



REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA:

**EL DESENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LOS
CAMBIOS MORFOFISIOLÓGICOS DE DEPORTISTAS DE
ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS EN EL JUDO, ECUADOR
2024**

AUTOR:

SAMUEL ARCANGEL VILLARREAL MIÑO

TUTORA:

ECHEVERRIA CARANQUI JENNIFFER PAMELA

Milagro, 2026

Derechos de autor

Sr. Dr.

Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, **Samuel Arcángel Villarreal Miño** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de **Magíster en Entrenamiento Deportivo**, como aporte a la Línea de Investigación **Educación, Cultura, Tecnología e Innovación para la sociedad** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 11 de abril del 2025

Samuel Arcángel Villarreal Miño

C.I.: 1202508402

Aprobación del Tutor del Trabajo de Titulación

Yo, **Echeverría Caranqui Jenniffer Pamela** en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por **Villarreal Miño Samuel Arcángel**, cuyo tema es El desentrenamiento y su incidencia en los cambios Morfo-fisiológicos de deportistas de alto rendimiento retirados de la disciplina de Judo, que aporta a la Línea de Investigación **Educación, Cultura, Tecnología e Innovación para la sociedad línea de investigación**, previo a la obtención del Grado **Entrenamiento Deportivo** Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 11 de abril del 2025

Echeverría Caranqui Jenniffer Pamela
0927734442

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE POSGRADO
ACTA DE SUSTENTACIÓN
MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

En la Facultad de Posgrado de la Universidad Estatal de Milagro, a los dieciséis días del mes de abril del dos mil veinticinco, siendo las 09:00 horas, de forma VIRTUAL comparece el/la maestrante, LIC. VILLARREAL MIÑO SAMUEL ARCANGEL, a defender el Trabajo de Titulación denominado "**EL DESENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LOS CAMBIOS MORFOFISIOLÓGICOS DE DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS EN LA DISCIPLINA JUDO, ECUADOR 2024**", ante el Tribunal de Calificación integrado por: Msc. MORALES NEIRA DAVID JOB, Presidente(a), Msc. OLIVO SOLIS JOHNNY EDISON en calidad de Vocal; y, Prof. LEON LOPEZ LUIGGI WLADIMIR que actúa como Secretario/a.

Una vez defendido el trabajo de titulación; examinado por los integrantes del Tribunal de Calificación, escuchada la defensa y las preguntas formuladas sobre el contenido del mismo al maestrante compareciente, durante el tiempo reglamentario, obtuvo la calificación de: **89.00** equivalente a: **MUY BUENO**.

Para constancia de lo actuado firman en unidad de acto el Tribunal de Calificación, siendo las 10:00 horas.



Firmado electrónicamente por:
**DAVID JOB MORALES
NEIRA**

Msc. MORALES NEIRA DAVID JOB
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:
**JOHNNY EDISON OLIVO
SOLIS**

Msc. OLIVO SOLIS JOHNNY EDISON
VOCAL



Firmado electrónicamente por:
**LUIGGI WLADIMIR
LEON LOPEZ**

Prof. LEON LOPEZ LUIGGI WLADIMIR
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:
**SAMUEL ARCANGEL
VILLARREAL MIÑO**

LIC. VILLARREAL MIÑO SAMUEL ARCANGEL
MAGÍSTER

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mis padres, quienes han sido en todo momento un ejemplo de superación y un motor impulsando a seguir plantearme metas y sobre todo alcanzarlas. Con inmenso cariño reciban esta mención que ustedes que ya ganaron hace mucho tiempo con su paciencia, apoyo y amor.

AGRADECIMIENTOS

Al cumplir con esta gran meta quiero agradecer a quienes en todo momento han estado a mi lado inspirando, apoyando y motivando para que cristalizar este anhelo, para mis padres, mis hermanos, y la mujer que con verdadero amor me acompaña siempre en todos mis proyectos, así como esos amigos incondicionales que no dejan de motivar el trabajo que nos apasiona, el deporte, el Judo.

Resumen

Los judocas de alto rendimiento se someten a grandes exigencias físicas que implican cambios fisiológicos y morfológicos del organismo; esto nos hace pensar en las consecuencias del desentrenamiento al retiro de la competencia. Esta investigación analiza la incidencia del desentrenamiento en los judocas ecuatorianos de alto rendimiento retirados.

Con esos antecedentes nos trazamos como objetivos valorar la incidencia del desentrenamiento en los judocas ecuatorianos, diagnosticar su situación al finalizar su etapa competitiva, analizar los datos estadísticos obtenidos para poder correlacionar los cambios morfo-fisiológicos que se manifiestan en este tipo de procesos.

La investigación de campo tuvo enfoque no experimental, descriptivo, correlacional y transversal, con diseño metodológico mixto. El muestreo es no probabilístico e intencional, tomando como muestra a 25 de 32 Judo4cas de alto rendimiento retirados, utilizando procesamientos cuantitativos y cualitativos y aplicándoles una encuesta; Paralelamente, se aplicó entrevistas a especialistas en el área.

Datos analizados revelaron que 48% de ex judocas tiene escaso conocimiento sobre desentrenamiento, y el 44% no realizó reducción de cargas al retirarse, lo que originó pérdidas de masa muscular y aumento de peso. Además, el 60% manifestó no haber recibido orientación. Se destaca la necesidad de programas específicos de desentrenamiento.

Se concluyó que la mayoría de judocas ecuatorianos no realizan desentrenamiento debido a poca o ninguna información del tema al retirarse del deporte. Se determinó que muchos judocas experimentan cambios morfo-fisiológicos y que conlleva a problemas de salud cardiovascular, así el desentrenamiento debe ser parte de los programas deportivos del país.

PALABRAS CLAVES: Desentrenamiento, Judoca, Fisiológico, Morfológico, transición deportiva.

Abstract

High-performance judokas undergo great physical demands that involve physiological and morphological changes in their bodies; this makes us to consider the consequences of detraining from competition. This research analyzes the incidence of detraining in high-performance ecuadorian judokas.

With this background we set ourselves the objective of assessing the incidence of detraining in high-performance judokas, diagnose their situation at the end of their competitive stage, analyze the statistical data obtained to be able to correlate the physiological and morphological changes that manifest in this type of process.

The field investigation had a non-experimental, descriptive, correlational, transversal approach, with a mixed methodological design. The sampling is non-probabilistic and intentional, taking a sample of 25 out of 32 retired high-performance judokas, using quantitative and qualitative processing, and applying a survey. At the same time, were applied specialists in the area.

Data revealed that 48% of former judokas have little knowledge about detraining, and 44% did not make reduction in burdens after their retirement, which led to loss of muscle mass and weight gain; in addition, 60% stated that they had not received guidance. The need for specific detraining programs is highlighted.

It was concluded that the majority of ecuadorian judokas do not perform detraining due to little or no information on the subject when retiring from the sport. It was determined that many judokas experience morphological changes that lead to cardiovascular health problems, so detraining should be part of the country's sports program.

KEYWORDS: Detraining, Judoka, Physiological, Morphological, Sports transition.

Índice / Sumario

DEDICATORIA.....	Pag. 1
AGRADECIMIENTOS.....	Pág. I
RESUMEN.....	Pág. 2
ABSTRACT.....	Pág. 3
INDICE / SUMARIO	Pág. 4
LISTA DE TABLAS.....	Pag. 6
LISTA DE FIGURAS.....	Pág. 7
Capítulo I	
INTRODUCCIÓN.....	Pag. 8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	Pag. 12
Delimitación del problema.....	Pag. 13
Formulación del problema.....	Pag. 13
Preguntas de investigación.....	Pag. 14
Determinación del tema.....	Pag.14
OBJETIVO GENERAL.....	Pag. 14
Objetivos específico.....	Pag. 14
HIPÓTESIS GENERAL.....	Pag. 15
Hipótesis particular.....	Pag. 15
Declaración de las variables.....	Pag. 15
Operacionalización de las variables.....	Pag. 16
Justificación.....	Pag. 16
Alcance y limitaciones.....	Pag. 17
Capítulo II	
MARCO TEÓTICO REFERENCIA.....	Pag.18

Capítulo III

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo y diseño de investigación.....Pag.39

LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA

Características de la población.....Pag.40

Delimitación de la población.....Pag.40

Tipo de muestra.....Pag.40

Tamaño de la muestra.....Pag.40

Proceso de selección de la muestra.....Pag.41

Los métodos y las técnicas.....Pag.41

Procesamiento estadístico de la información.....Pag.43

Capítulo IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....Pag.48

Análisis de la situación actual.....Pag.48

Análisis general de los resultados.....Pag.63

Análisis general de las entrevistas.....Pag.64

Análisis comparativo.....Pag.65

Análisis de resultado de la correlación.....Pag.68

Verificación de la hipótesis.....Pag.70

Capítulo V

CONCLUSIONES.....Pag.71

RECOMENDACIONES.....Pag.72

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....Pag.74

ANEXOS.....Pag.78

Lista de Tablas

TABLA 1. Operacionalización de las variables.....	Pag. 16
TABLA 2. Cambios fisiológicos con el desentrenamiento.....	Pag. 27
TABLA 3. Estructura de propuesta. Distribución semanal.....	Pag. 31
TABLA 4. Macroestructura o modelo de planificación cíclica.....	Pag. 33
TABLA 5. Vista de datos de SPSS Statistics.....	Pag. 45
TABLA 6. Aplicación del análisis correlacional en SPSS Statistics.....	Pag. 46
TABLA 7. Pregunta 1 de la encuesta.....	Pag. 48
TABLA 8. Pregunta 2 de la encuesta.....	Pag. 49
TABLA 9. Pregunta 3 de la encuesta.....	Pag. 50
TABLA 10. Pregunta 4 de la encuesta.....	Pag. 51
TABLA 11. Pregunta 5 de la encuesta.....	Pag. 52
TABLA 12. Pregunta 6 de la encuesta.....	Pag. 53
TABLA 13. Pregunta 7 de la encuesta.....	Pag. 54
TABLA 14. Pregunta 8 de la encuesta.....	Pag. 55
TABLA 15. Pregunta 9 de la encuesta.....	Pag. 56
TABLA 16. Pregunta 10 de la encuesta.....	Pag. 57
TABLA 17. Pregunta 11 de la encuesta.....	Pag. 58
TABLA 18. Pregunta 12 de la encuesta.....	Pag. 59
TABLA 19. Pregunta 13 de la encuesta.....	Pag. 60
TABLA 20. Pregunta 14 de la encuesta.....	Pag. 61
TABLA 21. Pregunta 15 de la encuesta.....	Pag. 62

Lista de Figuras

FIGURA 1. Representación gráfica de respuesta a pregunta 1.....	Pag. 48
FIGURA 2. Representación gráfica de respuesta a pregunta 2.....	Pag. 49
FIGURA 3. Representación gráfica de respuesta a pregunta 3.....	Pag. 50
FIGURA 4. Representación gráfica de respuesta a pregunta 4.....	Pag. 51
FIGURA 5. Representación gráfica de respuesta a pregunta 5.....	Pag. 52
FIGURA 6. Representación gráfica de respuesta a pregunta 6.....	Pag. 53
FIGURA 7. Representación gráfica de respuesta a pregunta 7.....	Pag. 54
FIGURA 8. Representación gráfica de respuesta a pregunta 8.....	Pag. 55
FIGURA 9. Representación gráfica de respuesta a pregunta 9.....	Pag. 56
FIGURA 10. Representación gráfica de respuesta a pregunta 10.....	Pag. 57
FIGURA 11. Representación gráfica de respuesta a pregunta 11.....	Pag. 58
FIGURA 12. Representación gráfica de respuesta a pregunta 12.....	Pag. 59
FIGURA 13. Representación gráfica de respuesta a pregunta 13.....	Pag. 60
FIGURA 14. Representación gráfica de respuesta a pregunta 14.....	Pag. 61
FIGURA 15. Representación gráfica de respuesta a pregunta 15.....	Pag. 62

Capítulo I

Introducción

El desentrenamiento se entiende como un entrenamiento regresivo que deben realizar todos los deportistas de alto rendimiento a partir de su retiro definitivo de las competencias, así lo expresan Marín et al., (2021) quienes al citar a Aguilar (2009) el cual es claro en su definición: “El desentrenamiento se define como un entrenamiento regresivo. Además, se considera un proceso pedagógico creado sobre bases científicas y se dirige a la descarga de forma gradual del nivel alcanzado por los atletas en sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales para lograr nuevas adaptaciones que garanticen su calidad de vida” (p. 9); en tal caso se refiere fundamentalmente a bajar gradualmente las cargas que reciben, con la finalidad de garantizar la readaptación del organismo de los deportistas al nuevo régimen de vida.

En el Judo, por sus características, los judocas de alto rendimiento se someten a grandes exigencias físicas y emocionales; los rigurosos esfuerzos físicos realizados para desarrollar las distintas capacidades motrices implican cambios fisiológicos y morfológicos en su organismo; esto nos motiva a ahondar sobre las implicaciones de cumplir o no con el proceso de desentrenamiento, en tal caso resaltamos a Häkkinen et al. (2005) quienes citan a Aguilar (2003) al referir que “Resultados de investigaciones realizadas, evidencian que los atletas que se retiran del deporte de alto rendimiento y no se desentrenan, suelen ser por lo general blancos perfectos de patologías propias de la desadaptación y la inactividad”. (p. 4).

