en relación al aspecto físico como proceso de adaptación del deportista. Al respecto menciona que el DD es un “proceso en donde el deportista adquiere

diferentes y nuevas capacidades físicas. Mediante este proceso [...] tiene que adaptarse a un nuevo estilo de vida”.

Pregunta 2 (Segunda categoría)

La entrevistada IDDD1, manifiesta que el propósito del DD es el cuidado de la salud del deportista. Pues manifiesta: “antes había deportistas que no lo hacían y ahora sufren y tienen problemas del corazón”. Además, considera que la recuperación y el alargamiento de la vida del deportista, son aspectos relacionados con el propósito del DD.

Por su parte, para el entrevistado IDDD2, el propósito del DD comprende un proceso de adaptación corporal. Al respecto, arguye que el propósito del DD es “adaptar al cuerpo para lo que sería la vida después de haber sido élite”; es decir, “adaptar el cuerpo para regresar a los valores de una persona normal”.

Para la entrevistada IDDD3, el propósito del DD se centra en una especie de programa o plan de desentrenamiento; ya que sostiene: “tendríamos que hacer más o menos la mitad de los años que yo entreno para llegar a ser como [...] una persona que no practique deporte”. En este sentido, resalta que sería un buen factor el DD.

El entrevistado profesional IDDE1, fundamenta el propósito del DD en la normalización de los niveles de entrenamiento, bajo un tiempo determinado, una planificación y dirección técnica, y combinación deportiva. Al respecto resalta que el objetivo del DD es “volver a los niveles normales de cuando empezó a entrenar en el alto rendimiento”. Así mismo, indica que, para llegar a normalizar los niveles, se debe realizar un DD en un “período largo mínimo de dos años para que pueda estar completamente desentrenado”. Ahora bien, para el entrevistado, este periodo de desentrenamiento debe darse mediante “una planificación, bajo una dirección técnica, incluso combinando con varios deportes”.

Respecto al entrevistado IDDE2, el propósito del DD se basa en un proceso médico-pedagógico. De hecho, concretamente arguye que la finalidad del DD “es que, a través de un proceso médico pedagógico, el deportista, no se perjudique en su salud física”.

Pregunta 3 (Tercera categoría)

Respecto a esta categoría sobre la importancia del DD, la entrevistada IDDD1, determina la importancia en relación al cuidado de la salud, especialmente al sistema cardiovascular; además, resalta la inactividad brusca del entrenamiento como algo perjudicial y enfatiza las actividades recreativas. Efectivamente, la deportista arguye: “es muy importante realizar este desentrenamiento [...], ya que llevo 22 años practicando deporte, entonces no puedo [...] dejarlo de golpe”. Además, manifiesta: “mi sistema vascular está acostumbrado a bombear diferente la sangre, tengo un corazón más grande, entonces [...] por el cuidado de mi salud pienso que es bastante importante que [...] haga una etapa de desentrenamiento”. Del mismo modo, indica que el DD “hay que seguir haciéndolo de manera suave, de manera más recreativa [...], cuidando mucho las pulsaciones del corazón”.

El entrevistado IDDD2, enfoca la importancia del DD en relación a la prevención de complicaciones en la salud. Al respecto afirma que es fundamental el DD, “ya que si no se desentrena eso podría llevar a consecuencias a nivel de salud, pudiendo ser leves o hasta graves”. También indica que el organismo está adaptado a rendir al máximo y dejarlo de la nada, puede ser fatal.

La importancia que da la entrevistada IDDD3 al DD, está centrada en la ayuda pertinente por parte del entrenador para con los deportistas. De hecho, manifiesta que el DD es importante porque “el entrenador [...] tiene más que ver”. En este sentido,

explica que, de la misma manera que se pide ayuda cuando se inicia un entrenamiento, también se debe pedir ayuda para dejar de entrenar.

En lo referente al entrenador IDDE1, la importancia del DD, se basa en concretar y cumplir objetivos claros y menos exigentes. Evidentemente, indica: “el entrenador que tiene deportistas de alto rendimiento, tiene objetivos claros [...] que son eventos a nivel internacional [...]; a la par, este mismo entrenador debe tener objetivos claros [...] pero menos exigente y lesivo”.

Finalmente, el entrenador IDDE2, centra la importancia del DD en procesos y cambios de etapas. Al respecto menciona que el DD “es muy importante ya que se siguen procesos; también esto es parte de un cambio de esta etapa deportiva”.

Pregunta 4 (Cuarta categoría)

Esta categoría centrada en la consideración del DD como parte del proceso de preparación, la deportista IDDD1 corrobora esta afirmación; donde argumenta: “realmente es parte del proceso [...]; si no hacemos eso, nosotros somos los que nos perjudicamos como deportistas”. En este sentido, enfatiza que debería ser tomado en cuenta en que sea parte del proceso formativo.

Por su parte, el deportista IDDD2, también admite al DD como parte del proceso de preparación al considerarlo como etapas del deporte tras un proceso de madurez deportiva. De este modo, menciona: “... sí, es parte de, porque son etapas. Primero [...] se inicia en el deporte [...], si se dedica a nivel profesional, tiene cierta madurez deportiva y lo que lleva [...] al desentrenamiento, [...] es la etapa final”.

En contraste, la deportista IDDD3, no reconoce al DD como parte del proceso de preparación, por el mismo hecho de ser una deportista activa. No obstante, mantiene una noción de cómo desarrollar este proceso ya que indica mediante un

ejemplo metafórico: “así como sube una montaña, así mismo tiene que aprender a bajar la montaña; [...] ir de poco en poco [...] para llegar a donde iniciamos”.

De la misma manera, el entrenador IDDE1, no admite al DD como parte del proceso de preparación. Pues al DD lo considera como un proceso de regulación y equilibrio entre el medio interno y externo. Al respecto explica: “No, ya no es parte del proceso de preparación porque ya está desentrenándose [...]; más bien es un proceso de regulación [...] en un estado equilibrado entre el medio externo y medio interno”.

Mientras tanto, el entrenador IDDE2, acepta al DD como parte del proceso de preparación. En efecto, argumenta que son procesos cortos de interrupciones; en términos del entrenador: “el desentrenamiento deportivo sí es parte de un proceso [...], ya que esto ocurre durante interrupciones o paras cortas de entrenar [...] para volver a retomar los entrenamientos”.

Pregunta 5 (Quinta categoría)

En relación a la quinta categoría sobre los cambios fisiológicos saludables de los deportistas, la entrevistada IDDD1, desde una perspectiva personal, asevera que sí son saludables. Sin embargo, advierte que el realizar demasiado ejercicio es contraproducente, haciendo énfasis en el cuidado del corazón. Efectivamente, la entrevistada arguye: “me considero una deportista saludable por [...] haber realizado ejercicio bastante tiempo; pero [...] llega un punto en el que el ejercicio exigente, también [...] llega a ser contraproducente para [...] personas que no lo practican con el cuidado debido”. Ahora bien, cuando el ejercicio es demasiado exigente, la entrevistada emite: “en este caso nosotros lo manejamos mucho con exámenes médicos, electrocardiogramas, porque es bastante importante cuidar la parte del corazón”. Del mismo modo afirma: “nuestro corazón es muy grande, [...]; cuando ya dejemos de entrenar, tenemos que hacernos chequeos constantes del corazón

porque [...] muchos deportistas que dejan de golpe, a la larga se le producen soplos en el corazón”.

El entrevistado, IDDD2, no afirma ni niega que los cambios o transformaciones del deportista élite sean saludables; sin embargo, admite que se requiere de un proceso para llegar a los valores normales, mediante la adaptación fisiológica de cargas fuertes. Al respecto asevera: “la adaptación fisiológica es completamente distinta. Un atleta élite está listo para llevar el organismo al máximo, y cuando ya no se lo lleva al máximo, el organismo sufre cambios en esta adaptación”.

Respecto a la deportista, IDDD3, reconoce que los cambios fisiológicos son saludables; puesto que son cambios positivos para la salud; no obstante, requieren de un proceso para recuperar los valores normales. En efecto argumenta: “sí hay cambios, pero son para bien [...], por el mismo hecho de que estamos haciendo ejercicio. Eso nos ayuda en la salud, pero también pienso que sí sería importante un proceso para recuperar los valores normales”.

