



Identificar los procesos de desentrenamiento en atletas activos y ex atletas del Ecuador

Identify the detraining processes in active athletes and former athletes from Ecuador

Identificar os processos de destreino em atletas ativos e ex-atletas do Equador

Nancy Gabriela Hilario-Sacta ^I
nancy.hilario@psg.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-0628-553X>

Diego Andrés Heredia-León ^{II}
diego.heredia@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2671-8961>

Carlos Marcelo Ávila-Mediavilla ^{III}
cavilam@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-2649-9634>

Santiago Alejandro Jarrín-Navas ^{IV}
sjarrin@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8044-8985>

Correspondencia: nancy.hilario@psg.ucacue.edu.ec

Ciencias Técnicas y Aplicadas
Artículo de investigación

***Recibido:** 20 de septiembre de 2020 ***Aceptado:** 30 de octubre de 2020 * **Publicado:** 14 de noviembre de 2020

1. Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Física, Docente de Educación Física en la Escuela de Educación General Básica Ciudad de Gualaceo, Azogues, Ecuador.
2. Máster en Investigación en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, Licenciado en Cultura Física, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
3. Magíster en Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Recreación, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
4. Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

Resumen

Se considera que el desentrenamiento es un proceso puramente pedagógico que debe llevar una disminución paulatina de las cargas físicas que a acumulo un atleta durante su vida deportiva mediante una planificación dosificada, de esta manera obtener un atleta activo saludable en su retiro del deporte, la presente investigación tuvo como objetivo indagar los procesos y métodos teóricos con la intencionalidad de impulsar investigaciones en el área de desentrenamiento en ex atletas de alto rendimiento deportivo y atletas activos. Se realizó tres encuestas con una muestra de 62 atletas activos, 52 ex atletas de elite y 22 entrenadores del Ecuador que ayudó a identificar los conocimientos sobre el desentrenamiento y si se cumple con este proceso, durante la investigación se encontró poca información sobre procesos y métodos que sirvan como guía para el entrenador o atleta retirado. Los resultados arrojaron que los atletas de elite jubilados y atletas activos no recibieron un proceso de desentrenamiento, los entrenadores no han aplicado el mismo. Se evidencia el bajo interés sobre el tema en el país, es importante que clubes, federaciones deportivas realicen los programas adecuados para a posteriori evitar secuelas físicas, metabólicas, psicológicas, así adaptar a los deportistas a una vida social activa y saludable.

Palabras claves: Desentrenamiento deportivo; programas; métodos; ex atletas.

Abstract

It is considered that detraining is a purely pedagogical process that should lead to a gradual decrease in the physical loads that an athlete accumulates during his sporting life through dosed planning, in this way to obtain a healthy active athlete in his retirement from sport, the present The research aimed to investigate the theoretical processes and methods with the intention of promoting research in the area of detraining in former high performance athletes and active athletes. Three surveys were conducted with a sample of 62 active athletes, 52 former elite athletes and 22 coaches from Ecuador that helped to identify knowledge about detraining and if this process is met, little information was found during the research on processes and methods to serve as a guide for the retired coach or athlete. The results showed that retired elite athletes and active athletes did not receive a de-training process, the coaches have not applied it. The low interest on the subject in the country is evident, it is important that clubs, sports federations carry out the appropriate programs to avoid physical, metabolic, and psychological sequelae posteriori, thus adapting athletes to an active and healthy social life.

Keywords: Sports untraining; programs; methods; former athletes.

Resumo

Considera-se que o destreinamento é um processo puramente pedagógico que deve levar a uma diminuição gradativa das cargas físicas que um atleta acumula durante sua vida esportiva por meio de um planejamento dosado, de forma a obter um atleta ativo e saudável em sua aposentadoria do esporte, o presente A pesquisa teve como objetivo investigar os processos e métodos teóricos com o intuito de fomentar pesquisas na área de destreinamento em ex-atletas de alto rendimento e atletas ativos. Três pesquisas foram realizadas com uma amostra de 62 atletas ativos, 52 ex-atletas de elite e 22 treinadores do Equador que ajudaram a identificar conhecimentos sobre o destreinamento e se esse processo for atendido, poucas informações foram encontradas durante a pesquisa sobre processos e métodos para servir de guia para o treinador ou atleta aposentado. Os resultados mostraram que atletas de elite aposentados e atletas ativos não receberam um processo de despreparo, os treinadores não aplicaram o mesmo. É evidente o pouco interesse pelo assunto no país, sendo importante que os clubes, federações esportivas realizem os programas adequados para evitar sequelas físicas, metabólicas e psicológicas a posteriori, adaptando assim os atletas a uma vida social ativa e saudável.

Palavras-chave: Sports untraining; programas; métodos; ex-atletas.

Introducción

Como base del proceso investigativo fue determinado como problema científico el abandono abrupto de un entrenamiento deportivo riguroso por años, las insuficientes bases biopedagógicas, profilácticos es decir ejercicios físicos con fines medicinales, (Font-landa, 2013; Ronconi, Alvero, & Cruz, 2008), si los entrenadores y deportistas llevaran una planificación dosificada lograrían un rápido y completo restablecimiento de la salud, de la capacidad de trabajo y por consiguiente evitar factores perjudiciales para la salud como; hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad, diabetes, colesterol, sedentarismo, alcoholismo, cambios fisiológicos, cardiorrespiratorio, muscular o metabólico, entre otros, de tal forma se obtendría un atleta retirado activo saludable.

Diversos investigadores (Ramón, 2007; Dorelbis & Yaidelin, 2014) aclaran que el desentrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, puramente médico-profiláctico para la

salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica-deportiva, con el objetivo de descargar o reducir en el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo.