En las indagaciones previas sobre el dominio del tema del desentrenamiento por parte de judocas ecuatorianos de alto rendimiento, se pudo apreciar que un porcentaje elevado (48 %) tiene poco conocimiento sobre desentrenamiento; Por otro lado, el 8,3% de los encuestados manifiestan que sufre algún tipo de afección a su salud correlacionada con las altas exigencias del deporte y al cambio drástico en la mayoría de los judocas por el hecho de culminar su etapa como competidor. Así mismo, se pudo observar que un 8 % de los judocas de alto rendimiento

a su retiro no realiza ningún tipo de actividad física y un 40% confiesa que la realiza de manera mínima.

En base a eso, consideramos importante profundizar sobre el desentrenamiento en el Judo y las incidencias en los deportistas de alta competición a mediano y largo plazo. Sacta (2020) manifiesta 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” (p 318). Y de ahí que revisamos el proceso de preparación de los judocas, los cuales realizan exigentes cargas de entrenamiento a las que se someten diariamente, que en casi todos los casos comprenden dos y hasta tres sesiones arduas de actividad deportiva.

Al retirarse definitivamente de las competiciones, los judocas ecuatorianos por lo general abandonan sus rigurosos entrenamientos y dejan de ejercitar su cuerpo, lo cual a mediano y largo plazo provoca un desequilibrio en su organismo ya que el mismo está adaptado a gastos energéticos significativos y procesos fisiológicos complejos; como consecuencia de todo eso, terminan con varias complicaciones fundamentalmente en su salud. Además, hay que considerar que gran parte de los judocas realizan constantes dietas para mantener su peso corporal. Todos eso nos motivan a realizar un estudio sobre el sometimiento de los judocas ecuatorianos a algún proceso de desentrenamiento al culminar su vida deportiva.

A partir de este trabajo investigativo pretendemos que todos y cada uno de los artífices del deporte ecuatoriano y sobre todo en el Judo concienticen la importancia del proceso de desentrenamiento deportivo (DD), con pleno conocimiento de las incidencias morfo-fisiológicas de ese proceso en el organismo de nuestros deportistas de alto rendimiento al culminar su etapa competitiva, pues estamos convencidos de que ellos merecen tanta atención

como cuando están activos representando a nuestro país dándonos grandes alegrías con sus triunfos, como lo manifiestan Zamora y Frómeta (2017) “Los ex-deportistas necesitan ser desentrenados si quieren disfrutar de una vejez con mayor calidad de vida” (p. 168).

Una vez que se ha expuesto la importancia de un buen proceso de desentrenamiento para nuestros judocas de alto rendimiento, nos hemos propuesto analizar el nivel de desentrenamiento para en el futuro realizar propuestas que sirvan como herramienta para que los judocas ecuatorianos de alto rendimiento puedan orientarse al culminar su vida deportiva. Estos programas deben incluir actividades y ejercicios físicos a realizar para garantizar una disminución paulatina de las cargas físicas de los deportistas disminuyendo así las repercusiones que generalmente implica no realizar el proceso de desentrenamiento o un proceso mal orientado.

Debemos precisar que este trabajo de investigación se ha enfocado al desentrenamiento en los judocas ecuatorianos, lo cual la distingue en gran medida y sobre todo porque vamos más allá de dar a conocer la problemática en este campo de manera específica en este deporte, se analizara con datos reales el impacto de este fenómeno en los deportistas ecuatorianos de la disciplina judo que por diferentes motivos se han retirado de este deporte y ya reinsertados en la sociedad común llevan otro ritmo de vida, el cual procuramos que sea de total bienestar y sobre todo con un estado salud que le permita seguir disfrutando en cualquier ámbito laboral, familiar o social en el que se desenvuelva.

Para llevar a cabo este trabajo se considera un estudio de tipo descriptivo mixto, es decir cualitativo y cuantitativo, utilizando como instrumentos fundamentales la correlacional encuesta y la entrevista, para lo cual se abordó a un grupo de judocas ecuatorianos de alto rendimiento, así como entrenadores con experiencia nacional e internacional en este deporte. El método de muestreo es el no probabilístico intencional. Tanto deportistas, entrenadores hicieron su aporte con sus experiencias, no solamente contestando cada una de las preguntas

planteadas, sino que también pudieron manifestar sus criterios respecto a los procesos de entrenamiento en el Judo de alta competición en Ecuador.

El problema de la investigación

1.1 Planteamiento del problema

En las revisiones de trabajos investigativos sobre el desentrenamiento en judocas de alto rendimiento en Ecuador, así como la indagación efectuada con judocas seleccionados nacionales tanto activos como retirados de este deporte, nos da a saber que como generalidad no se realiza el desentrenamiento de los judocas a su retiro definitivo de las competiciones.

León (2021) manifiesta que “...las insuficiencias en cuanto al control pedagógico del desentrenamiento, la inexistencia de una estructura metodológica capaz de garantizar la continuidad de las actividades físicas, manifestada en la limitada orientación de los ex deportistas a la realización del desentrenamiento...” (p. 55). Por su parte en concordancia García (2022) luego de su estudio con deportistas y entrenadores de alto rendimiento llegó a la siguiente conclusión: “...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... (p. 55).

De los datos obtenidos se puede observar que entre las causas principales por las que los judocas no se someten a un proceso de desentrenamiento están el desconocimiento sobre el tema y la necesidad de programas o guías para llevar a la práctica ese proceso de gran importancia para los deportistas a su retiro; en consecuencia, es bastante común encontrar ex deportistas con sobre peso y con diversas complicaciones en su salud, sobre todo desde el punto de vista metabólico.

Con nuestra investigación pretendemos reflejar las incidencias en la salud de los judocas ecuatorianos que forman parte del deporte de alto rendimiento y que al retirarse

definitivamente de las competiciones no realizan ningún proceso de desentrenamiento. El afán es que aquellos deportistas al momento de su retiro no solamente conozcan sobre el desentrenamiento, sino que hagan conciencia de la importancia de considerar ese proceso a su retiro y tenga a la vez un programa establecido sobre el cual puedan guiarse y así garantizar un buen estado de salud en la siguiente etapa de su vida deportiva.

1.2 Delimitación del problema

El tema se enmarca en el proceso de desentrenamiento de los judocas ecuatorianos de alto rendimiento al finalizar su etapa competitiva y los cambios morfo fisiológicos que acontecen en los órganos y sistemas de su cuerpo. Al dirigir nuestro estudio en judocas seleccionados nacionales, implica que pertenecieron a la Federación Ecuatoriana de Judo; se considerarán a 25 judocas de Ecuador que formaron parte del deporte de alto rendimiento al menos por dos años consecutivos y que participaron como seleccionados nacionales en eventos internacionales de Judo en las categorías juveniles y absolutas. Se analizarán los cambios morfo-fisiológicos y complicaciones de salud que estos deportistas han experimentado tras su retiro, tales como hipertensión, aumento de peso u otras.

1.3 Formulación del problema

¿De qué manera incide la falta de un proceso de desentrenamiento en los cambios morfo-fisiológicos y de forma general en el estado de salud en los judocas ecuatorianos de alto rendimiento al culminar su etapa competitiva?

Variables

Variable independiente: El desentrenamiento

Variable dependiente: Cambios morfofisiológicos de deportistas de alto rendimiento retirados en la disciplina judo

Mena (2020) refiere puntualmente que “El desentrenamiento deportivo es un término moderno que algunos autores lo consideran ambiguo. El concepto posee un carácter

controversial debido a que los investigadores lo han abordado manteniendo puntos de vistas divergentes”; es lo que le da la gran complejidad al tema y da paso a que se planteen diversas definiciones y hasta visualizarse desde diferentes perspectivas. (p. 9)

1.4 Preguntas de investigación

¿Los judocas ecuatorianos realizan un desentrenamiento al culminar definitivamente su vida deportiva?

¿El hecho de no seguir un proceso de desentrenamiento se correlaciona con el exceso de peso que acoge a la mayoría de los exjudocas ecuatorianos?

¿Como respuesta del organismo de los deportistas al retirarse de las competencias, repercute en la calidad de su vida?

¿El fin de la carrera deportiva de los judocas conlleva a problemas psicológicos?

¿La calidad de vida de los ex judocas de alto rendimiento al retirarse del deporte repercute en el ámbito laboral en el que se desenvuelve?

1.5 Determinación del tema

Los cambios morfo-fisiológicos en los judocas de alto rendimiento en el proceso del desentrenamiento deportivo son parámetros determinantes ya que permite visualizar las incidencias en el organismo de los deportistas a momento de su retiro.

Es importante resaltar la necesidad de un programa a seguir para que los judocas ecuatorianos a su retiro cumplan con el proceso de alto rendimiento.

1.6 Objetivo general

Valorar la incidencia del desentrenamiento en los judocas ecuatorianos de alto rendimiento al culminar su etapa competitiva y los cambios morfo fisiológicos que acontecen en sus organismos.

1.7 Objetivos específicos

Realizar una amplia revisión de bibliografía sobre el desentrenamiento en el Judo para conocer a fondo todo lo concerniente al tema.

Diagnosticar la situación actual de los judocas de alto rendimiento al finalizar su etapa competitiva.

Elaborar los respectivos instrumentos necesarios para recolectar la información que pueden aportar los judocas y especialistas de este deporte.

Analizar los datos estadísticos obtenidos y sacar las conclusiones de en qué medida el desentrenamiento conlleva a cambios morfo-fisiológicos en judocas de alto rendimiento.

Promover la necesidad un programa de desentrenamiento basado en los resultados obtenidos, que pueda ser implementado por entrenador y deportistas.

1.8 Hipótesis

Hipótesis General

El desentrenamiento incide en los cambios morfo-fisiológicos de los judocas ecuatorianos de alto rendimiento retirados, impactando negativamente a su salud a largo plazo.

Hipótesis particular

Los judocas ecuatorianos de alto rendimiento no cumplen un proceso adecuado de desentrenamiento al finalizar su etapa competitiva, lo que conlleva a problemas de salud como aumento de peso y patologías metabólicas.

1.9 Declaración de las variables (operacionalización)

Variable Independiente: El desentrenamiento deportivo

El desentrenamiento se define como un entrenamiento regresivo. Además, se considera un proceso pedagógico creado sobre bases científicas y se dirige a la descarga de forma gradual del nivel alcanzado por los atletas en sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales para lograr nuevas adaptaciones que garanticen su calidad de vida (Aguilar 2009).

Variable Dependiente: Cambios Morfo-fisiológicos de los Judocas

Se pueden definir como cambios Morfo-fisiológicos a los distintos cambios o transformaciones que experimentan los seres orgánicos tanto en su estructura como en sus funciones.

TABLA 1

Operacionalización de las variables

<u>VARIABLES</u>	<u>DEFINICIONES</u>	<u>DIMENSIONES</u>	<u>INDICADORES</u>	<u>ESCALA</u>	<u>CONDICIÓN</u>
VARIABLE INDEPENDIENTE: Desentrenamiento deportivo	Proceso pedagógico creado sobre bases científicas y se dirige a la descarga de forma gradual del nivel alcanzado por los atletas en sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales para lograr nuevas adaptaciones que garanticen su calidad de vida	Alto rendimiento Judocas retirados Desentrenamiento	-Entrenamiento -Peso corporal -edad de retiro -Ocupación pos deporte -Frecuencia de actividad física	-En años -en kilos -Años -horas y gasto energética -Días por semana	-Cuantitativ -Cuantitativ -Cuantitativ -Cuantitativ -Cuantitativ
VARIABLE DEPENDIENTE: Cambios morfofisiológicos	Cambios o transformaciones que experimentan los seres orgánicos tanto en su estructura como en sus funciones.	Cambios Morfología Fisiología	-Aumento de peso -Disminución de músculos -Presión arterial -Frecuencia C.	En kilos -Perímetro -Diast/Sist -Pulsación	-Cuantitativ -Cuantitativ -Cuantitativ -Cuantitativ

Nota. Elaboración propia

1.10 Justificación

Este trabajo investigativo se orienta dar a conocer la realidad de los Judocas ecuatorianos que han formado parte del deporte de alto rendimiento y que al finalizar su etapa competitiva no ejecuta procesos de desentrenamiento para garantizar un estilo de vida

saludable. Se pretende también concientizar en la población deportiva de nuestro país, sobre todo en la disciplina del Judo, sobre la necesidad de conocer a profundidad sobre los procesos a seguir al momento del retiro definitivo del deporte y la importancia de que todos los judocas se sometan a un proceso de desentrenamiento.

1.11 Alcance y limitaciones

Para ejecutar esta investigación, contamos con el nexo que existe con cada uno de los deportistas de Judo de alto rendimiento de Ecuador de las tres últimas décadas, así como con los actuales técnicos, dirigentes, árbitros y demás artífices del Judo ecuatoriano ya sea en los diferentes clubes, ligas deportivas cantonales, federaciones provinciales y Federación Ecuatoriana de Judo, que dicho sea de paso un gran porcentaje de ellos en su momento también fueron deportistas de alto rendimiento. Ese nexo se debe al hecho de haber participado durante quince años en eventos nacionales de Judo en Ecuador, veintitrés años de experiencia como técnico de este deporte hasta la actualidad y ser parte del cuerpo técnico del equipo nacional de Judo en este país en el periodo entre el 2003 y 2008.