Por el contrario, el entrenador, IDDE1 no admite que los cambios y transformaciones sean saludables. Pues, en base a los argumentos emitidos en la primera categoría, nuevamente indica que, en el alto rendimiento, el deportista sobrepasa los niveles de exigencia, lo cual no es saludable. Empero, concuerda en que estas transformaciones requieren de un proceso para recuperar sus valores normales; de hecho, manifiesta: “el desentrenamiento sería que el deportista cumpla la actividad, no como una carga, sino más bien como algo que tiene que disfrutar [...], sin exigencia de marca ni de tiempo”.

Para finalizar, el entrenador IDDE2, está de acuerdo en que las transformaciones son saludables; debido a que explica que éstas comprenden un

proceso de adaptación a un nuevo estilo de vida, aunque resulta perjudicial si no se lleva un proceso adecuado.

Pregunta 6 (Sexta categoría)

Con respecto a la forma de realizar el DD de un atleta de alto rendimiento, la deportista IDDD1, manifiesta que debe ser de manera progresiva, priorizando actividades recreativas para tener una adecuada adaptación del corazón. De hecho, la deportista indica que el DD: "... debe ser de forma progresiva [...], haciendo el entrenamiento deportivo [...] ya no como [...] ejercicios de explosividad; sino más bien [...] haciendo poco a poco [...], de manera que el corazón vaya adaptándose". Del mismo modo, considera que el DD "lo vamos haciendo progresivamente, de forma recreativa"; por ejemplo, ir a la montaña, caminar, trotar suave, hacer bicicleta; es decir, todo aquello que "no sea de alta intensidad".

Según el deportista IDDD2, la forma de realizar el DD de un atleta de alto rendimiento, depende de la planificación y control, con disminución progresiva de cargas, intensidad y sesiones de entrenamiento. Al respecto, admite: "... dependería de la forma en la que el entrenador planifica"; y resalta que existe varias maneras de realizar el DD; pues dice: "primero, disminuyendo la carga, luego disminuyendo la intensidad; después, disminuyendo las sesiones de entrenamiento", enfatizando que debería ser planificado y controlado.

Por su parte, la deportista IDDD3, desde su praxis personal, explica que la manera de realizar el DD de un atleta de alto rendimiento es mediante la variación de actividades y el reposo de los músculos. En efecto, argumenta que al momento que se retira del deporte, debería cambiar de actividades deportivas como el correr y nadar para que los músculos se relajen. En definitiva, se debería practicar otros deportes fuera del que se ha llevado como deportista élite.

Para el profesional entrevistado, IDDE1, la forma de realizar el DD de un atleta de alto rendimiento es mediante la obtención de objetivos claros por parte del entrenador, conjuntamente con la intervención del equipo interdisciplinario. Además, el entrevistado, hace referencia que se debe cuidar la alimentación y salud, trabajar en diferentes disciplinas, y mediante una planificación pertinente. Es decir: "... el deportista debería tener un entrenador [...], tendría que reunirse con el entrenador, el equipo interdisciplinario", de manera que se planifique y se establezca objetivos claros. Incluso en la parte de la alimentación y salud del deportista, el entrenador menciona: "... el deportista cuando deja de entrenar, la alimentación viene a desmedida [...]. La salud del deportista tiende a no ser conducida bien por el médico". Del mismo modo, resalta que se debe realizar actividades de otras disciplinas deportivas.

En cuanto al entrenador IDDE2, la forma de realizar el DD de un atleta de alto rendimiento es por medio de un proceso médico-pedagógico con profesionales para una adaptación pertinente. En términos del entrevistado: "se debe realizar con proceso medico pedagógico [...] con profesionales para que un cuerpo se adapte de manera adecuada a otro estilo de vida".

Pregunta 7 (Séptima categoría)

En la séptima categoría que comprende las consecuencias de no realizar un DD, la deportista IDDD1, admite que la no realización de un proceso de DD sí tiene consecuencias, afectando al organismo del deportista de alto rendimiento. Dichas consecuencias competen la pérdida del músculo, lesiones en articulaciones y músculos, problemas de la columna y el corazón. Efectivamente, la entrevistada indica: "el momento en el que nosotros dejamos de hacer ejercicio de golpe y no lo hicimos de manera adecuada, se daría el proceso de la pérdida del músculo

inmediato”; mientras que, al momento de querer realizar el desentrenamiento, “podríamos sufrir más rápidamente lesiones, nos lastimamos más”. Además, desde su experiencia como deportista, arguye: “... los doctores y fisioterapeutas, me han dicho que yo tengo que seguir practicando deporte de por vida, porque si [...] dejo de hacer deporte, mis músculos van a tener problemas”. En última instancia, menciona que el DD “hay que hacerlo progresivamente para que los músculos y las otras partes del cuerpo no tengan complicaciones”.

El segundo deportista entrevistado, IDDD2, está de acuerdo que existe derivaciones que afecta al organismo del deportista de alto rendimiento cuando no se realiza un proceso de DD. Una de ellas, según el entrevistado es la muerte; de hecho, emite: “hay deportistas que se ha escuchado que pueden llegar hasta a fallecer, porque [...] dejaron de entrenar y no llevaron el proceso de desentrenamiento”.

La deportista IDDD3, también está de acuerdo que existe afectaciones al organismo al no realizar un proceso de DD; sobre todo desde el ámbito alimenticio. En efecto, manifiesta: “yo hablo más en la alimentación, uno ya está acostumbrado [...]. Obviamente si vamos desentrenándonos, también tenemos que acostumbrar al estómago, al organismo, a todo [...] que ya no tenemos que comer la misma cantidad”.

De la misma manera, el especialista IDDE1, admite que la no realización de un proceso de DD afecta al organismo del deportista de alto rendimiento; específicamente, afecta al corazón. Al respecto, explica que, por lógica, el deportista está sometido a grandes cargas y exigencias de entrenamiento; sin embargo, cuando deja de entrenar, se olvida de lo que ha realizado, pues se torna “un freno muy agresivo para el organismo; [...] entonces, va haber un momento en el que el corazón del deportista podría sufrir hasta un infarto”. Por tanto, reitera que es fundamental realizar el DD en un período mínimo de dos años.

Así mismo, el especialista IDDE2, acepta que la no realización de un proceso de DD perjudica al organismo del deportista de alto rendimiento, especialmente, en la pérdida de fuerza y cambios en el metabolismo. En palabras del entrevistado: “si no se realiza un desentrenamiento deportivo adecuado [...], el cuerpo de un atleta de alto rendimiento, luego de entrenar pierde fuerza, parte muscular y [...] se produce cambios en su metabolismo”.

Pregunta 8 (Octava categoría)

Respecto a la octava categoría que comprende las personas a quienes debería interesar que se desarrolle un proceso de DD, la deportista IDDD1, manifiesta que los principales involucrados deberían ser el equipo multidisciplinario, incluyendo el propio deportista y su entrenador. Así mismo, explica que el psicólogo juega un papel fundamental; ya que menciona: “el momento que dejamos de hacer deporte, muchos deportistas empiezan a tener ansiedad y creo que ahí también viene una parte importante del psicólogo”.

El deportista IDDD2, por su parte, arguye que las personas que deberían interesarse en que se desarrolle un proceso de DD, sería el equipo multidisciplinario (fisioterapeuta, nutricionista, deportólogo, médico, entrenador), incluyendo la familia como parte esencial porque eso influye en el proceso de adaptación a la vida cotidiana del deportista.

Para la deportista IDDD3, las personas que deberían interesarse en desarrollar un proceso de DD, específicamente son los entrenadores y psicólogos.

Respecto al entrenador IDDE1, el equipo interdisciplinario (nutricionista, médico, entrenador), son quienes deberían interesarse porque se desarrolle un proceso de DD; llevando a cabo una planificación con profesionales en cada una de las áreas. Al respecto menciona: “el deportista tendría que someterse con un grupo

de personas profesionales en cada área [...]. De este modo, para regular la alimentación, debe intervenir el nutricionista; el médico tiene que chequear el corazón; mientras que el entrenador planifica cargas suaves, pausadas y un poco exigentes.

Por último, el entrenador IDDE2, manifiesta que el cuerpo técnico, entrenador y deportista deberían ser los interesados en desarrollar un proceso de DD.

