

## **DIAGNÓSTICO DEL CONOCIMIENTO SOBRE EL PROCESO DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETAS JUVENILES DE LA EIDE**

### **DIAGNOSIS OF KNOWLEDGE ABOUT THE SPORTS DETRAINING PROCESS IN EIDE YOUTH ATHLETES**

#### **Autores**

Lic. Daniela Delgado García

<https://orcid.org/> <https://orcid.org/0000-0001-5442-9943>

Licenciada en Cultura Física, Profesor Instructor

Universidad de Matanzas Facultad Ciencias de la Cultura Física.

[daniela.delgado@umcc.cu](mailto:daniela.delgado@umcc.cu)

Dr. C Edmundo Claudio Pérez

<https://orcid.org/0000-0001-7306-074X>

Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor titular.

Universidad de Matanzas Facultad Ciencias de la Cultura Física.

[edmundo.claudio@umcc.cu](mailto:edmundo.claudio@umcc.cu)

Dr. C. Pilarin Baujín Pérez

<https://orcid.org/0000-0003-3212-3008>

Doctor en Ciencias. Profesor titular.

Universidad de Matanzas

[pilarin.baujin@umcc.cu](mailto:pilarin.baujin@umcc.cu)

M.Sc. Bárbaro Rodualdo Roque Urrutia

<https://orcid.org/0000-0003-3963-8442>

Máster en Educación Física, Deporte y Recreación Profesor instructor

Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias de la Cultura Física

[barbaro.roque@umcc.cu](mailto:barbaro.roque@umcc.cu)

#### **RESUMEN**

El deporte de alto rendimiento, trata de mantener al máximo el nivel permisible de la capacidad de rendimiento atlético mediante una aplicación adecuada de las cargas físicas, por tanto, al finalizar la carrera deportiva, se necesita realizar el desentrenamiento deportivo para propiciar beneficios a la salud física y mental del atleta, sin embargo, no todos lo hacen por múltiples causas, el no desentrenarse al culminar su vida deportiva activa y la incidencia que en ello pudiera tener una insuficiente preparación para asumir este proceso, el cual debe ser concebido como una continuidad del entrenamiento deportivo. El objetivo general es diagnosticar el estado del

conocimiento sobre el proceso de desentrenamiento deportivo de los atletas juveniles en la EIDE de Matanzas. Durante el desarrollo de la investigación se utilizan herramientas, técnicas y métodos investigativos, del nivel teórico y los empíricos.

**Palabras clave:** Atletas juveniles, desentrenamiento deportivo, riesgos de la salud, capacidades físicas y psíquicas

## **ABSTRACT**

High-performance sport tries to maintain the maximum permissible level of athletic performance capacity by means of an adequate application of physical loads, therefore, at the end of the sporting career, it is necessary to carry out sports detraining to promote benefits to the physical and mental health of the athlete, however, not all do so for multiple reasons, the failure to detrain at the end of their active sporting life and the impact that insufficient preparation could have on this process, which should be conceived as a continuity of sports training. The general objective is to diagnose the state of knowledge about the process of sports detraining of young athletes in the EIDE of Matanzas. During the development of the research, tools, techniques and research methods, both theoretical and empirical, are used.

**Keywords:** Youth athletes, sport detraining, health risks, physical and psychological capacities.

## **INTRODUCCIÓN**

La promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad tanto regional como mundial para reducir los riesgos a la salud y la carga económica para los individuos y las poblaciones. En relación con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Naciones Unidas, 2017), se han desarrollado documentos como, el plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia (Organización Mundial de la Salud, 2021) y el plan de acción mundial sobre actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2019) para guiar a las poblaciones de todos los niveles en estos esfuerzos.

El Comité Olímpico Internacional (COI) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) ponen en marcha la campaña «¡A moverse!» (Let's Move) con motivo del Día Olímpico, a fin de animar a la población a moverse para mejorar su salud el 23 de junio de 2023 (Comunicado de prensa conjunto, 2023).

Desde el VI al VIII Congreso del Partido Comunista Cubano (PCC) se inicia un proceso de modificación de la gestión de los recursos con que se cuentan para desarrollar la actividad socioeconómica del país, se hace hincapié, en el lineamiento 100, en la necesidad de continuar el perfeccionamiento integral del sistema deportivo cubano, promoviendo el desarrollo de la educación, actividad y recreación física, así como la práctica masiva del deporte, que contribuya a elevar la calidad de vida de la población, teniendo a la escuela y al combinado deportivo, como escenarios fundamentales (Comité Central del Partido Comunista de Cuba, 2021 ).