En el transcurso de la investigación nos encontramos una limitación, algunos judocas retirados considerados deportistas de alto rendimiento, no se los puede localizar porque están fuera del país y no hay comunicación con ellos por ningún medio. No obstante, se considera importante poder receptar de primera mano y de forma directa cada uno de los criterios y opiniones de la mayoría de los judocas, abarcando así un gran porcentaje de especialistas en el tema ya sea como competidor, entrenador o dirigente que de una u otra forma han estado o están vinculados al Judo ecuatoriano y sobre todo en el alto rendimiento.

CAPÍTULO II:

Marco teórico referencial

De forma general en Ecuador se ha dado muy poca importancia al tema del desentrenamiento; son escasos los trabajos investigativos orientados a esa fase importante de los deportistas de altos rendimiento. En nuestro país se han verificado algunos estudios en diferentes deportes como el Fútbol, Lucha Olímpica, Atletismo y Vóleybol, sin embargo, no se ha tratado el tema de manera específica en el Judo; no obstante, hemos podido observar que en algunos países dan notable importancia al desentrenamiento de judocas de alto rendimiento, sobre todo en Cuba y España.

De las investigaciones sobre el desentrenamiento realizadas en el Judo en Ecuador podemos ver que falta bastante por trabajar en ese tema. Sacta N. (2020) expone “Se concluye de la investigación realizada que se encontró poca información de estudios relacionados con los procesos de desentrenamiento en nuestro país” además en el mismo documento también precisa, “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”. (Pág. 330).

Uno de los estudios efectuados sobre el tema que resaltamos en nuestro país es el desentrenamiento deportivo y glorias deportivas del Ecuador, un enfoque científico y transdisciplinar; en el cual destacan la necesidad de una actividad física planificada para garantizar una buena calidad de vida de las glorias deportivas del Ecuador. En ese documento Vargas C. (2021) manifiesta que “El desentrenamiento tiene una gran importancia no solo para el fortalecimiento de la salud del hombre, sino también para la prevención del proceso de envejecimiento” (p. 11).

Otro de los estudios sobre este tema en nuestro país es el desentrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de Voleibol en el Ecuador,

en el cual Vaca F. (2017) en las conclusiones manifiesta “Se diagnosticó los modelos de desentrenamiento deportivo que realizan los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador, mismos que mejoran la calidad de vida y desenvolvimiento social”. (p. 58).

Para hablar de desentrenamiento, empezamos por conceptualizar la definición del término, el cual, pese a que en las últimas décadas es de gran interés de muchos especialistas del deporte y por lo tanto ya no es un término desconocido, puede variar en cierta forma la interpretación del mismo; así, entre los conceptos con los que más nos identificamos resaltamos el expuesto por Marín et al., 2021 quienes bien citan a Aguilar (2009) “El desentrenamiento se define como un entrenamiento regresivo. Además, se considera un proceso pedagógico creado sobre bases científicas y se dirige a la descarga de forma gradual del nivel alcanzado por los atletas en sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales para lograr nuevas adaptaciones que garanticen su calidad de vida” (p. 9). Manifestamos puntualmente que nos identificamos con esta definición porque consideramos que el DD es un proceso prácticamente inverso al que se realiza en los diferentes procesos de entrenamiento en los diferentes deportes.

De acuerdo con Mena (2020), “El desentrenamiento tiene sus raíces en las obras clásicas del entrenamiento deportivo”, para esto cita a Ozolin (1988) quien planteaba la división del entrenamiento perspectivo o a largo plazo en dos (2) períodos para su desarrollo: (Selección y Preparación), finalizando el segundo con una fase de transición al culminar la vida deportiva independientemente de la causa que ocasione su retirada. Mena en su trabajo también platea que en Cuba rige la institucionalización del desentrenamiento deportivo, creando un grupo para atender esta actividad a nivel nacional y resaltando así la voluntad de los principales organismos deportivos y médicos de Cuba sobre el tema del desentrenamiento.

Podemos ver claramente el afán de distintos países por conocer sobre los procesos de desentrenamiento en los diferentes deportes y disciplinas deportivas. En el caso de los judocas, el desentrenamiento es especialmente relevante debido a las altas exigencias físicas que

conlleva este deporte. Las lesiones articulares y el aumento de peso son problemas comunes en judocas que no han seguido un proceso de desentrenamiento adecuado (Aguilar, 2003).

Por su parte Font Landa (2013) nos describe que los “estudios exploratorios y descriptivos realizados que incluyeron la aplicación de métodos tales como la observación, la encuesta y la entrevista, develan que más del 80 % de los atletas que concluyen su vida deportiva, no transitan por un proceso de desentrenamiento sistemático y dirigido por el personal capacitado” (p. 12); Es así que salen a relucir cifras alarmantes de deportistas que no efectúan un desentrenamiento, y para eso el autor atribuye como causas más comunes: “La insuficiente existencia de documentos que normen las vías y condiciones biopedagógicas, así como psicosociales encargadas de sustentar el proceso de desentrenamiento deportivo”(p. 12).

Podemos encontrar diferentes definiciones del término desentrenamiento, sobre todo considerando que los especialistas del deporte tienen diferentes ópticas del tema en función de rama del deporte que aborde, y así mismo se puede analizar desde el punto de vista pedagógico, biológico, psicológico, social y otros más; Es de señalar que los cambios o adaptaciones que se manifiestan en los deportistas de alto rendimiento se dan paulatinamente en un proceso de entrenamiento sistemático a mediano y largo plazo, en tal caso para el proceso del desentrenamiento se debe considerar un proceso similar pero regresivo.

Según la concepción de Mujica I. y Padilla S. (2000), se definen el término desentrenamiento como: “la pérdida parcial o completa de las adaptaciones anatómicas, fisiológicas y de rendimiento, producida por el entrenamiento, como consecuencia de una reducción o cese del entrenamiento” (p. 3). Podemos notar claramente que esta definición tiene un enfoque netamente biológico y se centra en las adaptaciones anatómicas y fisiológicas que acontecen en el organismo del deportista cuando se aleja de la actividad física; aunque en el contexto también hace una comparación de los casos en los que ciertos deportistas activos

interrumpen temporalmente la sistematicidad de los entrenamientos ya sea por lesión o cualquier otro motivo que les impide cumplir rigurosamente con el proceso de entrenamiento.

Para Zamora y Frómeta (2017) el tema del desentrenamiento deportivo ya es un problema social, haciendo referencia específica en Cuba, y para esto cita a Pino (2014), sobre el informe del “Balance Nacional de Atención a Atletas” datos que afloran datos que nos llaman mucho la atención: “...el 40% de los retirados hasta el 2013 no llegaron a los 60 años, cuando como paradoja el promedio de vida de hombres y mujeres en Cuba es 75 y 78 años en ese orden” (p.160). Refieren también que han fallecido varios ex boxeadores por problemas cardíacos. Estos datos son alarmantes, ya que no habla solamente de repercusiones del organismo de los deportistas a nivel de ciertas enfermedades metabólicas y todas las demás afecciones que acogen a la mayoría de los deportistas de alto rendimiento, sino que también hay incidencias que pueden llevar a circunstancias fatales que lamentar.

León (2021), hace un estudio amplio en Ecuador profundizando en el control pedagógico del desentrenamiento para los diferentes deportes, así destaca algunos datos estadísticos importantes. “El 75,86% no realizó el desentrenamiento y no recibió orientación al respecto; el 24,13% expresó haber efectuado actividades en las características de ese proceso” (p.51). El autor nos da a conocer también una serie de datos estadísticos que refieren algún problema de salud, cardiopatías, hipertensión arterial, trastornos osteo-articulares, enfermedades del sistema nervioso central y afecciones de la piel.

Cuando nos referimos al desentrenamiento deportivo debemos tener claro lo que significa e involucra ese proceso; para esto a Sacta et al., 2020 nos alertan de no confundir el término con el “síndrome de desentrenamiento” (p. 317); y es que, aunque estos van correlacionados con la finalización de la vida deportiva, son procesos completamente distintos. Los actores citan a Schneider y Fernando (2013) en su investigación manifestando que “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” (p. 317) así, un deportista con síndrome de desentrenamiento “presenta sensaciones de arritmia cardíaca, 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 su duración y los efectos de un periodo de desentrenamiento” (p. 317).

En la investigación de Sacta (2020), también destaca el hecho de la poca atención que se brinda a los deportistas cuando finalizan su tiempo como competidores de alto rendimiento; 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” (p. 318).

Para Mena et al., 2022 los deportistas de alto rendimiento pasan varios años sometidos a las cargas físicas y psicológicas en su proceso de preparación, manifiestan que “Los atletas objetos del entrenamiento de alto rendimiento ven cómo la rutina de vida cambia durante varios años. Son protagonistas de una férrea disciplina, grandes privaciones y un riguroso régimen de entrenamiento; el cual provocará constantemente nuevas adaptaciones en el orden físico, orgánico y psicológico” (p. 352). Efectivamente, la vida rutinaria en la mayoría de los deportistas de alto rendimiento conlleva una serie de regímenes y regulaciones, pero para cuando se retiran del deporte ese estilo de vida cambia nuevamente.

Rodríguez, A. y Peña J. (2001) manifiestan “hay aspectos muy importantes que se deben tener en consideración para la adecuada aplicación de un plan de desentrenamiento” (p. 6); en ese documento entre otros elementos que mencionan, uno de los que podemos destacar está el tipo de deporte, ellos precisan que “En dependencia del tipo de deporte se deben analizar sus exigencias, el tipo y magnitudes de las cargas” (p. 6). Esto refuerza la concepción de que

no debemos generalizar los procesos de desentrenamientos para todo deporte, más bien buscar ser algo más específico y considerar siempre las características de cada disciplina deportiva.

Son más de treinta deportes los que se practican en nuestro país, unos con más masificación que otros, pero se debería tener presente que todos los que hacen deporte con fines competitivos de alto nivel deben hacer un proceso de desentrenamiento al culminar su etapa activa como deportista, pero lo idóneo es que existan programas o guías para seguir el proceso y de ser posible que cada deporte tenga sus propios lineamientos en base a las características del mismo.

En el análisis estadístico que hicieron los autores del trabajo investigativo de Rodríguez y Peña (2021) afloran algunas de las realidades sobre los deportistas ecuatorianos de alto rendimiento que cumplen con el respectivo desentrenamiento; analizaron a deportistas retirados de siete deportes diferentes (Fútbol, Basquetbol, Atletismo, Gimnasia, Halterofilia, Boxeo, Voleibol y Natación). El grupo estudiado estaba conformado por veinticinco individuos del género masculino de una edad comprendida entre 35 y 60 años, los cuales integran el grupo denominado Glorias Deportivas De Ecuador.

Entre otros resultados, el estudio nos da a conocer que, de los veinticinco deportistas, solamente siete realizaron algún proceso de desentrenamiento. Esa investigación también muestra que gran parte de las glorias deportivas del Ecuador sufren algunas patologías, sobre todo obesidad e hipertensión arterial, razón por la cual los autores con justificada preocupación recomiendan a los entrenadores y dirigentes deportivos poner más atención a los deportistas al momento de dejar definitivamente el deporte de alto rendimiento.

Al finalizar su etapa de competición el deportista de alto rendimiento sufre algún tipo de afección en su organismo, sobre todo cuando a su retiro deja de manera radical la actividad física; sobre esto (Arguello, F. 2016) manifiesta “El desentrenamiento deportivo como tema de la investigación propuesta, consiste en la práctica de plan y métodos didácticos participativos”

(p. 13), nos precisa que esos métodos son los que permiten conocer distintas formas de actividad física para bajar paulatinamente las sobrecargas adquiridas en la fase de entrenamiento deportivo.

De esta manera, debemos considerar que el tema del desentrenamiento no debe tomarse a la ligera como ocurre en la mayoría de los casos, o simplemente improvisar un proceso con nuestros deportistas que se sometieron a grandes exigencias en su preparación a las competencias de alto nivel dando grandes logros a nuestro país y que han llegado al final de etapa competitiva. Hay que buscar la forma de hacer un verdadero proceso de desentrenamiento, así lo refieren Frómeta, et. al. (2022). “La atención pedagógica del deportista de alto rendimiento, significa cimentar una cultura hacia el desentrenamiento y la extensión de sus dividendos a la etapa de retiro...” (p. 16).

Está claro para todos que la atención a los deportistas al momento de retirarse de las competencias es algo imperioso, los deportistas deben cumplir con un proceso paulatino bajando las cargas poco a poco con la finalidad de que su organismo se vaya adaptando a su nuevo ritmo de vida, la cual en la mayoría de los casos es completamente sedentaria; pero esa readaptación no debe ser improvisada como se ha visto en algunos casos de deportistas que después de su retiro del deporte han cumplido un periodo de tiempo realizando rutinas de ejercicios programados por ellos mismos en correspondencia a su propia experiencia con la actividad física, o siguiendo orientaciones de parte ya sea de sus entrenadores, compañeros de deporte, médicos u otras personas que comparten sus experiencias respecto al tema.