El concepto de desentrenamiento no debe ser confundido con el síndrome de desentrenamiento, término clínico que se refiere a atletas con un largo historial de entrenamiento y que presenta sensaciones de arritmia cardiaca, palpitaciones, pérdida de apetito, insomnio, ansiedad y depresión, muchos factores como las lesiones, el trabajo físico extenso, el momento de conclusión de la temporada pueden tener influencia sobre la duración y los efectos de un periodo de desentrenamiento (Schneider & Ferrando, 2013).

Así también Mujika & Padilla, (2000) postulan en el principio de reversibilidad que mientras el entrenamiento físico regular produce varias adaptaciones fisiológicas que refuerzan el rendimiento físico, la detención o reducción marcada del entrenamiento inducen una reversión parcial o completa de estas adaptaciones, afectando el rendimiento físico.

En otros términos, el principio de reversibilidad viene a completar el principio de continuidad en base al desentrenamiento, es decir los efectos del entrenamiento son reversibles y las adaptaciones logradas se pierden si no son mantenidas por la actividad continua que en ausencia de estimulación provoca la pérdida de las adaptaciones conseguidas, los atletas a menudo experimentan interrupciones en la práctica y en los programas de competición debido a enfermedad, lesión, descanso post temporada o debido a otros factores que pueden producir una reducción o interrupción de su nivel de actividad física, es sumamente importante identificar los efectos y comprender los mecanismos de cualquier cambio fisiológico (Mujika & Padilla, 2000).

Preparar el retiro del deporte activo de cualquier atleta es una responsabilidad social, de los entrenadores y todo el personal como médicos, psicólogos, directivos, etc., que de una forma u otra se han beneficiado de los logros obtenidos por el deportista ya que el atleta por haberse sometido a grandes cargas, volúmenes e intensidades de trabajo físico presenta adaptaciones biológicas que si bien, son un beneficio durante su vida activa, es un problema a la hora de situarse en un rol social diferente (Vivas, Velázquez, & Zapata, 2018).

Es de gran importancia conocer el tipo de deporte que entrenó el ex atleta, partiendo de que todos los deportes no son iguales los volúmenes, la carga, la intensidad y las habilidades a desarrollar que provocan un desgaste en determinadas zonas del cuerpo, ciclo competitivo y longevidad

deportiva, estos elementos serán esenciales a la hora de planificar y dosificar de forma correcta las diferentes tareas a realizar (Vivas et al., 2018).

Son muy pocos los investigadores ecuatorianos como (Aulestia & Jimenez, 2016; Vivas, Velázquez, & Zapata, 2018) que anuncia que en la mayoría de los deportes los ex atletas se retiran sin una preparación previa a su abandono provocando no solo una frustración personal, sino además con posibles secuelas físicas que ha causado los años de entrenamiento deportivo, esta razón se debe a que existe poca evidencia científica en el país que hable sobre el desentrenamiento, el interés por el tema es mínimo es por eso muy poco tratado por los investigadores y/o entrenadores deportivos, es muy importante que tengan entre sus funciones desentrenar al ex atleta y permitirle acoplarse a una nueva vida social, saludable y fructífera para su futuro tomando en cuenta que los atletas produjeron, beneficios mientras estuvieron rindiendo desde el orden personal, social y económico.

La investigación realizada nos indica que en Ecuador el desentrenamiento deportivo no ha sido planeado ni sistemático, e inclusive los jugadores profesionales de fútbol retirados, no han sido tomados en cuenta por la dirigencia deportiva para un desentrenamiento con un proceso de planificación dosificada, si esta situación está presente en el Fútbol es posible entonces inferir la situación que puede presentarse en otros deportes, esto conlleva a que los deportistas profesionales retirados de distintas disciplinas se mantengan realizando actividades físicas controladas por ellos mismos, es decir de forma empírica, sin la observación de un profesional, cuestión que trae como resultado un descontrol continuo de las cargas y de su salud, lo que se vuelve un riesgo para sus medios de vida (Aulestia & Jimenez, 2016).

Este estudio realizado en Ecuador menciona que los atletas que concluyen su vida deportiva, no cumplen un proceso de desentrenamiento sistemático y dirigido con profesionales capacitados, las causas fundamentales son; insuficiente existencia de documentos que normen las vías y condiciones biopedagógicas, así como psicosociales encargadas de sustentar el proceso de desentrenamiento deportivo, falta de un plan ya sea fomentado por la secretaria del deporte, federaciones u otros organismos deportivos del país que motiven el desentrenamiento, especialmente en atletas retirados, carencia del personal plena y objetivamente capacitado para cumplir el papel de des-entrenador deportivo, insuficiente conocimiento de atletas jubilados y en fase de jubilación a la importancia del desentrenamiento deportivo como medida profiláctica a la

aparición de enfermedades no transmisibles, tales como la hipertensión arterial y problemas cardiovasculares, entre otras (Font-landa, 2013).

Según el autor, Vivas et al., (2018) en el Ecuador se practican diversos deportes que van desde los ancestrales como el ecuavoley modalidad parecida al voleibol, hasta el fútbol y atletismo por solo mencionar los más populares y donde mejores resultados deportivos se han obtenido, estos deportistas de alto rendimiento se retiran del deporte sin tener conocimiento de realizar proceso de desentrenamiento ya que lo esencial es mantenerse realizando actividad física, e ir disminuyendo las cargas físicas hasta los niveles de una persona activa no sedentaria.