Está implícito así, el carácter educativo y formativo de la cultura física y el deporte y del organismo que la rige, dirige y promueve que es el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y que su estructura debe considerar la profundización y la creación de nuevas estrategias que posibiliten integrar más el deporte a la vida cotidiana de cada ciudadano, a su vez

que constituya un recurso generador de beneficios económicos para el país (Asamblea Nacional del Poder Popular, 2017).

En correspondencia con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en su objetivo número tres (Naciones Unidas, 2017) se plantea garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

El deporte constituye una de las manifestaciones culturales más difundidas en el mundo y es considerado un fenómeno de masa, cuyo objetivo básico se concreta en el logro de máximos resultados competitivos, como consecuencia de un arduo proceso de organización, planificación, control y evaluación del entrenamiento del deportista durante varias temporadas, empleando la ciencia y la tecnología.

El entrenamiento de alto rendimiento deportivo, es un proceso de agresión constante al organismo del sujeto, que lo conduce inevitablemente a experimentar, transadaptaciones físicas, orgánicas y psicológicas, que son determinantes durante su vida deportiva activa para cosechar éxitos. Cuando llega el retiro, pasan a la inactividad y no se desentrenan, se convierten en agravantes que comprometen su calidad de vida y pone en riesgo la salud; incluso, su integridad física (Mena Pérez *et al.*, 2022).

En Cuba, el sistema escolar tiene implícito, a través de la asignatura de Educación Física, la formación de conocimientos, habilidades, capacidades y hábitos de diferentes deportes como motivo de clase, donde a través de la cual se inicia el proceso de selección deportiva, según las propias condiciones demostradas por los niños, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Son captados, para su posterior desarrollo, en el combinado deportivo e inician las competencias a nivel municipal y provincial, luego comienza el proceso de selección para la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) y sometidos a entrenamientos y competencias constantes, transitando por las diferentes categorías pioneriles, escolares y juveniles.

Los atletas con resultados relevantes pasan a formar parte de equipos provinciales de categorías superiores, según el tipo de deporte y otros son trasladados a los Centro de Alto Rendimiento Nacional (CEAR) donde muchos alcanzan la madures deportiva y obtienen grandes logros a nivel nacional e internacional hasta su posterior retiro.

Cuando el atleta pasa de una instancia a otra, lo hace precedido de la entrega pedagógica, siendo esta según (Fernández, J. *et al.*, 2013:1) “un instrumento de dirección, en el cual un profesor, o grupo de estos, a cargo de la educación caracterizan a los estudiantes entendiéndose deportista objeto de entrega, a otro profesor o colectivo pedagógico” de la categoría inmediata superior citado por (Frómata Moreira, 2016). Este proceso, en la EIDE de Matanzas, no se realiza con la seriedad y seguimiento que implica, debido a su importancia para realizar el plan de desentrenamiento deportivo.

No todos los atletas alcanzan los mismos resultados ni transitan con la misma suerte, muchos quedan en el camino luego de concluir su etapa de desarrollo en la EIDE y deciden continuar con sus estudios, otros comienzan la vida laboral, de esta forma son olvidados luego de haber sido

sometidos a grandes cargas y adaptaciones biológicas que afectan en gran parte su calidad de vida y su desempeño en la sociedad.

Del mismo modo no se someten a un proceso de desentrenamiento deportivo en ocasiones por las razones mencionadas anteriormente o porque no son conscientes del riesgo que ello trae para su salud.

A finales de la década de los años noventa se comenzó a hacer intentos por resolver esta problemática, inspirados en las palabras del Comandante en Jefe Fidel (Castro Ruz, 1977) cuando en la inauguración de la EIDE “Orestes Acosta” de Santiago de Cuba en 1977 expresó: “el fin número uno, es promover el deporte, el bienestar y la salud del pueblo y el fin número dos, es buscar campeones.”