Morales y Álvarez (2015) nos hablan sobre su experiencia en el deporte del atletismo, caracterizándolo como deporte de grandes exigencias, enmarcando el entrenamiento, competencia, resultados competitivos y la propia reglamentación. Expresan que esas exigencias, entre otras, “constituyen a la larga fuertes agresiones al organismo del atleta, lo que provoca una serie de transformaciones y adaptaciones que al retirarse sin un proceso correcto

se expondrían a grandes riesgos” (p. 3). Manifiesta “la necesidad de conocer los efectos del abandono brusco de las exigencias del entrenamiento de alta competencia. Mientras más conozcamos estas consecuencias, mayor será la necesidad de profundizar en la concepción de un proceso que preserve y enseñe al deportista a mantener hábitos de vida saludables” (p. 3).

Realmente hay mucho por hablar sobre los procesos de desentrenamientos que se pueden poner en práctica con los deportistas de alto rendimiento en Ecuador, y más aún de manera específica en el Judo, el cual es uno de los deportes con destacada masificación y también de gran aporte con medallistas internacionales, sin embargo según nuestras indagaciones no hay trabajos investigativos orientados específicamente a este tema tan importante para garantizar una vida completamente saludable para quienes han dado tantos logros deportivos a nuestro país y que al finalizar su etapa competitiva se exponen a diversas enfermedades producto al cambio brusco de su ritmo de vida.

Son muchos los judocas ecuatorianos que en diferentes épocas han formado parte de los equipos nacionales y la mayoría de ellos han representado en múltiples ocasiones a nuestro país en eventos a nivel bolivariano, sudamericano, panamericano, mundial, e incluso en Juegos Olímpicos; en virtud de ello podemos presumir que estos deportistas en mayor o menor medida han participado de varios ciclos de preparación al más alto nivel, sometidos a grandes cargas de entrenamiento mientras forman parte del proceso como deportistas de alto rendimiento; ahora, lo que centra nuestra atención son todos aquellos judocas que al llegar al fin de su carrera como deportistas de alto rendimiento sin una orientación sobre el proceso de desentrenamiento para evitar los estragos o afecciones por una indebida readaptación al nuevo ritmo de vida.

En la mayoría de los deportes se dan repercusiones en el organismo de los deportistas de alto rendimiento, sobre todo en aquellos que por sus características demandan esfuerzos de gran magnitud y gasto energético excesivo, pero en el caso del Judo, al igual que casi todas de

disciplinas deportivas en las cuales se compiten por divisiones de peso corporal, se presentan con mayor acento algunas afecciones de carácter metabólico, ya que al retiro del deporte se da un cambio drástico en su ritmo no solamente referente a la actividad física, sino que también se da un desequilibrio en la dieta diaria y el gasto energético; por otro lado, cuando estos individuos además de las innumerables competencias en las que participan a lo largo del año, han pasado la mayor parte de su tiempo en concentrados o bases de entrenamiento que en muchos de los casos suelen durar hasta meses.

Ronconi M. (2008) habla sobre los cambios fisiológicos en el organismo de los ex deportistas en tres ámbitos: cardiorrespiratorio en relación a la disminución del consumo máximo de oxígeno, ámbitos en el volumen de sangre, volumen sistólico, dimensiones cardíacas, frecuencia cardíaca, ventilación; muscular en relación a la disminución de la fuerza, cambios en las fibras musculares y metabólico relacionado con los cambios en el cociente respiratorio, cambios en el lactato (p. 195).

Tabla 2

Cambios fisiológicos con el desentrenamiento

<u>VARIABLES</u>	<u>DISMINUCIÓN</u>	<u>AUMENTO</u>
VO ₂ max	↓	-
Volumen sangre	↓	-
Volumen sistólico	↓	-
Dimensiones cardíacas	↓	-
FC máxima	-	↑
FC submáxima	-	↑

VE	↓	
Cociente respiratorio	-	↑
Lactato	-	↑
Umbral láctico	↓	-
Fuerza	↓	-

Nota. Ronconi, M., & Alvero-Cruz, J. R. Cambios fisiológicos debidos al desentrenamiento. 2008. (p. 196).

Todo eso nos lleva a reflexionar sobre el hecho de que al momento del retiro de un deportista de alto rendimiento, no es tan simple como en muchas ocasiones se quiere pensar, ya que el deportista pasa varios años en un estilo de vida acoplado a las exigencias de los procesos de preparación a los que se someten; en tal caso, viendo un poco más allá, tocando la parte psicológica, Posada y Vásquez (2022) exponen sobre ese campo “....en el retiro el deportista experimenta un duelo asociado a la culminación de una etapa de su vida, que muchas veces le provoca una crisis de identidad, producto de grado en el que él se ha identificado con el rol de deportistas” (p. 151).

Zamora y Frómeta (2017) no hablan de una “Estructura Sistémica” como una propuesta para efectuar un proceso general de desentrenamiento para los deportistas de elite en Cuba. La propuesta consiste en un subsistema basado esencialmente en la periodización de Matveev (1977) pero considerando la revisión de decenas de autores, así como la familiarización con los metodólogos de diferentes disciplinas deportivas en Santiago de Cuba. La intención es que este subsistema se incluya en el sistema de preparación del deportista en el cual se basa la formación de los deportistas de cada una de las disciplinas deportivas en ese país. Los autores precisan que esta estructura es similar a la idea de Matveev, pero descarta el periodo de tránsito

e incluye el su lugar el proceso de desentrenamiento; “existe un desentrenamiento parcial y un desentrenamiento total”. (p. 171).

En algunos países están dando importancia al tema del desentrenamiento, es este caso en Cuba en la investigación que estamos refiriendo, hacen el análisis de un taller efectuado en Santiago De Cuba en el cual se recogieron los criterios de los metodólogos de los treinta y tres deportes que practican en esa localidad. (100%). Este tipo de encuentros y análisis son también necesarios para conocer la realidad de nuestros deportistas para tener las herramientas que nos permitan ayudarlos en su nueva etapa. Sobre eso, una vez más Zamora y Frómeta (2017) manifiestan que “Los ex-deportistas necesitan ser desentrenados si quieren disfrutar de una vejez con mayor calidad de vida” (p. 168).

Ahora, cada deporte tiene sus características y si pensamos en un sistema o programa para orientar a los deportistas en su retiro, debemos procurar ser lo más específico que sea posible, ya que como manifiestan Sacta et al., 2020 citando a (Vivas. 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...” (p. 317). En base a ese argumento, enfocamos el tema desentrenamiento de manera específica al Judo y lo enmarcamos en los practicantes de este deporte en Ecuador, procurando concientizar tanto a los deportistas como a los entrenadores y dirigentes de Judo sobre la importancia del proceso de desentrenamiento planificado, orientado y sistemático para todos los judocas a su retiro de la competición.

Para Pérez Emérito et al. (2020) “El desentrenamiento es una actividad física que no conduce al logro de medallas, sino a la preservación y extensión de la vida humana” (p. 3); aquí destaca la necesidad de implementar este proceso basándonos en el compromiso ético con los deportistas, así como los valores humanistas que debe primar en el sistema deportivo;

proponen un conjunto de acciones involucrando a deportistas, entrenadores, médicos, metodólogos y todo el equipo multidisciplinario e instituciones deportivas del país con la finalidad de crear un programa de desentrenamiento bien estructurado, la propuesta la denominan “Plan de acciones para la implementación del proceso de desentrenamiento deportivo en atletas de alto rendimiento en cuba” (Pérez et al. p.8).

Como ya hemos podido conocer, en Cuba el Instituto De Deporte, Educación Física y Recreación le da una atención imperiosa al proceso de desentrenamiento de sus deportistas de alto rendimiento al culminar su etapa competitiva, pero lo enfocan en gran medida desde el punto de vista médico, planteando así un programa para que los deportistas puedan realizar de manera planificada en su nueva fase de vida procurando una readaptación. Meneses et al., 2014 manifiestan de manera puntual que “la respuesta fisiológica al desentrenamiento físico puede apreciar por los cambios que se producen en las siguientes capacidades: fuerza y potencia muscular; resistencia muscular; velocidad, agilidad y flexibilidad; resistencia cardiorrespiratoria” (p.2).

Las cuatro capacidades mencionadas son importantes ya que en cada una de ellas se manifiestan respuestas fisiológicas que luego inciden en gran medida en el estado físico del deportista al cambiar o modificar su ritmo de vida una vez que se ha retirado definitivamente del deporte de alto rendimiento; no obstante la capacidad que nos llama más la atención es la resistencia cardiorrespiratoria, ya que es en la que se ven asentados mayormente los cambios que acontecen, y sobre la cual los autores se refieren a determinados estudios en los cuales se han observado que “.....el debilitamiento de la función cardiovascular después de unas pocas semanas de falta de entrenamiento se debe en gran medida a una reducción del volumen sanguíneo, lo que a su vez disminuye el volumen sistólico del corazón”. (p.4).

Como ya se ha precisado, esta propuesta está orientada de forma bastante generalizada, es decir para diferentes deportes, sin embargo lo más destacado es que está sustentada en los

conocimiento y las experiencias médicas con deportistas de muy alto nivel competitivo en Cuba, lo cual nos motiva mucho a prestar gran atención y profundizar sobre las características y las condiciones que se plantean para la ejecución de dicho programa y sobre todo el permanente acompañamiento del apoyo médico y psicológico a lo largo del proceso.

Este programa de desentrenamiento que propone Aguilar (2020) consiste en tres etapas en las que va bajando paulatinamente el volumen de las cargas; las dos primeras etapas con una duración de tres meses cada una y la tercera y última de seis meses. Como se expone en el documento, en la primera etapa “se comienza a las cargas en un 65% en una sesión de desentrenamiento los deportes que tiene dos, y 4 veces por semana los deportes que tiene una sola sesión” al delimitar el porcentaje de las cargas a utilizar durante el proceso, como referencia se toma como el 100% “el mayor porcentaje que se haya alcanzado en el último macrociclo de entrenamiento.” En la segunda etapa “se continuarán bajando las cargas a un 60% en una sola sesión”. La tercera etapa es la más larga, en la que se debe “continuar disminuyendo las cargas de un 59-55 %, 4 veces por semana y la preparación psicológica debe continuarse” Este programa implica un año durante el cual se otorga un acompañamiento psicológico y médico, y para complementar se realizan estudios de laboratorio para llevar un control profundo y minucioso del proceso, en cual involucran también a la familia de los deportistas. (pp. 5-6)

Una propuesta similar en tres etapas, pero específica para un deporte plantean Gerardo J., Ramos T. y Castilla R. (2012), en este caso en Lucha Olímpica:

TABLA 3

Estructura de propuesta. Distribución semanal

	<u>Etapa I</u>	<u>Etapa II</u>	<u>Etapa III</u>
Ejercicios de calentamiento	5 veces a la semana (50 min.)	4 veces a la semana (40 min.)	3 veces a la semana (30 min.)
Ejercicios fortalecedores sin	5 veces a la	5 veces a la	3 veces a la semana (30 min.)

implementos	semana (25-50 min.)	Semana (20-30 min.)	
Ejercicios con pesos		2 veces a la Semana (20-30 min.)	2 veces a la semana (20 min.)
Ejercicios aeróbicos	5 veces a la semana (100 a 150min.)	4 veces a la Semana (120 a 180)	3 veces a la semana (90 min.)
Ejercicios respiratorios	5 veces a la semana (50 min.)	4 veces a la Semana (40 min.)	3 veces a la semana (30 min.)
Ejercicios de relajación muscular	5 veces a la semana (25 min.)	4 veces a la Semana (20 min.)	3 veces a la semana (15 min.)

Gerardo J., Ramos T. y Castilla R. (2012)

Fuente: Gerardo, J. A., Ramos, T., & Castilla, R. Manual para el desentrenamiento en atletas de la lucha olímpica en situación de retiro de San Carlos, Estado Cojedes. 2012 (p. 5).

En la tabla se observa claramente como de manera paulatina van disminuyendo las cargas a medida que pasa de una etapa a otra y que sobre todo se mantiene una frecuencia semanal muy parecida a la que se da en un proceso normal de entrenamiento, lo cual entendemos que ratifica y fortalece de que el desentrenamiento es un proceso inverso al entrenamiento, por lo que requiere de una sistematicidad que propicie la readaptación de los órganos y sistemas del deportistas a su nuevo ritmo de vida.

Mena (2020) con su experiencia en el baloncesto de Cuba, propone “un modelo para la planificación del desentrenamiento deportivo organizado en mesociclos, que a su vez están constituidos por diecisiete microciclos.” El especialista establece un periodo específico para el plan y precisa que “Este modelo tendrá lugar durante la etapa que cierra la vida deportiva activa de los atletas seleccionados, quienes después de participar en la última competencia para los que fueron convocados asumen el desentrenamiento como proceso encaminado a elevar su calidad de vida”. (p.10-11). En este modelo se propone aproximadamente cuatro meses.

Los mesociclos planteados por Mena están claramente definidos, “se nombran: 1. Transición. 2. Readaptación. 3. Mantenimiento. En tanto los microciclos que los componen se clasifican en: Reorientación (RO), Regresión (RG), Reafirmación (RA), de Control (C) y de Estabilización (E)” (p.10); En lo que tiene que ver con los componentes de la carga, se precisa una curva descendente y escalonada, bajo condiciones fundamentalmente aerobias, considerando que “el volumen de trabajo iniciará sobre el 75% del total trabajado en las sesiones de entrenamiento (120 min), de la última macroestructura de preparación por la cual transitó, en cambio la intensidad parte del 80% de la frecuencia cardíaca máxima (FCM), equivalente al trabajo aerobio” (p.10), y los métodos a utilizar se ubican dentro de los grupos estándares y variables.