4.2. Discusión

El objetivo de este trabajo es determinar el nivel de conocimiento que poseen los deportistas élite y entrenadores sobre la importancia que tiene el desentrenamiento dentro del proceso de preparación del deportista. En este sentido, se desarrolla el análisis, la discusión y conclusiones de acuerdo los aspectos cualitativos más relevantes descritos en la entrevista, conjuntamente con la literatura del marco teórico.

En primera instancia, tanto los deportistas como los entrenadores conocen o tienen ideas sobre el DD; sin embargo, existe ciertas semejanzas y diferencias entre las ideas que poseen sobre el DD. En efecto, tanto la IDDD1 como la IDDD3 centran sus argumentos en relación a la prevención de enfermedades a nivel cardíaco. Argumentos que se relacionan con el estudio de Barroso (2010), quien explica que el deportista debe mantener una práctica habitual de ejercicios físicos, de manera que se evite cierto tipo de enfermedades como las coronarias y cardiovasculares.

Además, las dos deportistas en mención, de alguna manera manifiestan que el DD es una forma descendiente de las cargas; concepción que también lo corrobora Alonso (2001) en su estudio, al indicar que los deportistas reducen sus cargas de trabajo para conseguir una recuperación corporal.

Mientras tanto, el deportista IDDD2 no relaciona al DD con aspectos de la salud, sino que hace énfasis en el proceso posterior al ciclo del deportista élite y una

transición de vida normal. Del mismo modo, el entrenador IDDE1 hace referencia al DD como un proceso ulterior del entrenamiento, considerando también elementos fundamentales como el tiempo y las actividades recreativas. Estos aspectos coinciden con lo expuesto por Calzone (2008), ya que fundamenta al DD como un periodo post entrenamiento.

Estos aspectos, de alguna manera mantienen relación con la concepción del entrenador IDDE2, que se refiere a un proceso de adaptación en el aspecto físico; puesto que, para la adaptación física del cuerpo, se requiere de tiempo y de la variación de actividades.

En segundo lugar, respecto al propósito del DD, se puede deducir que existe cierta relación en los argumentos entre un deportista y un entrenador. Evidentemente, el IDDD3 y el IDDE1, indican que el propósito del DD se centra en la planificación; sin embargo, mantienen una diferencia respecto al tiempo de desentrenamiento; pues la deportista argumenta que es pertinente realizar el DD durante la mitad de años que se ha entrenado, mientras que el entrenador explica que el deportista debe realizar el DD con un periodo mínimo de dos años, de manera que regrese progresivamente a sus valores de cuando inicio el entrenamiento.

Estos aspectos sobre el tiempo de desentrenamiento, también se resalta en los estudios de Ronconi & Alvero (2008), quienes explican que el DLD comprende un periodo superior a las cuatro semanas, lo cual corrobora los argumentos de los entrevistados. Del mismo modo, se complementa con los aportes que Morales & Álvarez (2015) incluyen al principio de articulación del desentrenamiento con el entrenamiento, donde describen como regla: “determinar la duración del desentrenamiento”.

Otro de los aportes fundamentales en este estudio, comprende lo expuesto por la deportista IDDD1 y el entrenador IDDE2, quienes centran el propósito del DD al cuidado de la salud. Aportes que concuerdan, de algún modo, con los estudios de Santos (2007), que explica al DD como un objetivo puramente médico profiláctico para la salud.

Por su parte, el segundo fundamento de los principios para la individualización del DD, descrito en los estudios de Mayo et al. (2012), comprende la adaptación paulatina a las nuevas condiciones de vida, bajo un proceso de readaptación física y psicológica. Este fundamento se interrelaciona con los argumentos del deportista IDDD2 y el entrenador IDDE1, quienes fundamentan que el propósito del DD consiste en regresar a los valores normales; es decir, a las nuevas condiciones de vida.

En tercera instancia, los dos deportistas, IDDD1 e IDDD2, resaltan el cuidado o prevención en complicaciones de la salud como aspectos importantes para el DD. Del mismo modo, Vaca (2017), sobresalta este aspecto en sus estudios, donde explica que es importante disminuir las cargas obtenidas en la vida activa del deportista, de manera que se reduzca el riesgo de sufrir enfermedades.

Sin embargo, únicamente la deportista IDDD1, consolida sus argumentos sobre la importancia del DD en relación a los cambios en los órganos internos, la interrupción total o brusca del entrenamiento y la disminución de las cargas, que son descritos en el estudio de Cruz (2012).

Respecto a la cuarta categoría, existe una gran diferencia para la aceptación del DD como parte del proceso de preparación del deportista. De hecho, dos deportistas y un entrenador, IDDD1, IDDD2 e IDDE2 consecuentemente, reconocen al DD como parte del proceso de preparación del deportista. Estos resultados concuerdan con el estudio de Frómeta et al. (2021), quienes afirman que es

fundamental concientizar la cultura del DD como parte del proceso de formación del deportista.

En contraste, una deportista IDDD3 y un entrenador IDDE1, no consideran al DD como parte del proceso de preparación del deportista; la IDDD3, por el mismo hecho de ser una atleta activa; y el IDDE1, porque sostiene al DD como un proceso de regulación y equilibrio entre el medio interno y externo. Este proceso de regulación concuerda con los principios para la individualización del DD (Mayo et al., 2012; Morales & Álvarez, 2015); ya que, al ponerlos en práctica, se logra el proceso de regulación y equilibrio interno y externo del deportista.

Referente a la quinta categoría, se distingue dos aspectos. Primero, si los cambios fisiológicos que tiene un deportista son saludables; y segundo, si estos cambios requieren de un proceso para recuperar sus valores normales. Los resultados de las entrevistas demuestran; por un lado, que todos los entrevistados concuerdan en que se requiere de un proceso de DD para recuperar los valores normales.

Por otro lado, dos deportistas IDDD1 e IDDD3, y un entrenador IDDE2, admiten que sí son saludables los cambios fisiológicos que tiene un deportista. Estos argumentos se corroboran con los estudios realizados por Mayo et al. (2012), particularmente con los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo. Además, existe un valor trascendental sobre este aspecto, que lo menciona la IDDD1, al argumentar que se debe tomar muy en cuenta el cuidado del corazón con un equipo multidisciplinario.

La sexta categoría que trata sobre la forma de realizar el DD de un atleta de alto rendimiento, vislumbra algunos aspectos elementales. Por un lado, los tres deportistas IDDD1, IDDD2 e IDDD3, manifiestan que el DD se debe realizar de forma

progresiva; es decir, disminuyendo paulatinamente las cargas con las que ha venido trabajando el atleta de alto rendimiento. Mientras tanto, el deportista IDDD2 y dos entrenadores IDDE1 e IDDE2 consideran que el DD se debe realizar mediante una planificación o un control con profesionales.

Ahora bien, tanto la disminución progresiva como la planificación o control profesional, se corrobora con los estudios de Alvero et al. (2016), quienes argumentan que el DD está encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo.

Por su parte, dos deportistas IDDD1 e IDDD3 y un entrenador IDDE1, están de acuerdo que se debe realizar el DD mediante diferentes actividades, sean deportivas o recreativas; con la diferencia que el entrenador IDDE1, hace hincapié en el cuidado de la alimentación y salud. Los estudios realizados por López (2018), se relacionan con estos aportes; quien hace referencia a las actividades físico recreativas como una forma adecuada de realizar el DD para el cuidado de la salud.

En cuanto a la séptima categoría, la no realización de un proceso de DD afecta el organismo del deportista de alto rendimiento, se evidencia una semejanza y varias diferencias. En efecto, todos los entrevistados concuerdan que existe afección al organismo del deportista de alto rendimiento al no realizar el proceso de DD.

Sin embargo, la diferencia radica en que los entrevistados consideran que afecta a diversas partes del organismo. De hecho, la deportista IDDD1 y el entrenador IDDE1 concuerdan que la no realización de un proceso de DD afecta más al corazón; mientras que el deportista IDDD2 y el entrenador IDDE1 van más allá de la afección al corazón, pues argumentan que el no realizar este proceso, podría ocasionar la muerte. Estos resultados se correlacionan con los estudios de Toraman & Ayceman (2005) y Colón (2010), los cuales indican que las causas de no realizar un proceso de

DD, afectan principalmente al sistema cardiovascular, resaltando los problemas de infarto.