Las cargas físicas grandes que se les aplica a los atletas exige al técnico deportivo conocer qué efectos producen estas cargas en el organismo de los deportistas, cómo ha de secuenciarlas, qué períodos de descanso debe dejar entre las diversas cargas, que métodos de entrenamiento se adaptan mejor a las características de cada deportista y van a favorecer en mayor medida la consecución de los objetivos que se planteen, en definitiva, el técnico del deporte tiene la obligación moral de conocer las diversas novedades que van surgiendo con respecto al entrenamiento deportivo para posteriormente realizarle el seguimiento necesario después de su jubilación deportiva y coordinar un adecuado proceso de desentrenamiento de acuerdo a sus años de preparación física (Bernal, Placencia, & Argudo, 2018).

La investigación de Muelas, Avila, & Guerra, (2018) presenta una propuesta de ejercicios que permitirá lograr el restablecimiento de los atletas retirados que consta de 3 fases:

Tabla 1: Propuesta de ejercicios

Parte inicial	Parte principal	Parte final
El calentamiento de 10 minutos consiste en preparar al organismo tanto a nivel muscular como a nivel cardiorrespiratorio, para trabajar de manera adecuada los ejercicios	Los 25 minutos está configurado por ejercicios que pretenden mejorar la resistencia muscular, intercalados con periodos de marcha para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, caminar y sin que aparezca fase de vuelo en la zancada ayudara a reducir el impacto sobre las articulaciones de los miembros inferiores y se reduce el riesgo de lesiones, durante la marcha se incidió en estirar la rodilla completamente al terminar la zancada, de esta forma los músculos de las piernas trabajan plenamente evitando la flexión en la fase de tracción, y por tanto, una fatiga prematura, se recomienda mantener una intensidad del ejercicio de entre 11 y 13 la evolución de la	Parte final 10 min consiste en caminar a ritmo muy suave a la vez que se respira profundamente, e intercalando con estiramientos activos realizados de forma libre.

<p>programados en la parte principal.</p>	<p>intensidad del calentamiento a través de la escala de Borg, recorrer en forma de trote distancias entre 3-5 km, no menos de 6 semanas de forma interrumpida, durante las cuales realizará inspiraciones profundas, reduciendo la carga hasta llegar a 1 km diarios. Caminatas a razón de 15 minutos por km recorridos, durante las cuales realizará inspiraciones profundas, si el sujeto puede, debe llegar a caminar no menos de 5km, realizar natación de forma recreativa en la cual pueden realizarse ejercicios de bombeo con inmersión, posterior a ello es esencial enfocarse en una serie de ejercicios específicos es decir de acuerdo al deporte en el que se haya especializado e ir disminuyendo el volumen.</p>	
---	--	--

Las metodologías que servirán para tratar a un atleta que este por abandonar su vida deportiva activa es; determinar las causas de su retiro deportivo para su seguimiento como por ejemplo lesiones, enfermedad, estudios, vida laboral, retiro voluntario, entre otros, continuar siempre que sea posible el entrenamiento deportivo pero dirigido a la disminución paulatina del volumen de entrenamiento, orientar el desentrenamiento deportivo de forma inmediata para que sea efectivo, los atletas por su edad y años dedicados a la práctica del deporte se deben vincular a la Educación Física como docentes o al deporte como entrenadores ya que permitirá mantenerse en constante actividad física, de tal forma que resultará una buena opción para disminuir las cargas acumuladas durante su preparación deportiva, seguimiento pedagógico y médico en diferentes momentos para conocer el estado de salud física y mental de estos atletas, se deben orientar hacia las pruebas médicas antes de iniciar y al finalizar cada macrociclo los resultados permitirán conocer el estado de salud inicial y como debería seguir el proceso (Yudaymis, 2011).

En el presente artículo se percibe como objetivo; indagar los procesos y métodos teóricos de desentrenamiento en atletas activos y ex atletas del Ecuador con la intencionalidad de impulsar investigaciones en el área de desentrenamiento; igualmente se realiza tres encuestas aplicadas a atletas activos, entrenadores y ex atletas, para verificar sus conocimientos sobre el desentrenamiento y si cumplen con la misma.

Método

Participantes: la muestra total estuvo conformada por 136 atletas y entrenadores, siendo estos 62 atletas activos en edades comprendidas entre los 9 y 50 años en adelante con una media de 20,33 los ex atletas de elite son 52 en edades comprendidas entre los 27 y 67 años con una media de 42,38 y los entrenadores son 22 en edades comprendidas entre los 27 y 60 años con una media de 45,77, de diferentes federaciones del Ecuador y GLODEC (Glorias del Deporte Ecuatoriano) pudiendo recalcar que de los atletas activos 25 son mujeres, 37 son hombres de los ex atletas 21 pertenecen son mujeres, 31 son hombres, por consiguiente en los entrenadores 2 son mujeres y 20 son hombres, de deportes como: atletismo, futbol, karate, tenis de campo, triatlón, gimnasio, judo, gimnasio y levantamiento de pesas. El tipo de muestreo es no probabilístico por accesibilidad.

Diseño: El diseño responde a una investigación de tipo descriptivo de corte trasversal, donde la medida se toma en un solo momento. (Medina & Orfelio, 2002). Utilizando la metodología de encuestas estandarizadas con diferentes preguntas concretas y claras para el encuestado, todas enfocadas al mismo fin, pero con diferente perspectiva.

Instrumentos: En este trabajo de investigación, se utilizó tres cuestionarios con preguntas abiertas, cerradas y de opción múltiple, que fue aplicado por (Gómez, 2016) con los cambios ajustados a nuestra investigación, por lo cual consta también de datos demográficos de los diferentes encuestados.

El primer instrumento de medición es para valorar conocimientos de los atletas activos sobre el desentrenamiento, el cuestionario está compuesto por 6 ítems con preguntas múltiples en el que los deportistas han de responder acerca del desentrenamiento en los atletas que realizan deporte actualmente.