TABLA 4.

Macroestructura o modelo de planificación cíclica

Macroestructura para la planificación del desentrenamiento deportivo. “TRM”																	
Meses	ABRIL			MAYO				JUNIO						JULIO			
Mesos	TRANSICIÓN						READAPTACIÓN							MANTENIMIENTO			
Micros	RO	RG	RA	RG	RA	C	RG	RA	E	RG	RA	E	C	E	E	E	C
Volumen	90-88	86-84	86-84	82-78	82-78	78	76-70	76-70	72-70	68-62	68-62	64-62	62	62-60	62-60	60	60
Intensidad	80-78	78-75	78-75	74-70	74-70	70	68-65	6865	65	64-62	64-62	62	62	62-60	62-60	60	60
Contenidos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Mena Pérez, O. Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Conrado*. 2022 (p. 11).

El desentrenamiento debe ser para todos los deportistas, hay que proponer directrices que puedan ser acogidas por cada uno de los individuos que después de cumplir con un proceso de entrenamiento han decidido dejar el deporte, por tanto como dicen Frómeta et al., (2022), no debemos dejarlo solamente a criterio personal de los deportistas de si se someten o no un

proceso de desentrenamiento, plantean que “.....al retirarse el deportista, debería sentirse obligado a incorporarse a ese proceso de manera consciente, además de exigírselo junto a su familia el INDER y la sociedad, sin importar si su desarrollo traspasó la cuota provincial, pues le es suficiente haber sido alterado su sistema biológico en el entrenamiento de alto rendimiento para competir”. (p 18).

La idea es garantizar que todos los deportistas de una u otra forma se sometan a un proceso de desentrenamiento, ya sea mediante programas, metodologías, o guías, pero que haga algo pensando fundamentalmente en su salud. Esto nos exhorta a emprender una campaña, donde se dé a conocer sobre el tema del desentrenamiento a los deportistas, a los entrenadores, metodólogos, cuerpo multidisciplinario y a todos los que de forma directa o indirecta se involucran en el proceso de preparación de los deportistas de alto rendimiento; luego concientizar sobre la obligatoriedad de que los deportistas que ponen fin a su carrera en cualquier deporte deben cumplir con un proceso de desentrenamiento.

La campaña a aplicarse en los organismos que rigen el deporte a nivel nacional debe estar basada en argumentos y fundamentos científicos que los respalden, para que el desentrenamiento no sea solamente para un reducido número de deportistas, más bien que el tema tome un matiz cultural en nuestro país para todos los que de una u otra forma incursionamos en el ámbito deportivo, involucrando también a la familia y porque no a las instituciones educativas, ya que como al retirarse, los deportista entran a una fase compleja y en muchos casos difícil de asimilar porque no es el simple hecho de dejar de competir, es también cambio de ambiente, interacción con la familia y amigos, implica en muchos casos retomar estudios o readaptarse a esquemas académicos diferentes al acostumbrado.

Profundizando más sobre el tema del desentrenamiento, nos percatamos que cuando se habla la necesidad de brindar un proceso de entrenamiento reversible para aquellos individuos que practicaron un deporte llegando al alto rendimiento y cuando decide retirarse porque

considera que cumplió con su propósito siendo tiempo de retirarse; sin embargo casi no se considera a los deportistas que participan de los procesos de preparación con aspiraciones al alto rendimiento, pero que por algún tipo de lesión, o cierta enfermedad no pudieron continuar con el proceso retirándose muy jóvenes, o la menos antes de lo pensado; así mismo aquellos que por diversas razones no lograron su propósito de integrar las respectivas selecciones nacionales y al final pese a someterse a grandes cargas de entrenamiento por un periodo largo, deciden simplemente retirarse.

Sobre ese tema también nos habla Román G. (2018) refiriéndose al abandono prematuro de los deportistas de ese deporte y las posibles consecuencias por ese cambio del ritmo de vida; él señala que “Es importante añadir que en estos niveles el retiro de los deportistas ocurre en la edad juvenil, por no cumplir las exigencias planteadas para la selección nacional y terminan su vida activa en el deporte cuestión que hace más dramática esta situación”. (p. 11). Él enfatiza sobre las consecuencias del retiro del deporte a temprana edad.

Román G. hace la siguiente (2018) manifiesta: "La práctica de ese deporte exige la aplicación de cargas de trabajo con grandes volúmenes de repeticiones y la intensidad de los pesos levantados llega al límite de las posibilidades funcionales para alcanzar el desarrollo de la fuerza máxima y la mayor potencia del atleta. Estas exigencias no solo son para los que llegan a la selección nacional, también para los que aspiran a estar en esta selección. Semejantes cargas son soportadas por aquellos que practican el deporte Levantamiento de Pesas a niveles inferiores. Estos atletas también experimentan un retiro acompañado de grandes secuelas para su organismo, si su desentrenamiento no se atiende de manera ordenada y haciendo un uso eficiente de la ciencia. Pancorvo (2002) considera que, en los retiros de deportistas muy jóvenes además de las complicaciones fisiológicas, generalmente las repercusiones psicológicas son más recurrentes con relación a los que se retiran a edad avanzada.

Aunque el tema central del presente trabajo es sobre el desentrenamiento en los judocas de alto rendimiento, dicho proceso, como se podido evidenciar en varios trabajos investigativos, no solamente es necesario para los deportistas que en su paso por el alto rendimiento alcanzaron grandes triunfos y que estuvieron por largos periodos de tiempo en selecciones nacionales, sino que se deberían considerar a todos los que han incursionado en el deporte con objetivos claros y metas grandes, y aunque en muchos casos por razones diversas, les ha tocado interrumpir anticipadamente su proceso de preparación deportiva que implican altas cargas de entrenamiento y por ende con cambios fisiológicos en sus órganos y sistemas.

Hay investigadores que van más allá con su visión respecto al tema del desentrenamiento, tal es el caso de Frómeta et al., (2022) que en su propuesta nos hablan de una estrategia pedagógica, planteando que no solo hay que estructurar programas de desentrenamiento, sino que hay capacitar a los deportistas para que conozcan sobre ese proceso y también formar a entrenadores para que dirijan de forma pedagógica y con conocimiento de causa cumpliendo el rol de desentrenadores y así garantizar que ese proceso tan importante y necesario que nos ha llamado la atención, se cumpla a cabalidad y bajo la orientación y supervisión de profesionales capacitados en ese campo.

Los autores referidos plantean, “La estrategia pedagógica está estructurada según el método sistémico-estructural funcional derivado de la Teoría General de los Sistemas, creada por Bertalanffy (1968)” (p. 22); de ahí hace referencia a etapas, fases y acciones a seguir en este tipo de procesos, mencionado de manera específica y concreta una metodología de realización:

“Superación a los profesionales responsabilizados con la preparación del deportista, formación de entrenadores de base como desentrenadores deportivos; completamiento del expediente deportivo de los deportistas próximos al retiro; dirección del proceso de desentrenamiento

deportivo y reincorporación a la vida social comunitaria de los ex deportistas desentrenados con instrucciones para el auto desentrenamiento.” (p. 22).

Estamos viendo diferentes enfoques y propuestas para llevar a la práctica un proceso de desentrenamiento planificado y sistemático, sin embargo, no es tan fácil precisar los lineamientos específicos, periodos, o etapas, ya que difícilmente se puede generalizar y menos aún esquematizar sobre el estado de los organismos de los deportistas debido a que las respuestas funcionales son muy diversas. Farfán (2014) manifiesta que “Sería un error plantear rigidez en el tiempo y las etapas en los modelos a seguir para llevar a efectos el desentrenamiento deportivo, cada sujeto que se retira del deporte activo demanda de sus propias necesidades” (p. 26).

Se puede asumir que así, como el entrenamiento en cada deporte tiene sus características y por ende sus sistemas, métodos, planes individuales también debemos considerar que para el desentrenamiento se pueden orientar los programas, guías, o metodologías de la manera más específica posible en base al deporte, al nivel de entrenamiento al que se sometió el deportista, y desde luego las características individuales del sujeto, de esa manera garantizar en gran medida una vida posdeportiva saludable y placentera.

Referente al proceso de desentrenamiento en el Judo, Häkkinen et al. (2005) que cita a Aguilar (2003) quien se refiere que “Resultados de investigaciones realizadas, evidencian que los atletas que se retiran del deporte de alto rendimiento y no se desentrenan, suelen ser por lo general blancos perfectos de patologías propias de la desadaptación y la inactividad”. (p.4) Las repercusiones que más se observaron en esa investigación en la parte de médica son la hipertensión arterial y la obesidad, así como lesiones fundamentalmente articulares; en lo que concierne a lo psicológico, destacaron la depresión y la combinación de depresión-estrés y ansiedad.

Iglesias M. (2011) nos habla sobre su Plan De Actividades Físico-recreativas; ella propone un plan de actividades basado en los resultados de las indagaciones a los sujetos de la investigación, argumentando que para que el plan resulte interesante “se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias” (p.52). Al revisar los efectos de la carencia de actividad física de los deportistas de alto rendimiento a su retiro, así como el análisis sobre los motivos por los que la mayoría de los sujetos de estudio optan por no realizar actividades físicas.

Iglesias pretende estructurar un plan de actividades físico recreativas que realmente cubra las necesidades de aquellos ex deportistas, para ello acoge el planteamiento de Aldo Pérez (2003) quien hace referencia a ciertos elementos esenciales que a su entender se deben considerar para elaborar ese plan “...debe contener cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:” (p. 52); los enfoques presentados por el autor son el Tradicional, de Actualidad, de Opinión y Deseos, Autoritario y el Enfoque Socio-Político.

CAPÍTULO III:

Diseño metodológico

3.1 Tipo y diseño de investigación

Este estudio es de tipo descriptivo-correlacional y transversal. Se empleará un enfoque descriptivo para así lograr identificar las características generales de los cambios morfo-fisiológicos en judocas ecuatorianos retirados del alto rendimiento, permitiendo identificar si se ha realizado un proceso de desentrenamiento y los efectos en su organismo.

El estudio también adopta un enfoque correlacional para analizar la relación entre el cumplimiento de un proceso de desentrenamiento adecuado o la falta de este dado que tiene como finalidad comprender los efectos del desentrenamiento en un grupo específico de deportistas, este análisis permitirá evaluar la incidencia de las variables asociadas al proceso post-retiro.

Además, se emplea un diseño transversal, en el que los datos se recolectan en un único momento temporal, capturando una instantánea del estado físico y las experiencias de los ex - judocas en el periodo comprendido entre el retiro y el presente, lo que permite realizar comparaciones y análisis dentro de ese contexto específico.

El enfoque cuantitativo será predominante y se utilizará para describir y analizar cuántos de los judocas ecuatorianos retirados del alto rendimiento llevaron a la práctica un proceso de desentrenamiento, así como para observar los cambios morfofisiológicos que se pueden manifestar a través de datos medibles como peso corporal, capacidad cardiovascular y actividad física post-retiro. Se realizará un análisis descriptivo y correlacional entre el desentrenamiento y las variables morfofisiológicas obtenidas de las encuestas.

Por su parte, el enfoque cualitativo complementará el estudio al profundizar en la comprensión de las experiencias y percepciones de los judocas, entrenadores, directivos y especialistas deportivos, respecto al proceso de desentrenamiento. Las entrevistas

semiestructuradas permitirán captar cómo interpretan los participantes el impacto emocional y social del retiro y la transición fuera del deporte de alto rendimiento. Este enfoque permite obtener una visión más amplia y profunda del fenómeno, abordando no solo los aspectos numéricos de la salud de los ex judocas, sino también las vivencias, percepciones y actitudes de deportistas y entrenadores.

3.2 La población y la muestra

3.2.1 Características de la población

La población considerada para el estudio está conformada por los judocas ecuatorianos de alto rendimiento que han conformado las distintas selecciones nacionales de nuestro país, participando en distintos eventos internacionales, en el periodo comprendido y que han culminado su etapa competitiva en este deporte por cualquier razón o motivo.

3.2.2 Delimitación de la población

La población comprende 32 ex deportistas de la disciplina judo que han sido seleccionados nacionales de nuestro país y pertenecieron a la Federación Ecuatoriana de Judo, participando en eventos internacionales al menos 2 años consecutivos y actualmente se encuentran retirados.

3.2.3 Tipo de muestra

El método de muestreo utilizado es no probabilístico e intencional, que es el más adecuado ya que la investigación enfoca a individuos con características específicas que han pasado por el proceso de retiro del Judo ecuatoriano de alto rendimiento.

3.2.4 Tamaño de la muestra

Se tomó como muestra a 25 de los 32 judocas que comprenden la población total, es decir el 78,1%, que fueron los que estuvieron en disposición y disponibilidad de participar en el estudio. También se incluirán en la muestra a entrenadores con experiencia con estos judocas, para obtener una perspectiva desde el punto de vista del personal técnico sobre el desentrenamiento.

3.2.5 Proceso de selección de la muestra

Para la presente investigación, la población total estuvo conformada por 32 judocas de alto rendimiento retirados de la disciplina de Judo en Ecuador hasta el año 2024. Dado que la investigación busca explorar la incidencia del desentrenamiento en los cambios morfo-fisiológicos de estos deportistas, se optó por una muestra basada en la disponibilidad y disposición de los ex judocas para participar.