La diferencia también radica en los argumentos de la deportista IDDD3 y del entrenador IDDE2, quienes determinan que las afecciones de no realizar el proceso de DD están encaminadas a los cambios del metabolismo. Estos aspectos se ven reflejados en los aportes de Gomes et al. (2015) que indican que es necesario realizar el DD para evitar enfermedades como obesidad y diabetes, propios de los cambios en el metabolismo del atleta de alto rendimiento.

Además, otra diferencia está en las ideas de la deportista IDDD1 y el entrenador IDDE2, que manifiestan que las afecciones están en la pérdida del músculo y por ende de la fuerza del atleta de alto rendimiento. Ideas que se corresponden con los estudios de Santos (2007) y Marín et al. (2021), quienes consideran que las consecuencias de no realizar el DD desembocan en la disminución del músculo y la fuerza.

Finalmente, la octava categoría que se encamina en las personas interesadas en llevar a cabo el proceso de DD, presenta una similitud donde, concretamente, todos los entrevistados concuerdan que las personas que deben interesarse en desarrollar un proceso de DD, comprende un equipo multidisciplinario. Sin embargo, la diferencia radica en que únicamente el deportista IDDD2 considera pertinente a la familia como un elemento adicional dentro de este proceso de DD. Estos elementos están relacionados con los fundamentos de Rodríguez & Toledo (2017) y Zamora & Frómeta (2017), donde se argumenta que el DD está enfocado en prevenir diversas complicaciones en el organismo; por tal motivo, debe ser encaminado por profesionales en cada área.

4.3. Conclusiones

Conocer los aspectos fundamentales sobre el Desentrenamiento Deportivo es de gran importancia tanto para entrenadores como deportistas élite, puesto que ayuda a evitar una serie de efectos negativos fisiológicos y psicológicos en el organismo. Los resultados de este estudio permiten concluir:

- En primera instancia, entrenadores y deportistas explican que se debe llevar a cabo el DD durante un proceso, pero difieren del tiempo en el que se debe realizar, por lo que sería importante que se realice un estudio respecto al tiempo.
- Por su parte, tanto entrenadores como deportistas difieren al considerar al DD como parte del proceso de preparación del deportista, ya que unos están de acuerdo y otros no, esto debido a que los deportistas aún se mantienen activos.
- Mientras tanto, entrenadores y deportistas están de acuerdo en la pertinencia del DD para recuperar sus valores normales en relación a sus cambios fisiológicos adquiridos.
- Además, los entrenadores indican que se debe realizar el DD mediante una planificación y control de profesionales, mientras que todos los deportistas consideran ideal realizarlo de forma progresiva.
- Otra de las conclusiones indica que todos los entrevistados están de acuerdo en que no realizar el DD afecta a la salud, sobre todo en su gran mayoría se enfocan en problemas cardíacos.
- Por otro lado, si bien los demás entrevistados brindan importancia al DD, lo hacen grosso modo sobre aspectos como la ayuda del entrenador, la concreción y cumplimiento de objetivos claros, y los procesos y cambios de

etapas. Aunque estos aspectos son muy generales y mantienen estrecha relación con los estudios descritos en la base teórica; no quiere decir que son menos relevantes; al contrario, servirían para ulteriores estudios de mayor profundidad.

En definitiva, se puede afirmar que todos los participantes conocen del DD, pero con diferentes percepciones, unos lo encaminan a la salud, otros al proceso ulterior del deportista y otros en aspectos fisiológicos y recreativos; pudiendo aplicar dicho conocimiento de acuerdo a sus intereses personales en relación al deporte.

En este sentido se ha cumplido el objetivo principal de este estudio el cual ha permitido determinar el nivel de conocimiento que poseen los deportistas élite y entrenadores sobre la importancia que tiene el desentrenamiento dentro del proceso de preparación del deportista.

4.4. Artículos recolectados

Tabla 3. Artículos y tesis

Resumen artículos científicos y tesis						
Autor	Título	Objetivo	Tipo de Investigación	Variable	Resultados	País/ Idioma
(Barroso, 2010)	Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento	Establecer los indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento como criterio de individualización del desentrenamiento.	Experimental	Individualización y desentrenamiento.	Los indicadores para caracterizar el retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento son pertinentes para la individualización del desentrenamiento.	Argentina/español
(Ronconi & Alvero, 2008)	Cambios fisiológicos debidos al desentrenamiento	Determinar los diferentes cambios fisiológicos de corta y larga duración debido al desentrenamiento en deportistas.	Revisión bibliográfica	Cambios fisiológicos	Demuestran los cambios fisiológicos que se manifiestan en un periodo de desentrenamiento, tanto a nivel cardiaco como cardiovascular, con disminución del VO2 máximo, del gasto cardiaco y de la FC.	España/español
(Gomes, et al. 2015)	Efectos de desentrenamiento de 16 semanas sobre la fuerza muscular, flexibilidad y autonomía funcional de mujeres mayores,	Evaluar el efecto de 16 semanas de desentrenamiento sobre la fuerza muscular, flexibilidad y autonomía funcional de mujeres con edad avanzada, después	Experimental	Desentrenamiento y Fuerza muscular	Se mostró que luego de 16 semanas de desentrenamiento, la fuerza muscular no presentó pérdidas estadísticas.	Chile/español

	después de un programa de ejercicios	de un programa de ejercicio físico.				
(Zamora & Frómeta, 2017)	El desentrenamiento: un subsistema necesario en la preparación del deportista cubano	Elaborar una estructura sistémica, donde se integre por primera vez el desentrenamiento a la «preparación del deportista» cubano.	Analítico – Sintético Hipotético – Deductivo	Desentrenamiento Preparación y deportista	Se consolida una estructura capaz de equilibrar los efectos del entrenamiento dentro de la propia «preparación del deportista», elevando así su carácter ético-humanista.	Cuba/español
(Calzone, 2008)	El desentrenamiento deportivo (DD) y sus efectos sobre el ex deportista.	Analizar en qué medida, el DD influye en la calidad de vida de ex deportistas.	Experimental	Desentrenamiento deportivo, calidad de vida	Al no realizar un plan DD, los indicadores de riesgo aumentarán y con ello, los sucesos cardiovasculares conocidos y publicados en la literatura internacional.	
(Marín, et. al, 2021)	El desentrenamiento deportivo. Una aproximación teórica	Valorar las diferentes apreciaciones de la comunidad científica acerca de estos términos y cómo se ha ido desarrollando este proceso en diferentes etapas.	Revisión bibliográfica	Desentrenamiento deportivo, alto rendimiento y retiro deportivo	Los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el desentrenamiento deportivo son escasos.	Cuba/español
(Rodríguez & Toledo, 2017)	El desentrenamiento deportivo en edades tempranas del alto rendimiento	Caracterizar la preparación deportiva en deportistas juveniles del alto rendimiento hacia el desentrenamiento deportivo	Analítico – sintético, Inductivo – deductivo, Sistémico	Desentrenamiento deportivo, edades tempranas, alto rendimiento	Contemplar el desentrenamiento deportivo como necesidad en el proceso de preparación del deportista del alto rendimiento en edades	Ecuador/español

					tempranas. Involucrar a los entrenadores, docentes y familia para que los deportistas del alto rendimiento en edades tempranas se eduquen en el desentrenamiento.	
(Santos, 2007)	Efectos del desentrenamiento sobre la fuerza	Determinar los efectos ocasionados por una interrupción o disminución considerable del entrenamiento de fuerza sobre esta capacidad	Revisión bibliográfica	Desentrenamiento y fuerza	Disminución de la fuerza tanto con cortos como con largos periodos de desentrenamiento, pero los efectos dependerán de diversas variables, como el periodo de interrupción del entrenamiento, o la disminución de la carga, el nivel de entrenamiento de los sujetos, las características del entrenamiento previo o la manifestación de fuerza evaluada.	España/español
(Alvero, et al., 2016)	Cambios de la composición corporal tras un periodo de desentrenamiento deportivo	Analizar los cambios de la composición corporal después de un periodo de desentrenamiento de seis semanas de duración en dos grupos: uno de 43 jóvenes varones jugadores de fútbol (grupo	Experimental	Composición corporal y desentrenamiento	El principal resultado de este estudio fue que en un periodo de desentrenamiento de seis semanas se observaron aumentos del ACT y de su distribución en el grupo de jóvenes futbolistas.	España/español