El segundo Instrumento de medición con la finalidad de precisar los cambios psicológicos, nutricional, físico y social, el retiro de la práctica deportiva de alto rendimiento, sin transitar por las fases que demanda el desentrenamiento deportivo, el cuestionario está compuesto por 9 ítems.

El tercer Instrumento de medición con la finalidad de verificar si los entrenadores de diferentes disciplinas aplicaron el desentrenamiento, en los deportistas que durante sus años de entrenamiento se sometieron a grandes cargas físicas.

Procedimiento:

A todos los encuestados atletas activos, ex atletas de elite y entrenadores se les aplicó la encuesta vía online que fue creada mediante el programa Google Docs ya que es un componente de un servicio integrado que proporciona un espacio único para almacenar, crear, modificar, compartir, acceder a documentos y archivos. El tipo de muestra es no probabilística ya que se basa en el criterio o juicio del entrevistador según la accesibilidad y al entorno de la cual se realizó a conveniencia logrando la participación de la mayor parte de atletas retirados, activos y entrenadores de las distintas federaciones deportivas del Ecuador, en la cual se detalló el objetivo y algunos puntos importantes del trabajo de investigación para que sea una información clara y solventar algunas dudas. En un ítem se solicitó que concedieran el permiso respectivo a los atletas activos menores de edad. Para poder llegar a los ex atletas de elite del Ecuador se solicitó la autorización a la organización GLODEC los cuales me ayudaron compartiendo el link a los ex atletas.

Análisis de datos: Se realizó el análisis estadístico mediante el programa SPSS versión 25, partiendo, además un análisis de frecuencia y porcentaje.

Resultados

Encuesta aplicada a los atletas activos

En la tabla 2 mediante el método de encuestas se obtuvieron los datos demográficos como sexo, edad, nivel de estudio y años de experiencia como atleta.

Tabla 2. Datos demográficos de los atletas activos

	Características	n	%
Sexo	Mujer	26	41,9
	Hombre	36	58,1
	Total	62	100%
Edad	8 a 20 años	42	67,7
	21 a 30 años	14	22,6
	31 a 40 años	4	6,5
	Más de 41 años	2	3,2
	Total	62	100%
Nivel de estudio	Primaria	6	9,7
	Secundaria	30	48,4

	Tercer nivel	19	30,6
	Cuarto nivel	7	11,3
	Total	62	100%
Años de experiencia como atleta	1 a 5 años	35	56,5
	6 a 10 años	20	32,3
	11 a 15 años	5	8,1
	16 a 20 años	1	1,6
	Más de 21 años	1	1,6
	Total	62	100%

En la tabla 3 se reflejan los resultados de las preguntas de opción múltiple que se obtuvo con una muestra de 62 atletas activos estimada entre adultos y menores de edad, en el ítem 1 nos da un resultado mayor de 46,8% que llevan compitiendo de 1 a 3 años. En el ítem 2 el resultado mayor es de 32,3% el motivo que considera para retirarte del entrenamiento es por lesión. En el ítem 3 el resultado mayor es de 67,7% no ha escuchado sobre el proceso de desentrenamiento. El ítem 4 el resultado mayor es de 71,0% no sabe las complicaciones de no someterse a un proceso de desentrenamiento. El ítem 5 el resultado mayor es de 33,9% las complicaciones después de su retirada consideran es sobrepeso y desorden alimenticio. En el ítem 6 el resultado mayor es 58,1% que si estaría dispuesto a llevar un proceso de desentrenamiento.

Estadísticamente estos valores nos muestran un desconocimiento del desentrenamiento significativo.

Tabla 3. Encuesta para los atletas activos

Ítems	Opciones	Sexo				Total
		Mujeres		Hombres		
		n	%	n	%	n. Total
¿Cuántos años llevas compitiendo?	1 a 3 años	14	22,6	15	24,2	29. 46,8
	4 a 6 años	8	12,9	4	6,5	12. 19,4
	Más de 6 años	4	6,5	17	27,4	21. 33,9
	Total	26	41,9%	36	58,1%	62. 100%
¿Cuál es el motivo que considerarías para retirarte de la competición de alto rendimiento?	Fin de estudios	5	8,1	9	14,5	14. 22,5
	Iniciar vida laboral	6	9,7	13	21,0	19. 30,6
	Por la edad	4	6,5	3	4,8	7. 11,3
	Por lesión	10	16,1	10	16,1	20. 32,3
	Otros	1	1,6	1	1,6	2. 3,2
	Total	26	41,9%	36	58,1%	62. 100%

¿Has escuchado sobre el proceso de desentrenamiento?	Si	8	12,9	12	19,4	20.	32,3
	No	18	29,0	24	38,7	42.	67,7
	Total	26	41,9%	36	58,1%	62.	100%
¿Sabes las complicaciones de no someterse a un proceso de desentrenamiento?	Si	7	11,3	11	17,7	18.	29,0
	No	19	30,6	25	40,3	44.	71,0
	Total	26	41,9%	36	58,1%	62.	100%
¿cuáles consideras que podría ser una complicación después de la retirada deportiva de alto rendimiento?	Sobrepeso	8	12,9	13	21,0	21.	33,9
	Depresión	3	4,8	6	9,7	9.	14,5
	Adicciones	4	6,5	5	8,1	9.	14,5
	Desorden alimenticio	9	14,5	12	19,4	21.	33,9
	Ninguna de las anteriores	2	3,2	0	0,0	2.	3,2
	Total	26	41,9%	36	58,1%	62.	100%
¿Estarías dispuesto a llevar un proceso de desentrenamiento al culminar tu vida competitiva?	Si	20	32,3	16	25,8	36.	58,1
	No	1	1,6	2	3,2	3.	4,8
	Tal vez	5	8,1	18	29,0	23.	37,1
	Total	26	41,9%	36	58,1%	62.	100%

Encuesta aplicada a los ex atletas de alto rendimiento

En la tabla 4 mediante el método de encuestas aplicada a 52 ex atletas se obtuvo los datos demográficos como sexo, edad, nivel de estudio y años de experiencia como deportista.