Así, de los 32 judocas que comprenden la totalidad de la población, 25 estuvieron en disposición de colaborar (15 damas y diez varones), lo cual representa un 78,1% de la población total. Esta muestra fue considerada suficiente para obtener datos relevantes y válidos, al contar con la mayoría de los individuos de la población de estudio.

El criterio de selección utilizado fue la disponibilidad voluntaria de los participantes, ya que los individuos restantes no pudieron participar por motivos personales o logísticos. Por lo tanto, el proceso de selección de la muestra no fue aleatorio ni intencionado, sino determinado por la accesibilidad de los exjudocas, garantizando de esta forma una representatividad parcial que permite extrapolar ciertos resultados al conjunto de la población.

3.3 Los métodos y las técnicas

Para este estudio se utilizarán métodos de procesamiento que permitan combinar un análisis objetivo (cuantitativo) con una comprensión profunda (cualitativa) del fenómeno.

Análisis cuantitativo

Los datos obtenidos mediante la encuesta serán procesados utilizando un software estadístico, llevándose a cabo los siguientes procedimientos:

En el análisis descriptivo se calcularon frecuencias y porcentajes para cada variable relacionada con los cambios morfo-fisiológicos (peso, masa muscular, presión arterial, etc.) y la actividad física post-retiro.

En el análisis correlacional se utilizó pruebas de correlación para analizar la relación entre el nivel de actividad física posterior al retiro y la aparición de problemas de salud. Este

análisis permitirá identificar si la falta de desentrenamiento está asociada a una mayor prevalencia de enfermedades.

Análisis cualitativo

El análisis de las entrevistas se llevó a cabo mediante una revisión del contenido, que consistió en codificar las respuestas, identificando temas claves, como las percepciones sobre el retiro, las dificultades psicológicas y las barreras sociales. Este análisis cualitativo proporcionará una comprensión más profunda de cómo los deportistas experimentan el proceso de desentrenamiento y cómo impacta en su bienestar físico y mental.

En esta investigación se utilizó encuestas estructuradas con 15 preguntas cerradas y escalas de medición para recolectar datos cuantitativos sobre los ex judocas ecuatorianos. La encuesta incluyó preguntas relacionadas con las variables. Las preguntas estaban dirigidas a 25 ex judocas que formaron parte de selecciones nacionales, lo que representa el 78% de la población disponible para el estudio. Estas encuestas permitirán identificar patrones y correlaciones entre el proceso de desentrenamiento y las afecciones de salud.

La entrevista cualitativa se realizó con un enfoque semiestructurado, lo que permitirá cierta flexibilidad para que los entrevistados puedan compartir libremente sus experiencias. Se entrevistó a ex judocas y entrenadores. El objetivo fue profundizar en las percepciones sobre el impacto emocional y psicológico del retiro del deporte de alto rendimiento, las experiencias con el proceso de desentrenamiento (o la falta del mismo) y sus implicaciones en la calidad de vida y las dificultades sociales enfrentadas en la transición fuera del deporte, como la reintegración a la vida cotidiana y la falta de apoyo profesional en el desentrenamiento.

Esta metodología integral no solo facilita la comprensión de la situación actual de los judocas de alto rendimiento al finalizar su etapa competitiva, sino que también contribuye a la identificación de posibles estrategias para mejorar su transición hacia una vida más saludable y activa post-retiro. Al combinar la información cuantitativa y cualitativa, se busca

aportar un enfoque holístico a la investigación sobre el desentrenamiento deportivo en Ecuador, lo que podría tener implicaciones significativas para las políticas de la Federación Ecuatoriana de Judo y otros organismos deportivos.

3.4 Procesamiento estadístico de la información

Codificación usada para ingreso de datos de las variables de acuerdo a las preguntas

Pregunta 5: ¿Considera que posterior a su retiro, aplicó cargas en orden descendente para adaptarse al periodo de desentrenamiento?

Esta pregunta mide el nivel de acuerdo con haber aplicado cargas en orden descendente durante el proceso de desentrenamiento.

Codificación:

Respuesta	Código en SPSS
Totalmente en desacuerdo	1
En desacuerdo	2
Indiferente	3
De acuerdo	4
Totalmente de acuerdo	5

Distribución de las respuestas (Total: 25 personas):

- **Totalmente en desacuerdo (1):** 1 masc. 2 fem. Total 3 personas (12%)
- **En desacuerdo (2):** 4 masc. 4 fem. Total 8 personas (32%)
- **Indiferente (3):** 3 masc. 4 fem. Total 7 personas (28 %)
- **De acuerdo (4):** 1 masc. 3 fem. Total 4 personas (16%)
- **Totalmente de acuerdo (5):** 1 masc. 2 fem. Total 3 personas (12%)

Total 25 personas

Pregunta 8: ¿Desde la fecha de su retiro hasta la actualidad, ha notado la disminución del tono muscular?

Esta pregunta mide la percepción de los ex judocas sobre pérdida de tono muscular post-retiro.

Codificación:

<u>Respuesta</u>	<u>Código en SPSS</u>
Muy poco	1
Poco	2
Más o menos	3
Mucho	4

Distribución de las respuestas (Total: 25 personas):

- **Muy poco (1):** 4 masc. 6 fem. Total 10 personas (40%)
- **Poco (2):** 3 masc. 5 fem. Total 8 personas (32%)
- **Más o menos (3):** 3 masc. 4 fem, Total 7 personas (28%)
- **Mucho (4):** 0 masc. 0 fem. Total 0 personas (0%)

Total 25 personas

Pregunta 9: ¿Posterior a su etapa de retiro ha evidenciado cambios bruscos de peso?

Esta pregunta mide la percepción de los ex judocas sobre los cambios en su peso tras el retiro.

Codificación:

<u>Respuesta</u>	<u>Código en SPSS</u>
Nada	1
Muy poco	2
Poco	3
Más o menos	4
Mucho	5

Distribución de las respuestas (Total: 25 personas):

- **Nada (1):** 1 masc. 1 fem. Total 2 personas (8%)
- **Muy poco (2):** 2 masc. 4 fem. Total 6 personas (24%)
- **Poco (3):** 4 masc. 6 fem. Total 10 personas (40%)
- **Más o menos (4):** 3 masc. 4 fem. Total 7 personas (28%)
- **Mucho (5):** 0 masc. 0 fem. Total 0 personas (0%)

Total 25 personas

TABLA 5

Tabla de datos para ingreso en ventana “vista de datos” de SPSS Statistics

Desentrenamiento (P5)	Disminución del tono muscular (P8)	Cambios de peso (P9)
2	4	3
2	3	3
2	2	3
2	1	2
2	4	3
3	3	3
3	2	2
3	3	4
3	2	2
3	2	3
4	2	2
4	3	4
4	3	4
4	2	2
5	3	3
5	4	4
5	3	4
5	2	2
2	3	3
4	3	4
4	2	3
3	2	2
3	1	2
3	4	4
2	3	3

TABLA 6

Resultados de aplicación del análisis correlacional en SPSS Statistics

Correlaciones				
		Aplicación de cargas descendentes en desentrenamiento	Pérdida de tono muscular	Cambios de peso post-retiro
Aplicación de cargas descendentes en el desentrenamiento	Correlación de Pearson	1	,54	,45
	Sig. (bilateral)		,05	,04
	N	25	25	25
Pérdida de tono muscular	Correlación de Pearson	,54	1	,714
	Sig. (bilateral)	,05		,000
	N	25	25	25
Cambios de peso post-retiro	Correlación de Pearson	,45	,714	1
	Sig. (bilateral)	,04	,000	
	N	25	25	25
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				

Análisis de resultados de la correlación

Tras realizar el análisis correlacional entre las variables aplicación de cargas descendentes en el desentrenamiento, pérdida de tono muscular, y cambios de peso post-retiro, se han obtenido resultados significativos que permiten evaluar la relación entre el desentrenamiento y los cambios morfo-fisiológicos en los ex judocas ecuatorianos de alto rendimiento.

Correlación entre aplicación de cargas descendentes y pérdida de tono muscular

El coeficiente de correlación de Pearson entre la aplicación de cargas descendentes en el desentrenamiento y la pérdida de tono muscular es 0,54, lo que indica una correlación positiva moderada. Esto significa que los ex judocas que siguieron un proceso de desentrenamiento adecuado (aplicando cargas descendentes) presentaron una menor pérdida de tono muscular. El p-valor asociado a esta correlación es 0,05, lo que sugiere que la relación es marginalmente significativa.

Correlación entre pérdida de tono muscular y cambios de peso post-retiro

La correlación entre la pérdida de tono muscular y los cambios de peso post-retiro fue la más fuerte de las tres relaciones estudiadas, con un coeficiente de Pearson de 0,714. Este valor indica una correlación positiva fuerte, lo que significa que los ex judocas que perdieron más tono muscular también tendieron a experimentar mayores cambios en su peso. El p-valor de 0,000 demuestra que esta relación es altamente significativa.

Este resultado pone de manifiesto que los cambios morfo-fisiológicos tras el retiro están estrechamente interrelacionados. Una pérdida significativa de masa muscular parece ir acompañada de fluctuaciones notables en el peso corporal, lo que sugiere que ambos efectos podrían ser parte de un mismo proceso de deterioro físico en ausencia de un desentrenamiento adecuado.

CAPÍTULO IV

Análisis e interpretación de resultados

4.1 Análisis de la situación actual

Una vez procesada la encuesta y analizados los datos que se recolectaron, se obtuvieron los siguientes resultados:

TABLA 7

Pregunta 1

<u>Dimensión: Retiro</u>		
Pregunta: ¿Cuál fue para usted el principal motivo para tomar la decisión de retirarse definitivamente del Judo?		
Opciones	Cantidad de respuestas	Porcentaje (%)
Edad	3 masc. 7 fem. Total 10	40
Lesiones	4 masc. 5 fem. Total 9	36
Enfermedades	2 masc. 3 fem. Total 5	20
Estudios	1 masc. 0 fem. Total 1	4
Otros	0 masc. 0 fem. Total 0	0
Total	25	100

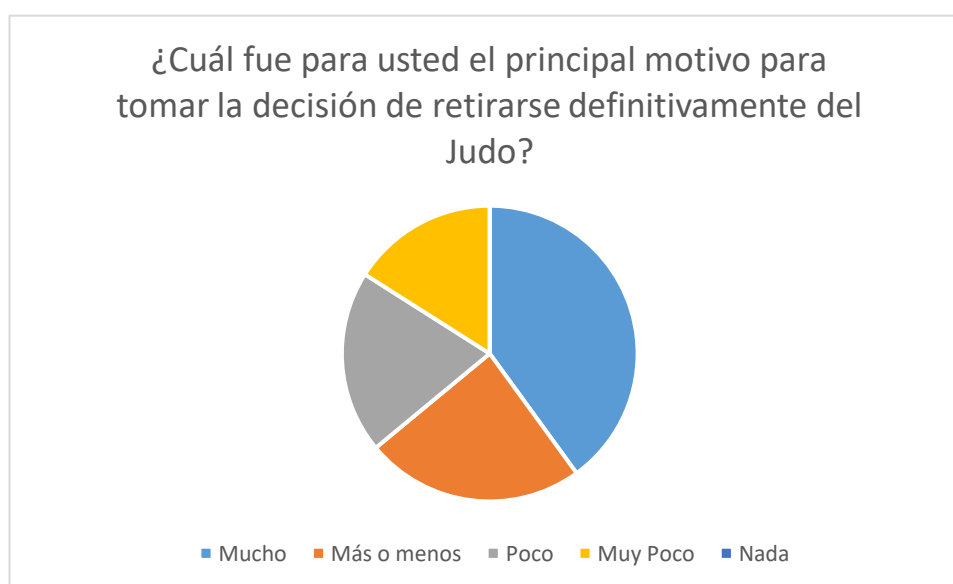


FIGURA 1

Análisis: La principal razón para el retiro de los ex judocas ecuatorianos fue la edad (40%), seguida de cerca por lesiones (36%). Esto indica que muchos atletas toman la decisión de retirarse cuando sienten que su rendimiento comienza a disminuir debido a factores físicos asociados con la edad. La presencia significativa de lesiones como motivo de retiro también destaca la naturaleza física y exigente del judo, lo que sugiere que estos deportistas enfrentan problemas de salud que pueden no haberse abordado adecuadamente durante sus carreras.