		experimental [GE], n = 43), y un grupo control de escolares no activos de la misma edad (grupo control [GC], n = 10).				
(Vaca, 2017)	El desentrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.	Determinar si el desentrenamiento deportivo influye en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.	Experimental	Desentrenamiento deportivo, atletas retirados-alto rendimiento	Los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador, necesitan la implementación de una planificación de desentrenamiento deportivo, el mismo que ayude a conservar sus capacidades físicas, reduciendo la probabilidad de adquirir afecciones en su salud.	Ecuador/español
(Morales y Álvarez, 2015)	Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo	Explicar los fundamentos de los principios para la individualización del desentrenamiento deportivo.	Revisión bibliográfica	Desentrenamiento, principios e individualización	Los principios propuestos para el desentrenamiento se generan a partir de la sistematización de las principales aportaciones teóricas y metodológicas realizadas en torno al tema, así como también de los estudios realizados en el entrenamiento y la pedagogía general.	Cuba/español
(Mayo et. al, 2012)	Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo	Establecer principios que aseguren la individualización del	Revisión bibliográfica	Desentrenamiento deportivo, individualización, principios	Los principios establecidos logran una individualización que atiende a las necesidades	Argentina/español

		desentrenamiento deportivo.			del atleta retirado que se desentrena, evidenciada en la práctica social actual por individuos que intervienen en el proceso.	
(Cruz, 2012)	Desentrenamiento deportivo en atletas de alto rendimiento	Determinar aspectos a cerca de los procesos de adaptación fisiológica y desentrenamiento deportivo.	Revisión bibliográfica	Desentrenamientos deportivos, adaptación fisiológica	La revisión bibliográfica presenta los aspectos fundamentales del proceso, iniciando con la adaptación fisiológica, sus principios o leyes y componentes, los aspectos generales del desentrenamiento deportivo, y las perspectivas psicológicas de los deportistas de alto rendimiento.	Colombia/español
(Frómeta, et al., 2021)	El desentrenamiento deportivo: una garantía básica para la salud posdeportiva	Elaborar y aplicar una estrategia pedagógica para la atención a atletas y entrenadores sobre el desentrenamiento.	Revisión bibliográfica	Desentrenamiento deportivo, salud posdeportiva, alto rendimiento	Se detectó el insuficiente seguimiento de la atención pedagógica del deportista para el desentrenamiento al concluir su carrera.	Cuba/español
(López, 2018)	Actividades físico recreativas para prevenir enfermedades cardiovasculares en atletas de fútbol en el proceso de desentrenamiento	Proponer actividades físico recreativas orientadas a prevenir enfermedades cardiovasculares en atletas de fútbol del municipio Holguín.	Revisión bibliográfica	Actividades físico-recreativas, desentrenamiento, atletas retirados	La propuesta físico recreativa posee un adecuado nivel de pertinencia al tenerse en cuenta tanto los criterios de los participantes como de los especialistas	Cuba/español

(Alonso, 2001)	Desentrenamiento: Análisis y criterios actuales	Desarrollar un concepto sobre el desentrenamiento deportivo de manera más precisa, de acuerdo al contexto.	Revisión bibliográfica	Desentrenamiento deportivo	De acuerdo a los síntomas y manifestaciones encontrados hasta el momento en este tipo de atleta no desentrenado, todo indica que la terapéutica a seguir en todos los casos es la misma desde el punto de vista de la actividad física: EJERCICIOS FÍSICOS MODERADOS (60-80% DEL PULSO MÁXIMO = 220 - EDAD)	Argentina/español
(Toraman & Ayceman, 2005)	Effects of six weeks of detraining on retention of functional fitness of old people after nine weeks of multicomponent training	To examine the effects of age on functional fitness after six weeks of detraining.	Experimental study	Detraining and functional fitness	Functional fitness improved during the exercise training period. Performances in the chair stand and six-minute walk for the O group had significantly declined compared with post-training values after two weeks of detraining (p,0.01), whereas there were no significant changes in the YO group. Scores on the functional fitness tests declined further between two and four weeks of detraining in both of the groups (p,0.01). In the YO group,	Turkey/English

					there were significant losses in performance on the chair stand, chair sit and reach, and six minute walk tests, and in the O group on the chair stand and up and go tests after six weeks of detraining compared with after four weeks of detraining (p,0.01). The components of functional fitness most affected by detraining were lower extremity flexibility after two and four weeks of detraining, and agility/dynamic balance after six weeks of detraining.	
(Colón, 2010)	Investigación documental sobre los efectos del desentrenamiento en aptitud física de personas entrenadas	Describir el desentrenamiento y sus efectos en aptitud física en la persona entrenada.	Revisión bibliográfica - Documental	Aptitud física, desentrenamiento deportivo, efectos desentrenamiento	Los efectos en el desentrenamiento en aptitud física en la persona entrenada ocasionan la pérdida de las capacidades adquiridas en el entrenamiento. La resistencia cardiorrespiratoria refleja el mayor efecto de pérdida por el desentrenamiento en la persona entrenada.	Ecuador/español

Bibliografía

- Acosta, E., Pérez, S., & Ortiz, Z. (2020). Perfeccionamiento del proceso de desentrenamiento en deportistas de alto rendimiento en Cuba (II). *InfoMED: Revista Cubana de Medicina Del Deporte y La Cultura Física.*, 15(2), 1–13.
<http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/187/206>
- Alonso, R. (2001). Desentrenamiento: análisis y criterios actuales. *Deportes Revista Digital*. <https://www.efdeportes.com/efd37/desentr.htm>
- Alvero, J., Ronconi, M., García, J., Carrillo, M., Jiménez, M., Correas, L., & Carnero, E. (2016). Cambios de la composición corporal tras un periodo de desentrenamiento deportivo. *Nutr Hosp*, 33(4), 832–837.
<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309246480022.pdf>
- Arguello, F. (2016). “El Desentrenamiento Deportivo Y La Calidad De Vida De Los Jugadores De Fútbol Profesional Retirados De Pichincha” [Universidad Técnica de Ambato]. In *Repo.Uta.Edu.Ec* (Vol. 593, Issue 03).
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24080>
- Barroso, M. (2010). Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento. [Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte]. In *Can. J. Chem* (Vol. 55). <https://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/10666>
- Calzone, F. (2008). El Desentrenamiento Deportivo (D . D .) y sus efectos sobre la salud de ex deportistas [Universidad Abierta Interamericana]. In *Universidad Abierta Interamericana*. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc087572.pdf>
- Castellanos, M., Garcias, E., Matos, J., & Piperski, M. (2020). El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento en Villa. *Ciencia y Actividad Física*, 7(1), 1–18.

<http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/113/124>

- Colón, J. (2010). Investigación documental sobre los efectos del desentrenamiento en aptitud física de personas entrenadas [Universidad Metropolitana]. In *(Doctoral dissertation, Universidad Metropolitana)* (Vol. 60, Issue 4). https://documento.uagm.edu/cupey/biblioteca/biblioteca_tesisedu_valentincolonj2010.pdf
- Creswell, J. (2015). *Investigación Cualitativa y Diseño Investigativo*.
- Cruz, S. (2012). Desentrenamiento deportivo en atletas de alto rendimiento. In *Universidad del Valle* (Issue Kolisch 1996). <http://hdl.handle.net/10893/4528>
- Font-Landa, J. (2013). Estrategia didáctica para fortalecer las bases biopedagógicas que sustentan el proceso de desentrenamiento deportivo. *Revista Arrancada*, 13(24), 7.
- Frómeta, D. (2017). *Acciones para enfrentar de forma acertada, por entrenadores, profesores de Educación Física y atletas de Voleibol el desentrenamiento deportivo*. [Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas Facultad de Cultura Física]. <https://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/8377>
- Frómeta, N., Padilla, R., Alarcón, B., & Romero, E. (2021). El desentrenamiento deportivo : una garantía básica para la salud posdeportiva. *DeporVida*, 19(51), 14–25. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/814>
- Gomes, D., Borba, C., Gois de Souza, R., & da Luz Borges, S. (2015). Efectos de desentrenamiento de 16 semanas sobre la fuerza muscular, flexibilidad y autonomía funcional de mujeres mayores, después de un programa de ejercicios. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 16(2), 9–20. <http://revistacaf.ucm.cl/article/view/82/86>
- Gómez, N. (2016). *Estudio sobre el desentrenamiento en atletas de alto rendimiento*

en el deporte de natación del estado de Nuevo León. (Issue August)

[Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/14215>

López, R. (2018). *Actividades físico-recreativas para prevenir enfermedades cardiovasculares en atletas de fútbol en el proceso de desentrenamiento.*

[Universidad de Ciencias de la Cultura física y el deporte].