Tabla 4. Datos demográficos de los ex atletas

Características		n	%
Sexo	Mujer	21	40,4
	Hombre	31	59,6
	Total	52	100%
Edad	25 a 30 años	4	7,7
	31 a 35 años	9	17,3
	36 a 40 años	18	34,6
	41 a 45 años	12	23,1
	46 a 50 años	3	5,8
	51 a 55 años	3	5,8
	56 a 60 años	1	1,9
	61 a 70 años	2	3,8
	Total	52	100%
Nivel de estudio	Secundaria	12	23,1
	Tercer nivel	27	51,9
	Cuarto nivel	13	25,0
	Total	52	100%
Años de experiencia como deportista	5 a 10 años	9	17,3
	11 a 20 años	40	76,9
	21 a 30 años	1	1,9
	31 a 40 años	2	3,8
	Total	52	100%

En la tabla 5 se refleja los resultados de las preguntas de opción múltiple que se obtuvieron con una muestra de 52 ex atletas estimada entre hombres y mujeres adultos, en el ítem 1 el resultado mayor es de 42,3% el tiempo que le llevo de preparación para ser un deportista de elite es de 4 a 6 años y más de 7 años. En el ítem 2 el resultado mayor es de 76,9% que lleva más de 7 años retirado del deporte. En el ítem 3 el resultado mayor es de 94% responden que no le aplicaron un proceso de desentrenamiento. El ítem 4 el resultado mayor es de 44,2%, responde que el entrenador acepto tu decisión y que no le anuncio al entrenador sobre tu retirada. El ítem 5 el resultado mayor es de 53,8% responde que si realizo actividad deportiva después de su retirada. En el ítem 6 el resultado mayor es 30,8% responde a que inmediatamente realizo actividad física. En el ítem 7 el resultado mayor es 73,1% responde que actualmente si realiza actividad física. En el ítem 8 el resultado mayor es 28,8% responde que lesión fue una de las complicaciones después de su retirada. En el ítem 9 el resultado mayor es 30,8% que el inicio de su vida laboral fue el motivo de su retirada competitiva.

Estadísticamente estos valores reflejan una muestra significativa que no existió un desentrenamiento en los atletas de alto rendimiento.

Tabla 5. Encuesta para ex atletas de alto rendimiento

Ítems	Opciones	Sexo				Total
		Mujer		Hombre		
		n	%	n	%	N. Total
1. ¿Cuántos años te llevo de preparación para ser deportista elite hasta el momento de tu retirada?	2 a 3 años	3	5,8	5	9,6	8. 15,4
	4 a 6 años	9	17,3	13	25,0	22. 42,3
	Más de 7 años	9	17,3	13	25,0	22. 42,3
	Total	21	40,4%	31	59,6%	52. 100%
2. ¿Cuánto tiempo llevas retirado del deporte y la competición?	2 a 3 años	2	3,8	3	5,8	5. 9,6
	4 a 5 años	2	3,8	5	9,6	7. 13,5
	Más de 7 años	17	32,7	23	44,2	40. 76,9
	Total	21	40,4%	31	59,6%	52. 100%
3. ¿Te aplicaron un proceso de desentrenamiento?	Si	3	5,8	2	3,8	5. 9,6
	No	18	34,6	29	55,8	47. 94
	Total	21	40,4%	31	59,6%	52. 100%
4. Al anunciarle a tu entrenador sobre el fin de tu vida deportiva de alto rendimiento, ¿cuál fue su opinión?	Acepto mi decisión	7	13,5	16	30,8	23. 44,2
	Me aconsejo sobre dietas	3	5,8	3	5,8	6. 11,5
	Yo solo me retire	11	21,2	12	23,1	23. 44,2
	Total	21	40,4%	31	59,6%	52. 100%
5. ¿Realizaste alguna otra práctica deportiva después de tu retirada?	Si	13	25,0	15	28,8	28. 53,8
	No	8	15,4	16	30,7	24. 46,1
	Total	21	40,4%	31	59,6%	52. 100%
6. ¿Cuánto tiempo paso de que te retiraste para que reiniciaras una	Inmediatamente	9	17,3	7	13,5	16. 30,8
	3 a 6 meses	2	3,8	2	3,8	4. 7,7
	1 año	3	5,8	2	3,8	5. 9,6

actividad física continua o planificada?	2 años	3	5,8	9	17,3	12. 23,1
	4 años o mas	4	7,7	11	21,2	15. 28,8
	Total	21	40,4%	31	59,6%	52. 100%
7. ¿Actualmente realizas alguna actividad física?	Si	14	26,9	24	46,2	38. 73,1
	No	7	13,5	7	13,5	14. 26,9
	Total	21	40,4%	31	59,6%	52. 100%
8. Tuviste alguna de estas complicaciones después de tu retirada.	Sobrepeso	6	11,5	6	11,5	12. 23,1
	Consumo de alcohol	1	1,9	4	7,7	5. 9,6
	Consumo de tabaco	0	0,0	4	7,7	4. 7,7
	Depresión	4	7,7	2	3,8	6. 11,5
	Hipertensión	2	3,8	6	11,5	8. 15,4
	Lesiones	6	11,5	9	17,3	15. 28,8
	Otros	2	3,8	0	0,0	2. 3,8
	Total	21	40,4%	31	59,6%	52. 100%
9. ¿Cuál fue el motivo de tu retirada competitiva?	Fin de estudios	1	1,9	3	5,8	4. 7,7
	Edad	5	9,6	3	5,8	8. 15,4
	Inicio de vida laboral	4	7,7	12	23,1	16. 30,8
	Matrimonio	3	5,8	1	1,9	4. 7,7
	Lesión	5	9,6	8	15,4	13. 25,0
	Otro	3	5,8	4	7,7	7. 13,5
	Total	21	40,4%	31	59,6%	52. 100%