En la Resolución 25 del 2014 del presidente del INDER, se establecen la necesidad de que los atletas de alto rendimiento se sometan a un período de desentrenamiento deportivo bajo el control de los médicos y especialistas facultados. Periodo de tiempo durante el cual se deben realizar un grupo de actividades que permitan que dicho atleta recupere las condiciones físicas y psíquicas similares a las de un deportista practicante sistemático de actividad física común; por lo que resulta necesario dotar al sistema deportivo cubano de un procedimiento a tales fines (Instituto de Deporte Educación Física y Recreación, 2015).

En el año 2005 se crea el Grupo nacional de atención al desentrenamiento y se reactiva en el año 2015, luego de la implementación de la Resolución 82/2015 del INDER, formado por especialistas de la dirección de alto rendimiento, la Comisión nacional de atención a los atletas, el Instituto de Medicina del Deporte y su red del Sistema médico deportivo cubano, la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, la Dirección de promoción de salud y la Dirección nacional del Ministerio de Salud Pública (MINSAP), donde de forma individual, cada una tiene su responsabilidad bien definida y juega un papel decisivo en la atención de los atletas que se retiran. Estas dependencias se encuentran multiplicadas, a nivel nacional, en cada una de las provincias, reflejándose en el departamento de alto rendimiento de cada INDER, las oficinas de atención a atletas en las provincias y municipios, los Centros Provinciales de Medicina del Deporte (CEPROMEDES), las Facultades de Cultura física en cada provincia y los departamentos de Cultura Física en cada provincia y municipio, por lo que en cada territorio, se conformará el grupo para la atención del desentrenamiento, que tenga la responsabilidad de la implementación del proceso, en todo el país (Instituto de Deporte Educación Física y Recreación, 2015).

El INDER, es la institución definida en el programa del proceso de desentrenamiento deportivo para el movimiento deportivo cubano, como responsable de su implementación. La sensibilidad que deben prestar los protagonistas y las instancias implicadas en la ejecución del programa, es recogida con mucha importancia en dicho documento, que para los atletas consiste en su preparación teórica y en tareas que el entrenador planifique, con el objetivo de bajar las cargas físicas y psicológicas hacia el final de su carrera deportiva, para lo cual los directivos deben jugar un papel significativo, en cuanto a las presiones sociales a las que están sometidos los atletas, así como en la coordinación de sus acciones con la Comisión nacional de atención a atletas retirados (Instituto de Deporte Educación Física y Recreación, 2015).

En Cuba, en la Resolución Ministerial (R/M) 82-2015 del INDER, se plasma el procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al movimiento deportivo cubano. La misma es muestra de las intenciones del estado cubano y las autoridades médicas del movimiento deportivo en prestar atención a este particular del desentrenamiento deportivo, sin embargo, su contenido va dirigido fundamentalmente a los atletas élites de los centros y equipos nacionales (Resolución Ministerial, 2015). Por tanto, no se precisa en dicho documento cómo tratar esta actividad en los territorios, de quién será la responsabilidad, quedando una vez más a la voluntad y espontaneidad de directivos, atletas, médicos, entrenadores y familia.

En menor medida, se encuentran en la literatura revisada investigaciones que aborden aspectos concernientes al tratamiento del desentrenamiento en deportistas de las categorías escolar y juvenil de la base del alto rendimiento, así como desde el programa de preparación del deportista desde estas categorías siendo (Suárez *et al.*, 2006); (Montalvo, 2012); (Sierra, 2013); (Gómez, 2016); (Rodríguez Sosa, 2018); (Caballero, 2019); (Figueredo de la Rosa *et al.*, 2020); (Hernández Castellanos *et al.*, 2020) y (Taupier Román y Omar Lauzurique, 2022) los cuales abordan el tema a través de estrategias, diagnósticos, propuestas de ejercicios y macrociclos manifestando la importancia del desentrenamiento en estas edades.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación se realizó un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por un total 50 deportistas juveniles de la Escuela de Iniciación Deportiva “Luis Augusto Turcios Lima” de la provincia Matanzas, los cuales pertenecen a 28 deportes (ajedrez, atletismo, bádminton, baloncesto, balonmano, béisbol, boxeo, fútbol, judo, karate, lucha greco, lucha libre, levantamiento de pesas, patinaje, tiro con arco, taekwondo, voleibol, ciclismo, remo, canoa, caya, canotaje, natación, clavado, tiro deportivo, tenis de mesa, tenis de campo y esgrima) y responden a la caracterización siguiente.