<https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/4013>

López, R., Alonso, R., & Góngora, C. (2007). Estudio preliminar de los efectos sobre algunos aspectos del nivel de salud en atletas retirados que no realizaron un proceso de desentrenamiento deportivo y el nivel de conocimiento de sus entrenadores : una comparación entre Chile y Brasil. *Deportes Revista Digital- Buenos Aires*, 12, 11. <https://www.efdeportes.com/efd112/desentrenamiento-deportivo.htm>

Marín, A., García, L., & López-Calleja, M. (2021). El desentrenamiento deportivo. Una aproximación teórica. *Revista Cubana de Educación Superior*, 40(3), 12. <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v40n3/0257-4314-rces-40-03-e11.pdf>

Mayo, A., Morales, A., & Riera, M. (2012). Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo. *Dialnet*, 17(168). <http://www.efdeportes.com/efd168/principios-individualizacion-del-desentrenamiento.htm>

Mena, O. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Revista Conrado*, 16, 8–14. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400008

Morales, A., & Álvarez, M. (2015). Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo : profundización y acercamiento a sus fundamentos

Principles for the individualization of out of sport training : *Revista CIAF*, 2(1).

<http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/50/50>

Mujika, I., & Padilla, S. (2001). Muscular characteristics of detraining in humans.

Medicine and Science in Sports and Exercise, 33(8), 1297–1303.

<https://doi.org/10.1097/00005768-200108000-00009>

Oruña, L. (2009). Estudio del síndrome de insuficiencia del ejercicio físico (SIDE) en

atletas retirados del deporte de baloncesto de la provincia Pinar del Río.

PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física, 4, 8.

<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/339>

Reinoso, A., Rodríguez, M., & Soler, J. (2021). Diagnóstico del conocimiento sobre

desentrenamiento deportivo en deportistas juveniles. *ACCIÓN: Revista Cubana de La Cultura Física*, 17, 1–7.

<http://200.14.49.137/index.php/accion/article/view/165/525>

Rodríguez, Y., & Toledo, R. (2017). El Desentrenamiento Deportivo en Edades

Tempranas del Alto Rendimiento : Reflexiones Actuales. *Revista Científica Digital Ciencia y Actividad Física*, 4(2), 88–98.

<http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/76/75>

Rojas, A., Reinante, Y., Vázquez, L., Calleja, M., & López, J. (2021). El

desentrenamiento deportivo, una alternativa vital en atletas juveniles de polo acuático de alto rendimiento. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 16(2), 14.

<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1015>

Ronconi, M., & Alvero, J. (2008). Cambios fisiológicos debidos al desentrenamiento.

Apunts Medicina de l'Esport, 43(160), 192–198. [https://doi.org/10.1016/S1886-6581\(08\)70099-9](https://doi.org/10.1016/S1886-6581(08)70099-9)

- Santos-García, D. (2007). Efectos del Desentrenamiento sobre la Fuerza. *PubliCE (Publicaciones Sobre Ciencias Del Ejercicio)*, 1–7. <https://g-se.com/efectos-del-desentrenamiento-sobre-la-fuerza-836-sa-U57cfb2718fb35>
- Toraman, N. F., & Ayceman, N. (2005). Effects of six weeks of detraining on retention of functional fitness of old people after nine weeks of multicomponent training. *British Journal of Sports Medicine*, 39(8), 565-568 (4). <https://doi.org/10.1136/bjsm.2004.015586>
- Vaca, F. (2017). El Desentrenamiento Deportivo en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador. In *Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato* (Vol. 593, Issue 03). <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/12640>
- Vidaurreta, L., & Rojas, L. (2015). Desentrenamiento deportivo en cuba: en busca de un retiro deportivo psicológicamente saludable. *Revista Cubana de Medicina Del Deporte y La Cultura Física*, 1(45), 10. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i45.1439>
- Zamora, R., & Frómeta, N. (2017). El desentrenamiento: un subsistema necesario en la preparación del deportista cubano. *Revista Búsqueda*, 4(19), 158–175. <https://doi.org/10.21892/01239813.369>

Anexo 1

Solicitud para validación de entrevista

Cuenca, 08 de enero de 2022

Doctor

Jorge Barreto Andrade

De acuerdo a la opinión de catedráticos y de los autores, lo consideran a usted un especialista en la temática sobre el desentrenamiento deportivo; por lo que se solicita muy comedidamente proporcione criterios para validar la entrevista que tiene como objetivo, *Determinar el nivel de conocimiento que poseen los deportistas élite y entrenadores sobre la importancia que tiene el desentrenamiento dentro del proceso de preparación del deportista*. Esta entrevista se desarrolla como instrumento para recopilar y analizar el trabajo de titulación: **“Importancia del desentrenamiento deportivo en el proceso de preparación del deportista. Estudio en deportistas azuayos”**, como requisito para culminar la licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Para efectuar la valoración y validación del instrumento, Usted deberá leer cada pregunta para luego emitir su criterio profesional como especialista en la matriz correspondiente.

Seguros de contar con su valioso aporte, se le agradece cualquier sugerencia relativa a la redacción, el contenido, la pertinencia y congruencia u otro aspecto que considere relevante para mejorar el mismo.

Atentamente:



Carlos Andrés León Basantez

CI: 0106076862



Jorge Adrián Jara García

CI: 0105805220

Estudiantes

Anexo 2

Preguntas de entrevista validadas por profesionales

Preguntas sobre el conocimiento de desentrenamiento deportivo

1. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?
2. ¿Cuál cree que es el propósito del desentrenamiento de un deportista de alto rendimiento?
3. ¿Qué importancia usted le da al desentrenamiento de un deportista de alto rendimiento?
4. Desde su punto de vista ¿Considera al desentrenamiento de un deportista como parte del proceso de preparación deportiva?
5. ¿Las modificaciones y/o transformaciones que ha sufrido el organismo de un deportista de alto rendimiento, son saludables o requieren de algún tipo de proceso para recuperar sus valores normales?
6. ¿De qué forma cree usted que se debe realizar el desentrenamiento de un deportista de alto rendimiento?
7. Desde su punto de vista ¿Cree que la no realización de un proceso de desentrenamiento afecte al organismo del deportista de alto rendimiento?
8. ¿A qué personas les debería interesar que se desarrolle un proceso de desentrenamiento?

Anexo 3

Solicitud para los participantes

Cuenca, 20 de enero de 2022

Estimado Andy Cedeño
Atleta élite de la provincia del Azuay

De nuestra consideración.

Luego de un cordial saludo nos dirigimos a usted para solicitarle muy comedidamente, sea parte de una entrevista para un estudio de pregrado sobre la “Importancia del desentrenamiento deportivo en el proceso de preparación del deportista. Estudio en deportistas Azuayos”. Este estudio se está realizando por dos estudiantes de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad de Cuenca. En este sentido, le pedimos de favor, nos ayude con la fecha y tiempo pertinente para aplicar la entrevista mediante la plataforma Zoom.

Por su amable acogida y una respuesta favorable que le brinde a la presente, anticipamos nuestro sincero agradecimiento.

Atentamente



Andrés León
Estudiante de Pregrado



Adrián Jara
Estudiante de Pregrado

Anexo 4

Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación
Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Consentimiento informado para participantes

Propósito

Reciba un cordial saludo, la presente tiene por objeto comunicarle que Ud. está invitado para participar en la investigación “Importancia del desentrenamiento deportivo en el proceso de preparación del deportista”. Esta investigación es realizada por los estudiantes Carlos Andrés León Basantez y Jorge Adrián Jara García. El estudio se realizará como trabajo de graduación, requisito exigido previo a la obtención del título de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca.

Explicación del estudio

El objetivo de la investigación es Determinar el nivel de conocimiento que poseen los deportistas élite y entrenadores sobre la importancia que tiene el desentrenamiento dentro del proceso de preparación del deportista. Para ello el estudio consta de dos partes, la primera parte es una revisión bibliográfica. Para la segunda parte se realizará una entrevista a cada participante en el estudio, en este sentido, la entrevista será grabada con el fin únicamente de obtener la información necesaria para el estudio.