Encuesta aplicada a entrenadores

En la tabla 6 mediante el método de encuestas aplicada a 22 entrenadores se obtuvo los datos demográficos como sexo, edad, nivel de estudio, años de experiencia como entrenador y deporte en el que se desempeñaba como entrenador.

Tabla 6. Datos demográficos de los entrenadores

Características		n	%
Sexo	Mujer	2	9,1
	Hombre	20	90,9
	Total	22	100%
Edad	20 a 30 años	3	13,6
	31 a 40 años	2	9,1
	41 a 50 años	8	36,4
	51 a 60 años	9	40,9
	Total	22	100%
	Nivel de estudios	Secundaria	1
Tercer nivel		11	50,0
Cuarto nivel		10	45,5
Total		22	100%
Años de experiencia como entrenador	0 a 10 años	3	13,6
	11 a 20 años	4	18,2
	21 a 30 años	12	54,5
	31 a 40 años	3	13,6
	Total	22	100%
Deporte en el que te desempeñas como entrenador	Karate	1	4,5
	Fútbol	7	31,8

Triatlón	1	4,5
Levantamiento de pesas	2	9,1
Atletismo	6	27,3
Tenis de campo	1	4,5
Halterofilia	1	4,5
Natación	1	4,5
Baloncesto	1	4,5
Taekwondo	1	4,5
Total	22	100%

En la tabla 7 se reflejan los resultados de las preguntas de opción múltiple que se obtuvo con una muestra de 22 entrenadores estimada entre hombres y mujeres adultos, en el ítem 1 el resultado mayor es de 54,5% internacional es el máximo nivel de competencia de los atletas que han estado en su cargo. En el ítem 2 el resultado mayor es de 36,4% fin de estudios es lo que considera que un atleta se retira de alto rendimiento. En el ítem 3 el resultado mayor es de 63,6% considera que el desentrenamiento es un proceso necesario. En el ítem 4 el resultado mayor es 45,5% su respuesta es no y algunos, respecto a los ex atletas que recibieron un proceso de desentrenamiento. En el ítem 5 el resultado mayor es lo social con 40,9%. En el ítem 6 el resultado mayor es 50,0%, responde que de 3 meses o menos es el tiempo que ha supervisado. En el ítem 7 el resultado mayor es 2 años o más con 54,5% del tiempo que considera que debe durar el proceso de desentrenamiento. En el ítem 8 el resultado mayor es 40,9% responde que el sobrepeso es uno de los factores que afectan a los exatletas después de su retirada. En el ítem 9 el resultado mayor es 31,8% responde que el atleta ya no cuenta con tiempo para un desentrenamiento. En el ítem 10 el resultado mayor es 63,6% responden que un departamento en el club es el responsable de llevar un proceso de desentrenamiento.

Estadísticamente estos valores reflejan una muestra que pocos entrenadores aplican el proceso de desentrenamiento.

Tabla 7. Encuesta para el entrenador

Ítems	Opciones	Sexo				Total	
		Mujer		Hombre		N.	Total
		n	%	n	%		
1. ¿Cuál es el máximo nivel de competencia de los atletas que están o han estado a su cargo?	Local	0	0,0	1	4,5	1.	4,5
	Regional	0	0,0	3	13,6	3.	3,6
	Nacional	1	4,5	5	22,7	6.	27,3
	Internacional	1	4,5	11	50,0	12.	54,5
	Total	2	9,1%	20	90,9%	20.	100%
	Fin de estudios	0	0,0	8	36,4	8.	36,4
	Lesión	1	4,5	0	0,0	1.	4,5

Identificar los procesos de desentrenamiento en atletas activos y ex atletas del Ecuador