Durante el desarrollo de la investigación se utilizan herramientas, técnicas y métodos investigativos, del nivel teórico, el histórico-lógico, inductivo-deductivo, analítico-sintético, tránsito de lo abstracto a lo concreto y enfoque de sistemas y para identificar las causas del fenómeno, los empíricos cualitativos tales como: trabajo en equipo, la observación directa, encuesta, revisión bibliográfica y análisis documental en las entidades dedicadas al sector deportivo.

La encuesta: fue aplicada a los deportistas de la muestra, luego del consentimiento informado. Compuesta por 7 preguntas. Una de ellas indaga sobre el conocimiento del proceso de desentrenamiento deportivo; otras dos acerca del conocimiento de los efectos de no desentrenarse, una sobre el motivo del retiro del acto rendimiento, una sobre los beneficios del proceso de desentrenamiento y las dos restantes, sobre la valoración que le conceden al mismo.

Para el procesamiento de la información se emplearon métodos de la estadística descriptiva, tales como las distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas con sus correspondientes análisis porcentuales, el programa SPSS, Endnote 20

## **RESULTADOS**

De los 50 atletas encuestados el 54 % de los atletas representa el sexo femenino y el 46 % representa el sexo masculino (figura 1).

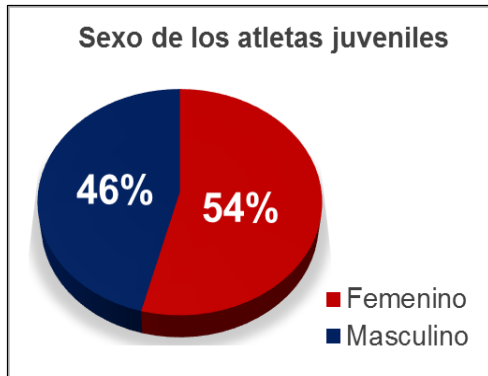


Figura 1 sexo de los atletas juveniles de la EIDE de Matanzas

De los 50 atletas encuestados el 36 % tiene 16 años de edad y el 64 % tiene 17 años de edad lo cual se muestra en la figura 2 siguiente:

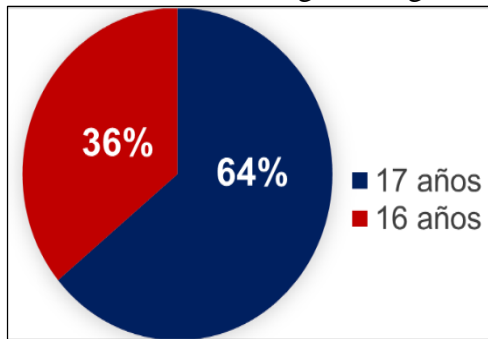


Figura 2 edad de los atletas encuestados de la EIDE de Matanzas

El gráfico muestra los años de experiencias como atleta de los deportistas juveniles en la EIDE de Matanzas.

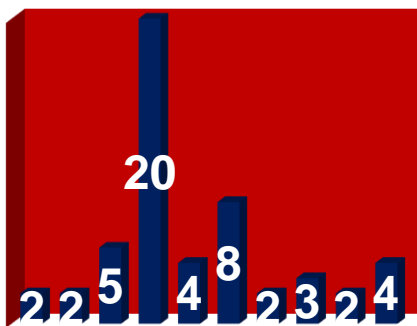


Gráfico 1 años de experiencia de los atletas juveniles de la EIDE de Matanzas

El 74 % de los atletas activos encuestados (50 que representa el total de población) afirman no haber recibido preparación sobre el proceso de desentrenamiento deportivo.

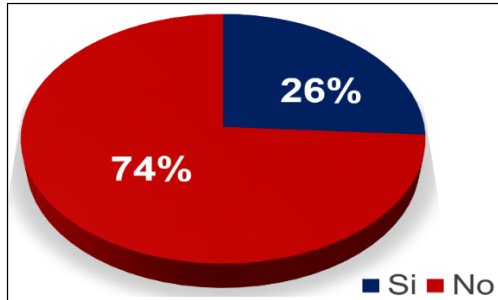


Figura 3 preparación recibida sobre el proceso de desentrenamiento deportivo

El 68 % de los atletas activos encuestados plantea no tener conocimiento sobre las consecuencias de no someterse a un proceso de desentrenamiento deportivo.