Prevención de riesgos

No existen riesgos en la participación de este estudio.

Beneficios

- Los participantes de esta investigación podrán obtener la información de calidad acerca del desentrenamiento deportivo como guía para su aplicación en su proceso de preparación como deportista.

Confidencialidad:

Tomando en cuenta que es muy importante mantener siempre su privacidad, una vez que los datos hayan sido registrados e ingresados a un computador, se aplicarán las medidas necesarias, para que nadie conozca su identidad, ni tenga acceso a sus datos personales, así:

- ✓ La información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo el investigador y el coinvestigador tendrán acceso.
- ✓ La información obtenida de usted a través de la entrevista será utilizada solo para esta investigación y destruidas tan pronto termine el estudio o, si usted está de acuerdo, la misma será guardará para futuras investigaciones, removiendo cualquier información que pueda identificarlo.

- ✓ Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.
- ✓ La Universidad de Cuenca podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuando a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.

Derechos e información acerca de su consentimiento:

Es necesario recordarle que usted no tiene obligación de participar en este estudio, su participación debe ser voluntaria. Usted no perderá nada si decide no participar. Además, puede retirarse del estudio en cualquier momento notificando a los encargados de la investigación. La investigación no representará un gasto para Ud., debido a que la investigación es sin fines de lucro.

Ante cualquier duda se puede comunicar con los investigadores a los números de teléfono 0989998108 y 0999243416, o a los correos electrónicos andres.leon95@ucuenca.edu.ec y adrian.jara@ucuenca.edu.ec

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo ANDY JOEL CEDEÑO LUCAS comprendo y acepto voluntariamente la participación en este estudio, así como los riesgos y beneficios de esta investigación. He tenido el tiempo suficiente para revisar este documento y el lenguaje del consentimiento fue claro y comprensible. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me han entregado una copia de este formulario de consentimiento informado.



.....
Firma del participante
CI: 0106067556

Anexo 5

Transcripción de entrevista aplicada a participantes

Entrevista realizada al entrenador de la federación de atletismo del Azuay Mg.

Juan Chocho (IDDE1)

1. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?

Desentrenamiento deportivo es aquella actividad que ya cumplió su objetivo dentro del ámbito competitivo, dentro de lo que es el elitismo deportivo del alto rendimiento, luego viene un proceso que es el desentrenamiento que todo deportista debe realizar porque si bien es cierto los muchachos al someterse a cargas extremadamente fuertes, que mucha gente dice incluso que no es saludable cuando se entrena, en el alto rendimiento no es saludable por que pasa los niveles normales de exigencia, entonces el caso es de que los deportistas tendrían que hacer un periodo mínimo de 2 años de desentrenamiento, claro con cargas menos lesivas, con cargas que tengan actividades más recreativas con el único objeto de llegar a normalizar los niveles normales de un deportista común y corriente.

2. ¿Cuál cree que es el propósito del desentrenamiento de un deportista de alto rendimiento?

El propósito digamos como un objetivo tendría que nuevamente volver a los niveles normales del cual empezó a entrenar en el alto rendimiento, como lo mencioné el alto rendimiento no es saludable, porque sobrepasa los niveles normales de exigencia entonces el deportista en este caso tendría que llegar a normalizar en este periodo largo mínimo de dos años para que pueda estar completamente desentrenado digamos en eso, así obviamente con una

planificación, bajo una dirección técnica incluso combinado con varios deportes no solamente el deporte que lo vino realizando como el deportista elite.

3. ¿Qué importancia usted le da al desentrenamiento de un deportista de alto rendimiento?

Si bien es cierto el deportista, o en este caso el entrenador que tiene deportistas de alto rendimiento tiene objetivos claros para poder llegar a concretar a esos objetivos del alto rendimiento que son eventos a nivel internacional, mundial o mundial y olímpico digamos, a la par este mismo entrenador debe tener objetivos claros con el deportista que le permita al deportista cumplir un objetivo pero menos exigente y lesivo porque el deportista ya no está para competir así tenga la predisposición o las ganas de seguir compitiendo el entrenador tendría que ponerle un pare y decirle tranquilo que tu estas en otro objetivo y no debes ponerte acá en este carril sino cual sería el objetivo de desentrenarse.

4. Desde su punto de vista ¿Considera al desentrenamiento de un deportista como parte del proceso de preparación deportiva?

No, ya no es parte del proceso de preparación porque ya está desentrenándose, ya no es un proceso de preparación más bien es un proceso de regularización, de prácticamente estar en un estado equilibrado entre el medio externo y el medio interno donde que le permita disfrutar de la actividad física.

5. ¿Las modificaciones y/o transformaciones que ha sufrido el organismo de un deportista de alto rendimiento, son saludables o requieren de algún tipo de proceso para recuperar sus valores normales?

Los cambios al entrenar en el alto rendimiento no son saludables, y justamente el desentrenamiento más bien le permite al deportista estar en un nivel óptimo para que digamos en un equilibrio que disfrute la actividad que está realizando sin exigencias, digamos un ejemplo en el alto rendimiento el deportista tiene que cumplir hoy día 20 km a tal tiempo y si no cumple pues prácticamente no se cumple el objetivo en la sesión de entrenamiento, esto pasaría en el alto rendimiento, en lo que es el desentrenamiento sería que el deportista cumpla la actividad no como una carga sino más bien como algo que tiene que disfrutar, de ver, de sentir lo que prácticamente está realizando sin exigencia de marca ni de tiempo porque si bien es cierto en el deportista el peor enemigo que se pudiera llamar así es el reloj, en cambio en el desentrenamiento el deportista cumple su actividad con un tiempo determinado y sin exigencia alguna digámoslo así.

6. **¿De qué forma cree usted que se debe realizar el desentrenamiento de un deportista de alto rendimiento?**

Primero tendrían que con el entrenador, el deportista debería tener un entrenador que le permita así como se conversa para construir objetivos dentro del año, ejemplo digamos dentro del alto rendimiento a ver este año tenemos campeonato mundial y juegos olímpicos o juegos panamericanos son objetivos claros dentro de la preparación así mismo tendría que reunirse con el entrenador, el equipo interdisciplinario incluso tendría que intervenir aquí el equipo interdisciplinario también porque si bien es cierto el deportista cuando deja de entrenar la alimentación viene a desmedida, la parte de la salud del deportista tiende a no ser conducida bien por el médico, entonces como le mencionaba así los mismos objetivos el entrenador o el cuerpo técnico con el

deportista tendrían que ponerse claros ese año y trabajar poco a poco obviamente con actividades no solamente digamos que entrena atletismo por ejemplo, no solamente con el atletismo sino también con actividades digamos ya que es otras disciplinas deportivas natación, ciclismo, fútbol, básquet, cuestiones de esas que le permitan trabajar en donde que la persona empiece a desintoxicarse físicamente por decirlo de esta manera.

7. Desde su punto de vista ¿Cree que la no realización de un proceso de desentrenamiento afecte al organismo del deportista de alto rendimiento?

Completamente, porque si bien es cierto el deportista, veamos la parte lógica, el deportista está sometido a grandes cargas y exigencias que tiene el entrenamiento, con estímulos de cargas pesadas, fuertes e intensas, entonces el deportista deja de entrenar por eso decía la intervención de un equipo multidisciplinario, porque el deportista deja de entrenar y se olvida de lo que estaba haciendo, entonces es un freno muy agresivo para el organismo dejar de entrenar 20, 30, 40 km al día y de un momento al otro no hacer nada, porque el corazón está bombeando y bombeando sangre, entonces va a haber un momento en que el corazón del deportista podría sufrir hasta un infarto por eso es que viene el periodo de desentrenamiento mínimo de dos años donde que le permita bajar todos esos niveles y regularizarlos poco a poco.

8. ¿A qué personas considera que les debería interesar que se desarrolle un proceso de desentrenamiento?