2. ¿Cuál es el motivo por el que un atleta se retira del alto rendimiento deportivo?	Vida laboral	0	0,0	6	27,3	6.	27,3
	Familia	0	0,0	1	4,5	1.	4,5
	Edad	1	4,5	1	4,5	2.	9,1
	Otros	0	0,0	4	18,2	4.	18,2
	Total	2	9,1%	20	90,9%	20.	100%
3. ¿Qué idea tiene del proceso de desentrenamiento?	Planificación dosificada	0	0,0	4	18,2	4.	18,2
	Periodo transitorio de un deportista	1	4,5	3	13,6	4.	18,2
	Proceso necesario	1	4,5	13	59,1	14.	63,6
	Total	2	9,1%	20	90,9%	20.	100%
4. ¿Sus ex atletas al retirarse formaron parte de un proceso de desentrenamiento?	Si	0	0,0	2	9,1	2.	9,1
	No	1	4,5	9	40,9	10.	45,5
	Algunos	1	4,5	9	40,9	10.	45,5
	Total	2	9,1%	20	90,9%	20.	100%
5. ¿Ha participado o supervisado este proceso?	De forma física	1	4,5	6	27,3	7.	31,8
	Un plan nutricional	1	4,5	0	0,0	1.	4,5
	De forma psicológica	0	0,0	5	22,7	5.	22,7
	Social	0	0,0	9	40,9	9.	40,9
	Total	2	9,1%	20	90,9%	20.	100%
6. ¿En caso de haber participado, durante cuánto tiempo lo ha supervisado?	3 meses o menos	0	0,0	11	50,0	11.	50,0
	6 meses o menos	2	9,1	0	0,0	2.	9,1
	1 año o menos	0	0,0	5	22,7	5.	22,7
	Más de un año	0	0,0	4	18,2	4.	18,2
	Total	2	9,1%	20	90,9%	20.	100%
7. ¿Cuánto tiempo consideras que debería durar un proceso de desentrenamiento?	6 meses	0	0,0	2	9,1	2.	9,1
	1 año	1	4,5	3	13,6	4.	18,2
	2 años o mas	1	50,0	11	55,0	12.	54,5
	Otro	0	0,0	4	18,2	4.	18,2
	Total	2	9,1%	20	90,9%	20.	100%
8. ¿Cuál de los siguientes factores ha observado que afectan a los exatletas después de su retirada?	Sobrepeso	0	0,0	9	40,9	9.	40,9
	Depresión	1	4,5	2	9,1	3.	13,6
	Lesiones	1	4,5	3	13,6	4.	18,2
	Desorden alimenticio	0	0,0	5	22,7	5.	22,7
	Otro	0	0,0	1	4,5	1.	4,5
	Total	2	9,1%	20	90,9%	20.	100%
9. ¿cuál consideras que es la razón que se lo impide formar parte de un proceso de desentrenamiento?	No estaba enterado del proceso	1	4,5	3	13,6	4.	18,2
	El atleta no muestra interés	0	0,0	5	22,7	5.	22,7
	El atleta ya no cuenta con tiempo	0	0,0	7	31,8	7.	31,8
	No existe apoyo por la institución	0	0,0	3	13,6	3.	13,6
	No existe un programa o capacitación	1	4,5	2	9,1	3.	13,6
	Total	2	9,1%	20	90,9%	20.	100%
10. ¿Quién considera que sea responsable de llevar a cabo el proceso de desentrenamiento?	El entrenador	0	0,0	5	22,7	5.	22,7
	Un departamento en el club	2	9,1	12	54,5	14.	63,6
	El atleta es el responsable	0	0,0	3	13,6	3.	13,6
	Total	2	9,1%	20	90,9%	20.	100%

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo investigar procesos, métodos teóricos del desentrenamiento y si estos han sido aplicados en atletas activos y ex atletas de elite del Ecuador, con la intencionalidad de impulsar investigaciones en el área, por las indagaciones realizadas no se encuentra procesos ni métodos para llevar un desarrollo de desentrenamiento adecuado en nuestro país, se evidencia en las encuestas aplicadas que desconocen del desentrenamiento y sus complicaciones. Es importante aclarar que los atletas activos están conscientes que lo más frecuente para abandonar la vida deportiva sería por una lesión o por el inicio de una vida laboral sin embargo según la encuesta no conocen del desentrenamiento deportivo, esto incluye a que también ignoren las consecuencias que pueden padecer al abandonar su vida deportiva repentinamente, es evidente que los entrenadores no dan a conocer sobre este tema tan importante, muy pocos deportistas están dispuestos a llevar un proceso de desentrenamiento. Los ex atletas de elite Ecuatorianos consultados en el estudio no se sometieron a un proceso de desentrenamiento por lo tanto permanecen realizando actividad física que no es supervisada por un profesional más bien lo realizan por su experiencia dentro del mundo del deporte en el que se desempeñaron, se considera que una de las secuelas físicas de no realizar adecuados procesos de desentrenamiento son las lesiones, se evidencia que los entrenadores no aplican este proceso por lo cual se considera que es por falta de tiempo de los atletas y que los principales responsables de llevar este proceso son los clubes y las federaciones. En este sentido han sido pocas las referencias que se han encontrado de investigaciones relacionadas con el mismo, uno de ellos ha sido tratado por (Gómez, 2016) en México que en su investigación aplicó encuestas a los entrenadores, atletas activos y ex atletas dando como resultado que los atletas desconocen el proceso de desentrenamiento y que los entrenadores tiene poco conocimiento pero por algunas causas no lo aplican siendo una parte esencial después de su ciclo deportivo para poder incorporarlo a su vida social.

De la misma forma esta la investigación exploratoria y descriptiva de (Font-landa, 2013) fue realizada a 60 entrenadores en cuba en la cual de la misma forma indican la necesidad de elaborar estrategias dirigidas a fortalecer la preparación de los entrenadores y otros especialistas deportivos para que puedan enfrentar el proceso de desentrenamiento en los atletas que estén por retirarse, se relaciona con la investigación al anunciar que no transitan por un proceso de desentrenamiento sistemático y dirigido por el personal capacitado, esto se debe a la insuficiencia de documentos que

normen las vías y condiciones pedagógicas, así como psicosociales encargadas de sustentar el proceso de desentrenamiento deportivo.