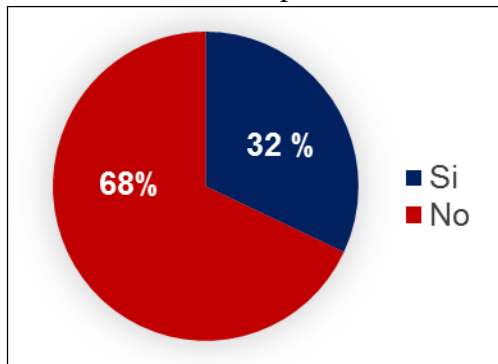


Figura 4 conocimiento de las consecuencias de no someterse al proceso de desentrenamiento.

El 76 % de los atletas activos encuestados desconocen los beneficios de someterse a un proceso de desentrenamiento deportivo.

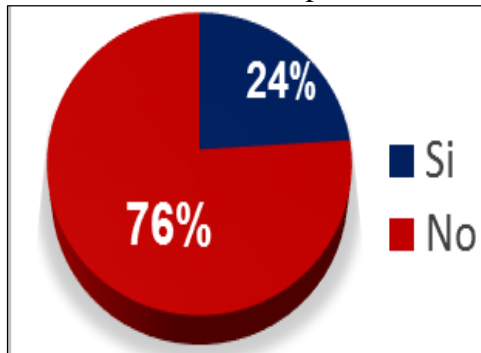


Figura 5 conocimiento sobre los beneficios de someterse a un proceso de desentrenamiento deportivo

El 64 % de los atletas activos encuestados no presentan conocimiento sobre el proceso de desentrenamiento deportivo.

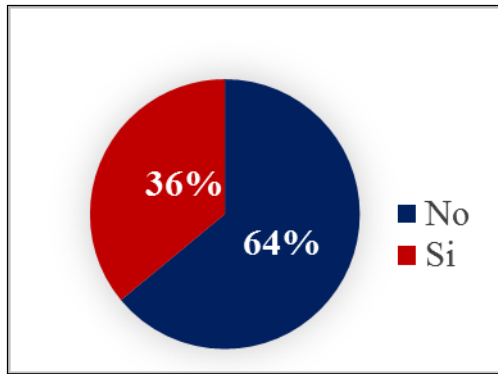


Figura 6 conocimiento del proceso de desentrenamiento deportivo

Los atletas encuestados afirman que las consecuencias de no someterse a un proceso de desentrenamiento a presentar pudieran ser las siguientes:

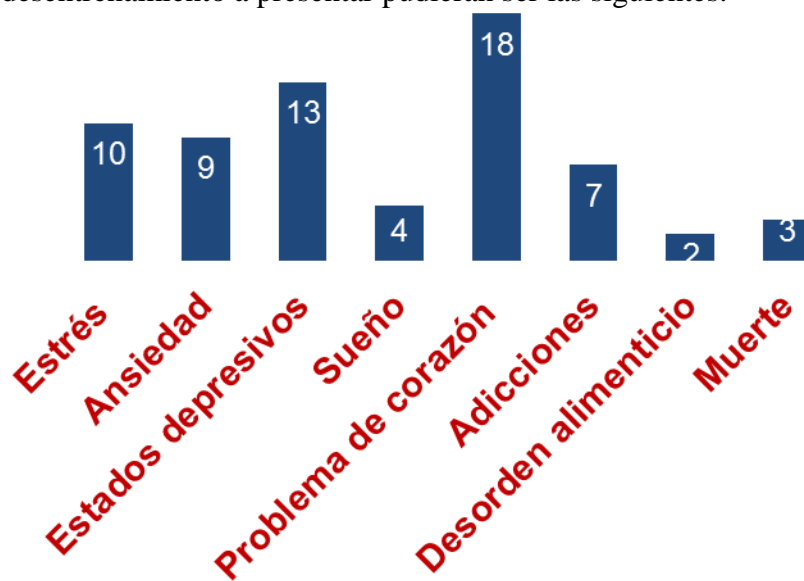


Gráfico 2 consecuencias que pudieran presentar los atletas al no someterse al proceso de desentrenamiento

## CONCLUSIONES

En virtud de los resultados se aprecia gran desconocimiento por parte de los atletas juveniles de la EIDE de Matanzas sobre el proceso de desentrenamiento deportivo. El 26% ha recibido preparación sobre el proceso de desentrenamiento deportivo siendo así el 18% por los entrenadores y el 82% por los médicos deportivos. Solo el 32% de los atletas refieren tener conocimiento sobre las consecuencias de no someterse al proceso de desentrenamiento deportivo una vez concluida su carrera activa.