Aquí sería la intervención de un equipo interdisciplinario, porque si bien es cierto para estar en el grupo elite es el deportista que ya ha tenido resultados a nivel internacional, mundial, olímpico, etc., en donde que el pueblo cuencano

o ecuatoriano sabe quién es ese deportista, sabe que le debemos mucho y entonces todos ellos al estar ubicado ahí el deportista tendría que someterse con un grupo de personas profesionales en cada área, porque el deportista no es que ya deja de entrenar y vamos y comemos lo que sea por eso debe intervenir el nutricionista, también el médico, no es que hoy entrenas y de ahí ven después de un mes a seguir haciendo actividad física, tienen que chequearle el corazón, yo sugiero anualmente a los deportistas en desarrollo y crecimiento les digo chicos tienen que hacerse un electrocardiograma obligatorio no ve que el cambio del corazón como estamos creciendo va aumentando, entonces el médico tendría que pedirle eso al deportista élite y el entrenador también con su planificación con cargas suaves, pausadas, un poco exigidas por el momento para que no sea un choque real de lo que ya vino haciendo en su vida deportiva.

Entrevista a Paola Pérez atleta de alto rendimiento del Ecuador (IDDD1)

1. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?

Bueno el desentrenamiento deportivo creo que va más basado en atletas de alto rendimiento que ya llevan un proceso de años entrenando y muchas de las veces, llevan yo qué sé un ejemplo 10 años entrenando y se retiran de una, entonces no es beneficioso porque en este caso el desentrenamiento deportivo es ir dejando el entrenamiento que nosotros como deportistas de alto rendimiento hemos venido realizando progresivamente, no podemos hacerlo de golpe porque podemos sufrir enfermedades al corazón, enfermedades al músculo, entonces hay que irlo haciendo progresivamente, de manera que el cuerpo vaya acostumbrándose a la nueva actividad que está realizando.

2. ¿Cuál cree que es el propósito del desentrenamiento de un deportista de alto rendimiento?

Pienso que el propósito es el cuidado de la salud del deportista, si bien es cierto, antes había deportistas que no lo hacían y ahora sufren o tienen problemas al corazón en este caso yo creo que es el cuidado de la salud, de la recuperación, del alargamiento de su vida, entonces creo que es bastante importante.

3. ¿Qué importancia usted le da al desentrenamiento de un deportista de alto rendimiento?

Es bastante importante, es muy importante realizar este desentrenamiento, porque en mi caso yo he pensado mucho en el momento en el que me retire, ya que llevo 22 años practicando deporte, entonces no puedo yo dejarlo de golpe porque mi sistema vascular está acostumbrado a

bombear diferente la sangre, tengo un corazón más grande, entonces en este caso yo por el cuidado de mi salud pienso que es bastante importante que yo haga una etapa de desentrenamiento y tampoco pienso dejarlo de golpe por el tema de mi salud, porque priorizo mucho mi salud y sé que al yo coger y no hacer este proceso de desentrenamiento puedo ocasionarme alguna enfermedad o algún tipo de problema a largo plazo. Incluso pienso que las personas que ya tenemos mucho tiempo realizando actividad física tenemos nuestro proceso de desentrenamiento si ya no podremos hacer el entrenamiento exigente que hacíamos para competir, pero sin embargo tenemos que realizarlo todos los días, o sea yo pienso que ya sería parte de nuestra vida el tema de hacer ejercicio para que no tengamos complicaciones a largo plazo, entonces hay que seguir haciéndolo de manera suave, de manera más recreativa digamos en este caso, porque el entrenamiento deportivo de alto rendimiento es bastante fuerte, muy exigente, en este caso ya sería más recreativo, caminar, trotar, cuidando mucho las pulsaciones del corazón.

4. Desde su punto de vista ¿Considera al desentrenamiento de un deportista como parte del proceso de preparación deportiva?

Sí, sí sí, realmente es parte del proceso, como le decía anteriormente, si no hacemos eso nosotros somos los que nos perjudicamos como deportistas en este caso, y yo creo que esto debería ser tomado mucho en cuenta en el que este sea parte del proceso deportivo.

5. ¿Las modificaciones y/o transformaciones que ha sufrido el organismo de un deportista de alto rendimiento, son saludables o requieren de algún tipo de proceso para recuperar sus valores normales?

Bueno, yo por ejemplo me considero una deportista saludable por el tema de haber realizado ejercicio bastante tiempo, pero ya llega un punto en el que el ejercicio exigente también a veces llega a ser contraproducente para muchas personas que no lo practican con el cuidado debido, en este caso nosotros lo manejamos mucho con exámenes médicos, con electrocardiogramas porque es bastante importante cuidar la parte del corazón más que nada, en este caso nuestro corazón si es muy grande cuando ya dejemos de entrenar tenemos que hacernos chequeos constantes del corazón porque eh leído mucho y escuchado que a muchos deportistas que dejan de golpe a la larga se le producen “soplos” en el corazón y como no estaban acostumbrados ya a ese tipo de actividad puede ser contraproducente para ellos, entonces es muy importante realizar el tema del desentrenamiento deportivo. Todo el tiempo tenemos chequeos, exámenes y ahí tratamos de ver cualquier anomalía que haya, ya estamos con el médico, pero, sin embargo, la mayoría pasamos saludables.

6. ¿De qué forma cree usted que se debe realizar el desentrenamiento de un deportista de alto rendimiento?

Bueno como lo decía anteriormente, debe ser de forma progresiva, tendríamos que seguir haciendo el entrenamiento deportivo en este caso ya no como repeticiones que hacíamos, como ejercicios de explosividad, sino más bien ya lo iríamos haciendo poco a poco dejando, de manera que el corazón vaya adaptándose y nosotros también a este cambio, porque si bien es cierto nosotros tenemos a la semana cinco días fuertes y dos días suave, entonces el corazón está acostumbrado a eso, más bien lo vamos haciendo progresivamente, de forma recreativa, vamos a la montaña, dejamos

progresivamente también de hacer los intervalos, hacemos ejercicios, bicicleta, caminar, trotar suave, todo lo que sea más recreativo y ya que no sea de alta intensidad.

7. ¿Cree que la no realización de un proceso de desentrenamiento afecte al organismo del deportista de alto rendimiento?

O sea aparte de corazón, la parte muscular, la parte de las articulaciones, el momento en el que nosotros dejamos de hacer ejercicio de golpe y no lo hicimos de manera adecuada se daría el proceso de la pérdida del músculo inmediatamente, el momento que ya queramos el desentrenamiento podríamos sufrir más rápidamente lesiones, nos lastimamos más, entonces es bastante importante que vayamos haciéndolo así para que no tengamos problemas, en mi caso problemas de columna, se ha dicho que las lesiones que vamos teniendo como deportistas de alto rendimiento la mayoría de los doctores y fisioterapeutas me han dicho que yo tengo que seguir practicando deporte de por vida porque si dejo de golpe o dejo de hacer deporte mis músculos van a tener problemas, mi espalda porque todo está ya acostumbrado digamos en este caso el mío a la técnica de la marcha y está ya mi cuerpo basándose en eso, la columna, los músculos, entonces hay que hacerlo progresivamente para que los músculos y las otras partes del cuerpo no tengan complicaciones.

8. ¿A qué personas les debería interesar que se desarrolle un proceso de desentrenamiento?

Yo pienso que es bastante importante que si este el entrenador que ellos ya saben perfectamente, el deportista que ahora se ha ido actualizando y ya conoce más de este tema, anteriormente no se conocía, puede ser también los

fisioterapeutas por la parte muscular, de cómo ir haciendo el desentrenamiento, de cómo ir fortaleciendo los músculos que se van en este caso quitando, entonces creo que sería bastante importante que se incluyan ellos también en este proceso de desentrenamiento; también incluso muchas de las veces el psicólogo porque como deportistas de alto rendimiento estamos acostumbrados a una carga fuerte, el momento que dejamos de hacer el deporte muchos deportistas empiezan a tener ansiedad, y creo que ahí también viene una parte importante del psicólogo que trabaje y que le vaya haciendo entender al deportista que ya un ejemplo dejó de ser deportista de alto rendimiento pero va ahora a desentrenarse porque hay muchos deportistas que ya se obsesionan con eso y necesitan del psicólogo para poder ir trabajando estos temas. Yo creo que incluso, como es más basado al tema de deportistas de alto rendimiento nosotros nos manejamos con un equipo multidisciplinario, en este caso está el psicólogo, el fisioterapeuta, está el médico, el entrenador, el atleta, yo creo que todos ellos igual deberían estar involucrados al final en este proceso de desentrenamiento del deportista.