En la muestra de este estudio fueron encuestados atletas que residen en ciudades a nivel del mar como de altura, por lo tanto es importante mencionar que en la investigación de Vivas, Velázquez, & Zapata, (2018) de atletas sometidos a condiciones de altura en Ecuador, indica que los procesos de desentrenamiento son diferentes dependiendo del tipo de clima en el cual se prepararon los atletas, los que entrenan en la altura sufren varios cambios biológicos en el organismo, se someten a los cambios bruscos de temperatura y presión, la consecuente falta de oxígeno exige encontrar mecanismos compensatorios como el aumento de la frecuencia cardiaca que ayuda a suplir las necesidades de oxígeno a todos los tejidos más aún si estos se encuentran bajo un esfuerzo físico, también el incremento de hormonas que reproduce a mayor cantidad los glóbulos rojos y si esta aumenta de la misma forma aumenta la cantidad de oxígeno por la sangre que en consecuencia el rendimiento es mayor cuando se vuelve a la altitud normal, estas adaptaciones son guardadas en el organismo por lo tanto los procesos de desentrenamiento deben ser más rigurosos a diferencia de los que entrenan al nivel del mar ya que este tipo de atletas no presentaran excesivas anomalías en su organismo.

A su vez estudios exploratorios y descriptivos de (Font-landa, 2013) en las provincias orientales de Cuba realizaron encuestas a 60 entrenadores 150 ex atletas en la cual revelaron que existe la necesidad de elaborar una estrategia dirigida a fortalecer la preparación de entrenadores y otros especialistas deportivos para enfrentar el proceso de desentrenamiento de atletas jubilados y en fase de jubilación también menciona que el desentrenamiento deportivo representa un proceso pedagógico es decir que para llevar una disminución de sus cargas físicas se deben llevar mediante programas planificados.

Expone Bernal, Peralta, Gavotto, & Homero., (2014) que el técnico deportivo debe conocer los efectos que producen las cargas físicas en los deportistas para posterior aplicar un desentrenamiento adecuado y evitar secuelas en su vida, este punto de vista es esencial ya que según nuestros resultados los entrenadores no aplican ni realizan un seguimiento a los ex atletas.

Se concluye de la investigación realizada que se encontró poca información de estudios relacionados con los procesos de desentrenamiento en nuestro país, que existe poca evidencia científica sobre esta temática a nivel del país, es importante recalcar sobre los datos encontrados en la investigación que el 67,7% los atletas activos no conocen sobre el desentrenamiento

deportivo, por lo tanto es evidente que el 71,0 % ignore las consecuencias y afecciones que pueden padecer cuando decidan retirarse y el 58,1% de deportistas están dispuestos a seguir un proceso adecuado de culminación. Además que el 94% de los ex atletas de alto rendimiento encuestados no han realizado un proceso de desentrenamiento, esto se debe a que se carece de programas, procesos, métodos que guíen un desentrenamiento, la encuesta responde que el 45,5% de los entrenadores no aplicaron este proceso y el 45,5% de los entrenadores responde que aplicaron en algunos deportistas, posterior a ello se les pregunto por cuanto tiempo supervisaron ese desentrenamiento y el 50 % respondió que fue por 3 meses y el 22,7% supervisaron un año o menos, por tal motivo los entrenadores y atletas conocen muy poco las consecuencias que puede causar para la salud del atleta no someterse a dicho proceso, otra de las causas según los entrenadores es por falta de tiempo de los atletas con un porcentaje de 31,8%, y según el ex atleta es por trabajo laboral con 30,8%.

Se considera que el desentrenamiento es un proceso pedagógico es decir ir disminuyendo las cargas físicas hasta los niveles de una persona activa no sedentaria pero tampoco deportista por lo cual se recomienda a los organismos deportivos como clubs y federaciones del país que establezcan en sus programas de entrenamiento este proceso muy apropiado.

Referencias

1. Aulestia, F., & Jimenez, J. (2016). "El desentrenamiento deportivo y la calidad de vida de los jugadores de fútbol Profesional retirados de Pichincha.". Retrieved from., 35 - 39.
2. Bernal, A., Placencia, C., & Argudo, M. (2018). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. Brasil: Trillas.
3. Bernal, R., Peralta, M., Gavotto, & Homero. (10 de 04 de 2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. Obtenido de <https://doi.org/10.18633/bt.v16i3.140>.
4. Dorelbis, M., & Yaidelin, G. (2014). Propuesta de técnicas de masajes para el proceso de desentrenamiento deportivo en exatletas. Ef deportes, 12.
5. Font-landa, J. (2013). Estrategia didáctica para fortalecer las bases desentrenamiento deportivo. Didactic strategy to strengthen the biopedagogical basis that supports the sports lack of training process. Canadá: Dédalo.

6. Gómez, Z. (2016). Estudio sobre el desentrenamiento en atletas de alto rendimiento en el deporte de natación del estado. Nueva Granada.: <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
7. Medina, I., & Orfelio, L. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías del deporte. *Revista Internacional de Psicología clínica y de la salud.*, 503 - 508.
8. Muelas, M., Avila, F., & Guerra, R. (2018). Ejercicios múltiples para desentrenar atletas retirados de Voleibol en el municipio de Jiguaní. Argentina: Granna.
9. Mujika, I., & Padilla, S. (11 de 04 de 2000). Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance Adaptations. Part I. Obtenido de <https://doi.org/10.2165/00007256-200030020-00002>
10. Ramón, A. (2007). Desentrenamiento deportivo y desacondicionamiento físico: similitudes y diferencias. 4.
11. Ronconi, M., Alvero, C., & Cruz, G. (2008). Cambios fisiológicos debidos al desentrenamiento. *APUNTS MEDICINA DEL SPORT*, 192 - 198.
12. Schneider, J., & Ferrando, J. (2013). Efectos del desentrenamiento sobre los valores antropométricos en jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte.*, 1 - 9.
13. Vivas, Y., Velázquez, F., & Zapata, A. (2018). El desentrenamiento deportivo en atletas sometidos a condiciones de altura superiores a 2000 metros. México: Paidós.
14. Yudaymis, R. (2011). Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento en atletas jóvenes de centros provinciales y nacionales. Chile: Dédalo.

©2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).