Resultando de igual modo las consecuencias que se puedan presentar al no realizar el proceso de desentrenamiento deportivo como: el estrés, los problemas de corazón, estados depresivos, adicciones, ansiedad, sueño, desorden alimenticio, llegando a ocurrir en ocasiones hasta la muerte. De la misma forma solo el 24% de los atletas alega tener conocimiento sobre los beneficios de someterse al proceso de desentrenamiento deportivo.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asamblea Nacional del Poder Popular. (2017). *Bases del Plan Nacional de Desarrollo Económico y Social hasta el 2030: Visión de la Nación, Ejes y Sectores Estratégicos*.
- Caballero, M. A. (2019). *Programa de actividades para el desentrenamiento de tenistas jóvenes de Villa Clara* [Trabajo de Diploma, UCLV. Villa Clara. Cuba, UCLV. Villa Clara. Cuba].
- Castro Ruz, F. (1977). Discurso de Fidel en la inauguración de la EIDE “Orestes Acosta” de Santiago de Cuba. (La Habana, Dirección de Propaganda. INDER)
- Comité Central del Partido Comunista de Cuba. (2021 ). Conceptualización del Modelo Económico y Social Cubano de Desarrollo Socialista. Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución para el Período 2021-2026.
- Comunicado de prensa conjunto. (2023). Comunicado de prensa conjunto. In. Lausana (Suiza).
- Figueredo de la Rosa, E. A., *et al.* (2020). Fundamentos de la concepción del desentrenamiento en los pesistas de la edad juvenil. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7579247> (ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte)
- Frómeta Moreira, N. (2016). *Estrategia pedagógica para la atención a deportistas sobre el desentrenamiento deportivo* [Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Holguín].
- Gómez, N. N. (2016). *Estudio sobre el desentrenamiento en atletas de alto rendimiento en el deporte de natación del Estado de Nuevo León* [Tesis inédita de Maestría. Facultad de Organización Deportiva. Universidad Autónoma de Nuevo León. San Nicolás de los Garza, Universidad Autónoma de Nuevo León].
- Hernández Castellanos, S. M., *et al.* (2020). El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento en Villa Clara. 7, Article 1. <http://revistaciaf.uclv.edu.cu>
- Instituto de Deporte Educación Física y Recreación. (2015). Compendio Legislativo. [www.inder.gob.cu](http://www.inder.gob.cu)
- Mena Pérez, O., *et al.* (2022). Desentrenamiento posterior a la carrera deportiva, desacierto e incertidumbre 14, Article 6. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202022000600350&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202022000600350&script=sci_arttext&tlng=pt) (Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos)
- Montalvo, Y. (2012). *El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes de balonmano de alto rendimiento retiradas del deporte activo, procedentes de la Eide* [Trabajo de diploma, Uccfd Manuel Fajardo. Villa Clara].
- Naciones Unidas. (2017). *Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y el Caribe*. LC/G.2681/Rev.1. S.17-00110 (Impreso en Santiago)
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>
- Resolución Ministerial. (2015). RESOLUCIÓN No. 82 /2015. Proceso de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados con el movimiento deportivo cubano. [www.inder.gob.cu](http://www.inder.gob.cu)
- Rodríguez Sosa, Y. (2018). *Estrategia para la preparación de los agentes socializadores del proceso educativo para el desentrenamiento en deportistas juveniles de la EIDE de Villa*

- Clara [Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencia de la Cultura Física, Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas].
- Sierra, Z. R. (2013). *Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento deportivo de atletas jóvenes del Atletismo que han transitado por los centros provinciales y nacionales* [[Trabajo de diploma no publicado]. Villa Clara. Uccfd Manuel Fajardo,
- Suárez, M. C., *et al.* (2006). Perspectivas psicológicas del desentrenamiento deportivo. <https://www.efdeportes.com>
- Taupier Román, G., y Omar Lauzurique, Y. (2022). Ejercicios para el desentrenamiento en la categoría juvenil 17-20 años femeninos del levantamiento de pesas. *Revista trimestral*, 19, Article 53. <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/9142>