TABLA 8

Pregunta 2

<u>Dimensión: Desentrenamiento</u>		
Pregunta: ¿Está usted familiarizado con el término desentrenamiento deportivo?		
Opciones	Cantidad de respuestas	Porcentaje (%)
Mucho	1 masc. 3 fem. Total 4	16
Más o menos	4 masc. 4 fem. Total 8	32
Poco	5 masc. 7 fem. Total 12	48
Muy Poco	0 masc. 1 fem. Total 1	4
Nada	0 masc. 0 fem. Total 0	0
Total	25	100

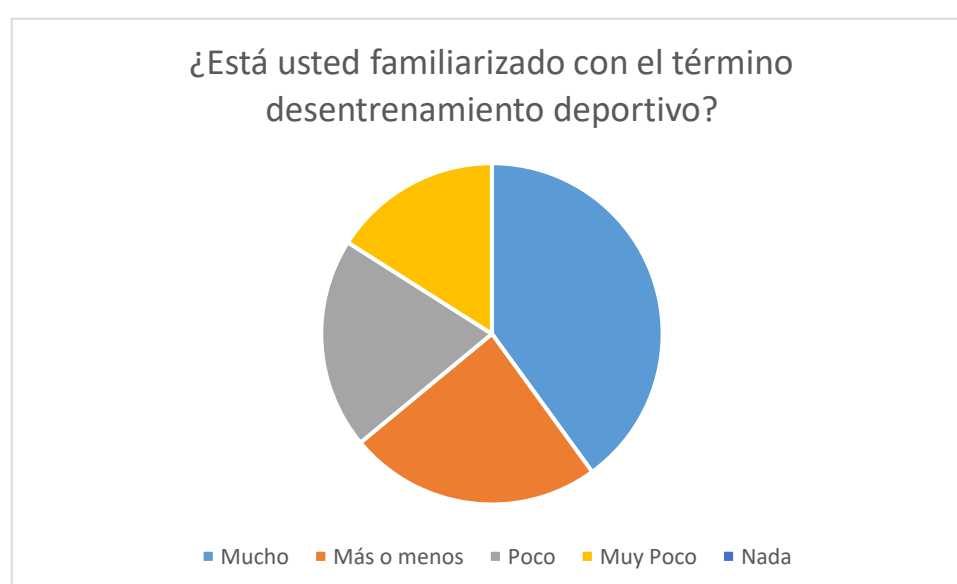


FIGURA 2

Análisis: La falta de familiaridad con el concepto de desentrenamiento es evidente, con un 48% indicando tener poco conocimiento al respecto. Esto podría estar relacionado con la falta de preparación o información disponible para los atletas durante su retiro.

TABLA 9

Pregunta 3

<u>Dimensión: Desentrenamiento</u>		
Pregunta: Al momento de su retiro, ¿recibió información del cuerpo técnico o médico de la Federación Nacional u otro organismo deportivo acerca de programas de desentrenamiento?		
Opciones	Cantidad de respuestas	Porcentaje (%)
Mucho	0 masc. 0 fem. Total 0	0
Más o menos	2 masc. 0 fem. Total 2	8
Poco	4 masc, 4 fem. Total 8	32
Muy Poco	2 masc. 6 fem. Total 8	32
Nada	2 masc. 5 fem. Total 7	28
Total	Total 25	100

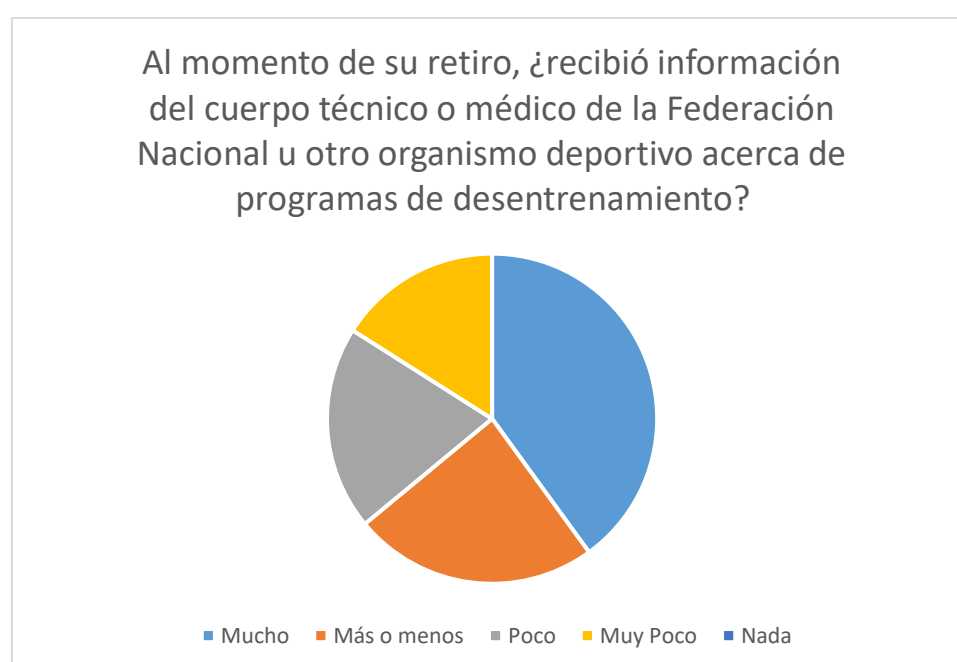


FIGURA 3

Análisis: El 60% de los encuestados recibió muy poca o ninguna información sobre el desentrenamiento al momento de retirarse, lo que evidencia una falta de apoyo institucional. Esto podría estar influyendo en los problemas morfo-fisiológicos observados en los ex judocas.

TABLA 10

Pregunta 4

<u>Dimensión: Desentrenamiento</u>		
Pregunta: Las actividades adecuadas de desentrenamiento, en caso de que se realice posterior al retiro, ¿son de mínimo 3 días a la semana?		
Opciones	Cantidad de respuestas	Porcentaje (%)
Totalmente en desacuerdo	0 masc. 0 fem. Total 0	0
En desacuerdo	4 masc. 2 fem. Total 6	24
Indiferente	2 masc. 3 fem. Total 5	20
De Acuerdo	3 masc. 6 fem. Total 9	36
Totalmente de acuerdo	1 masc. 4 fem. Total 5	20
Total	Total 25	100

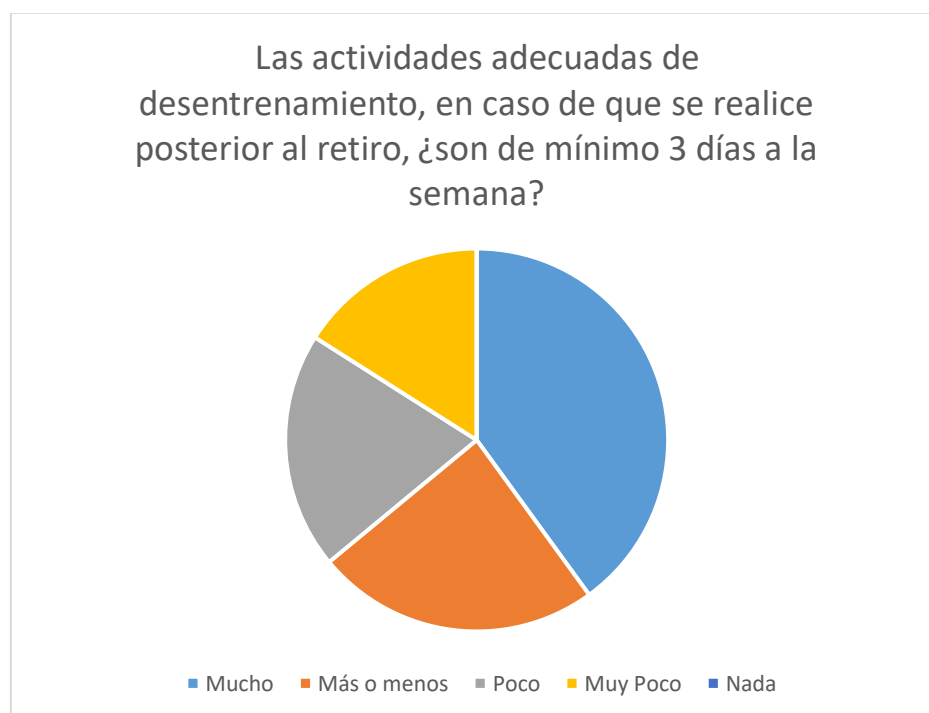


FIGURA 4

Análisis: Aunque el 56% de los encuestados está de acuerdo y totalmente de acuerdo con que el desentrenamiento debe realizarse al menos tres veces por semana, existe un 44% que está en desacuerdo o indiferente. Esto revela una falta de comprensión sobre la importancia de mantener un régimen de actividad post-retiro.

TABLA 11

Pregunta 5

<u>Dimensión: Desentrenamiento</u>		
Pregunta: ¿Considera que posterior a su retiro, aplicó cargas en orden descendente para adaptarse al periodo de desentrenamiento?		
Opciones	Cantidad de respuestas	Porcentaje (%)
Totalmente en desacuerdo	2 masc. 1 fem. Total 3	12
En desacuerdo	3 masc. 5 fem. Total 8	32
Indiferente	2 masc. 5 fem. Total 7	28
De Acuerdo	2 masc. 2 fem. Total 4	16
Totalmente de acuerdo	1 masc. 2 fem. Total 3	12
Total	Total 25	100

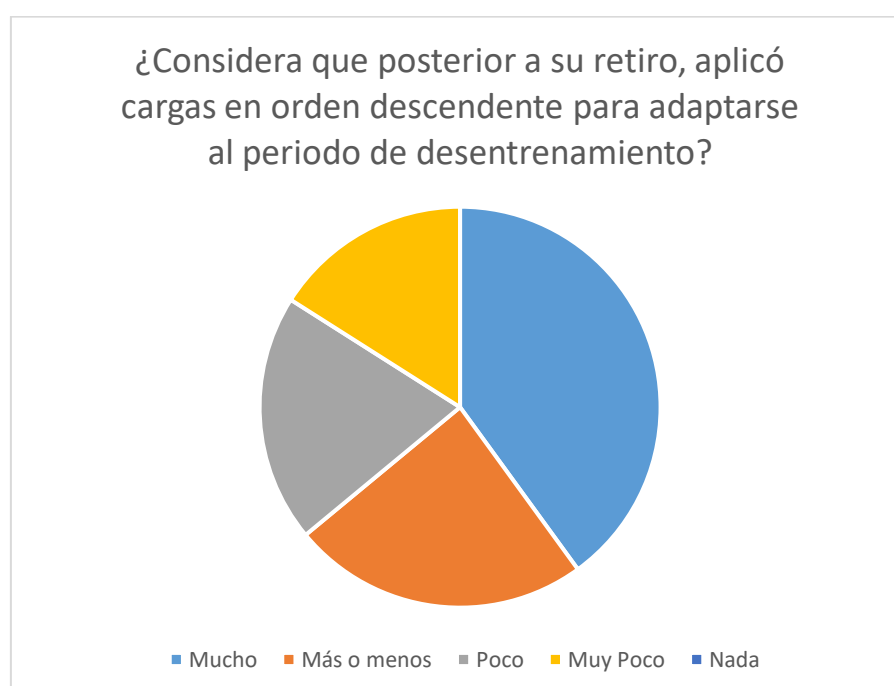


FIGURA 5

Análisis: Un 44% (totalmente en desacuerdo y en desacuerdo) de los ex judocas no aplicó un proceso de adaptación con cargas descendentes, lo que indica que el desentrenamiento no se realizó de forma planificada. Esto puede explicar el deterioro físico experimentado por muchos atletas tras su retiro.

TABLA 12

Pregunta 6

<u>Dimensión: Desentrenamiento</u>			
Pregunta: ¿Considera necesaria la implementación de un programa o guía para el desentrenamiento para los judocas de alto rendimiento al retirarse?			
Opciones	Cantidad de respuestas		Porcentaje (%)
Mucho	2 masc. 6 fem.	Total 8	32
Más o menos	2 masc. 3 fem.	Total 5	20
Poco	3 masc. 2 fem.	Total 5	20
Muy Poco	3 masc. 4 fem.	Total 7	28
Nada	0 masc. 0 fem.	Total 0	0
Total	Total 25		100

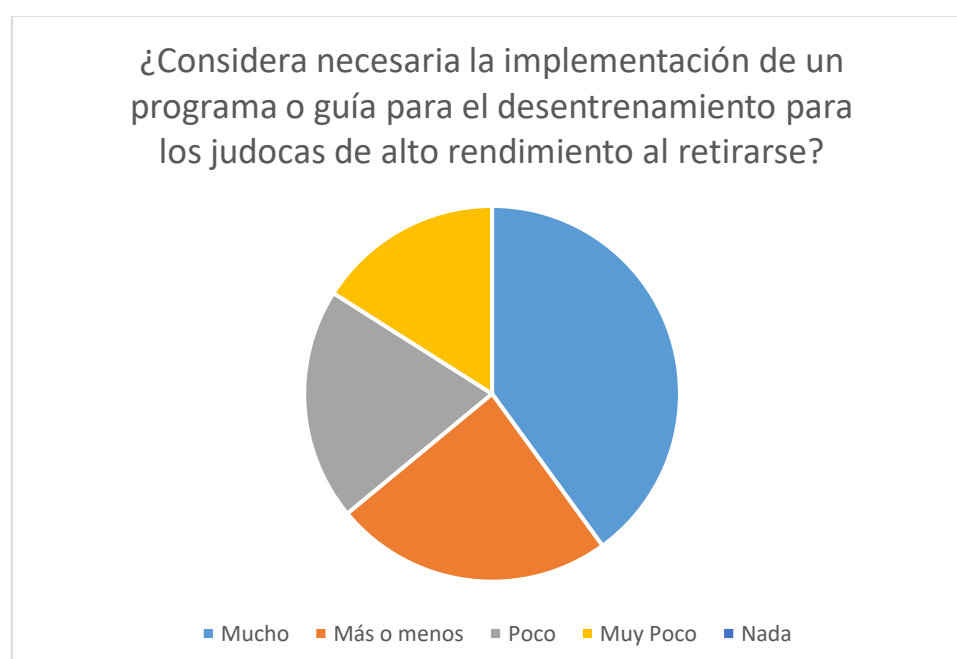


FIGURA 6

Análisis: A pesar de que un 32% considera muy necesario un programa de desentrenamiento, un 28% piensa que es poco necesario. Esto indica una posible falta de conciencia sobre los beneficios de un plan adecuado de desentrenamiento en la salud post-competitiva.

TABLA 13

Pregunta 7

<u>Dimensión: Desentrenamiento</u>			
Pregunta: ¿Considera que al retirarse definitivamente de su práctica deportiva frecuente, sus capacidades físicas desarrolladas pueden verse disminuidas?			
Opciones	Cantidad de respuestas		Porcentaje (%)
Totalmente en desacuerdo	0 masc.	0 fem. Total 0	0
En desacuerdo	0 masc.	0 fem. Total 0	0
Indiferente	4 masc.	5 fem. Total 9	36
De Acuerdo	4 masc.	7 fem. Tots11	44
Totalmente de acuerdo	2 masc.	3 fem. Total 5	20
Total	Total 25		100

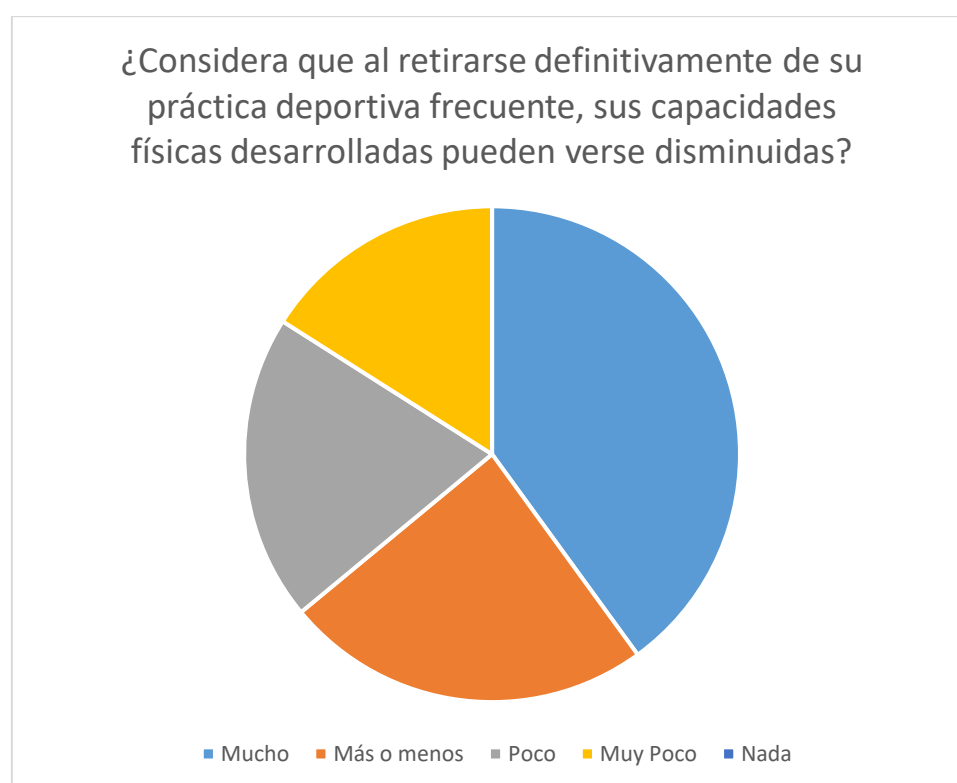


FIGURA 7

Análisis: El 64% (totalmente de acuerdo y de acuerdo) de los encuestados considera que sus capacidades físicas disminuyen tras el retiro, lo que refuerza la necesidad de programas de desentrenamiento planificados. Sin embargo, un 36% de indiferencia sugiere que muchos atletas no monitorean estos cambios.

TABLA 14

Pregunta 8

<u>Dimensión: Morfología</u>		
Pregunta: ¿Desde la fecha de su retiro hasta la actualidad, ha notado la disminución del tono muscular?		
Opciones	Cantidad de respuestas	Porcentaje (%)
Mucho	0 masc. 0 fem. Total 0	0
Más o menos	3 masc. 4 fem. Total 7	28
Poco	3 masc. 5 fem. Total 8	32
Muy Poco	4 masc. 6 fem. Total 10	40
Nada	0 masc. 0 fem. Total 0	0
Total	Total 25	100

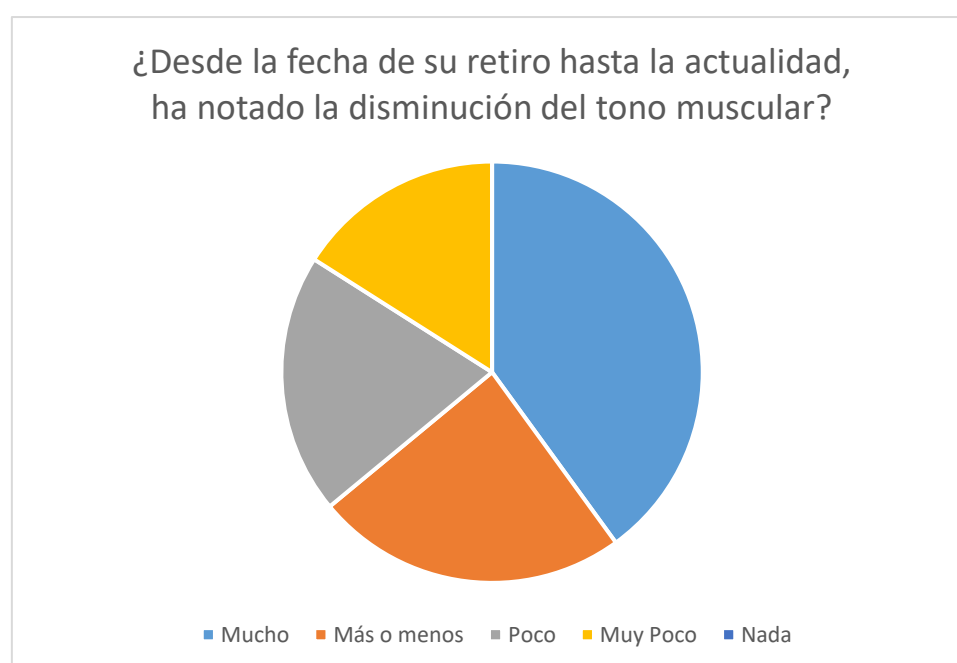


FIGURA 8

Análisis: La mayoría de los encuestados ha notado una leve o moderada disminución del tono muscular. Aunque estos cambios no han sido extremos, reflejan los efectos del desentrenamiento inadecuado y la falta de un plan post-retiro adecuado.

TABLA 15

Pregunta 9

<u>Dimensión: Morfología</u>		
Pregunta: ¿Posterior a su etapa de retiro ha evidenciado cambios bruscos de peso?		
Opciones	Cantidad de respuestas	Porcentaje (%)
Mucho	0 masc. 0 fem. Total 0	0
Más o menos	3 masc. 4 fem. Total 7	28
Poco	5 masc. 5 fem. Total 10	40
Muy Poco	1 masc. 5 fem. Total 6	24
Nada	1 masc. 1 fem. Total 2	8
Total	Total 25	100

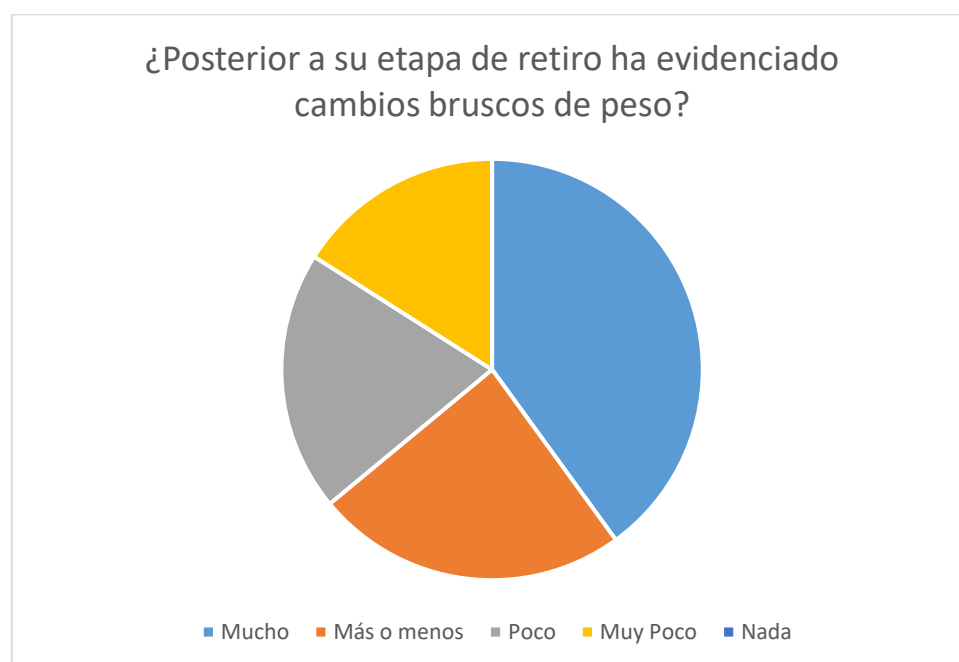


FIGURA 9

Análisis: Aunque el 40% ha experimentado cambios moderados de peso, un 28% ha notado un cambio más marcado. Los cambios en el peso tras el retiro están relacionados con la inactividad física y la falta de un plan estructurado de desentrenamiento.

TABLA 16

Pregunta 10

<u>Dimensión: Morfología</u>			
Pregunta: ¿Considera que al no tener un desentrenamiento adecuado, pueden existir efectos corporales negativos a largo plazo?			
Opciones	Cantidad de respuestas		Porcentaje (%)
Totalmente en desacuerdo	0 masc.	0 fem. Total 0	0
En desacuerdo	0 masc.	0 fem. Total 0	0
Indiferente	0 masc.	0 fem. Total 0	0
De Acuerdo	6 masc.	6 fem. Total 12	48
Totalmente de acuerdo	4 masc.	9 fem. Total 13	52
Total	Total 25		100

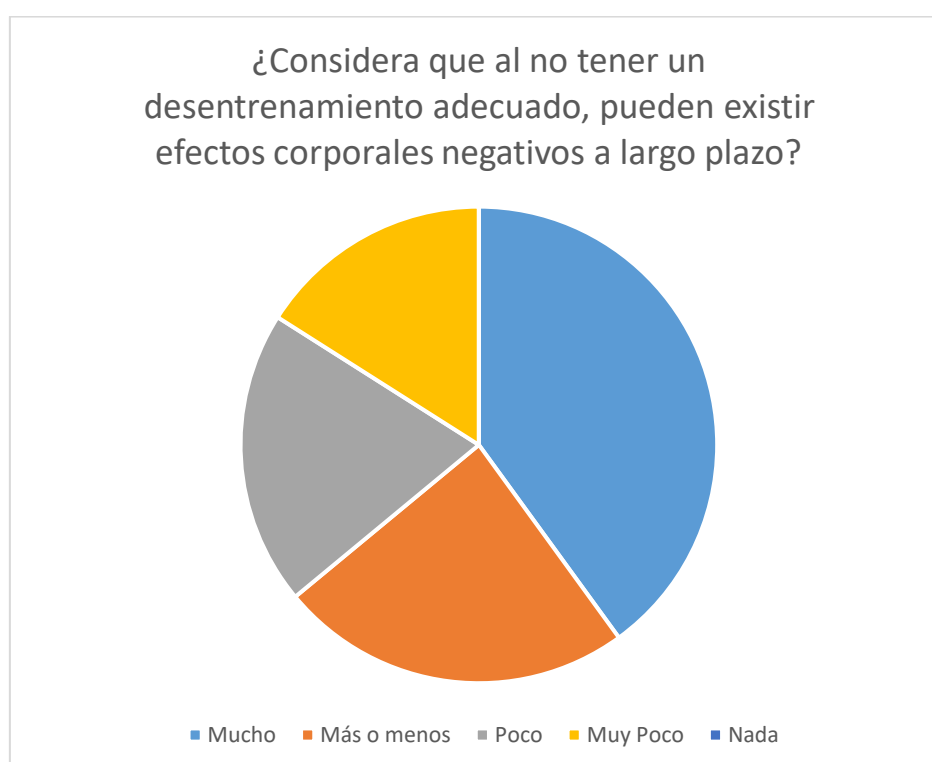


FIGURA 10

Análisis: Todos los encuestados están de acuerdo en que la falta de desentrenamiento puede tener efectos negativos a largo plazo. Esto muestra una comprensión de las consecuencias físicas de no seguir un proceso adecuado post-retiro.

TABLA 17

Pregunta 11

<u>Dimensión: Morfología</u>			
Pregunta: ¿Considera que alguna lesión deportiva que tuvo durante su etapa de entrenamiento, ha empeorado posteriormente a su retiro?			
Opciones	Cantidad de respuestas		Porcentaje (%)
Mucho	1 masc. 0 fem.	Total 1	4
Más o menos	2 masc. 2 fem.	Total 4	16
Poco	4 masc. 7 fem.	Total 11	44
Muy Poco	3 masc. 6 fem.	Total 9	36
Nada	0 masc. 0 fem.	Total 0	0
Total	Total 25		100

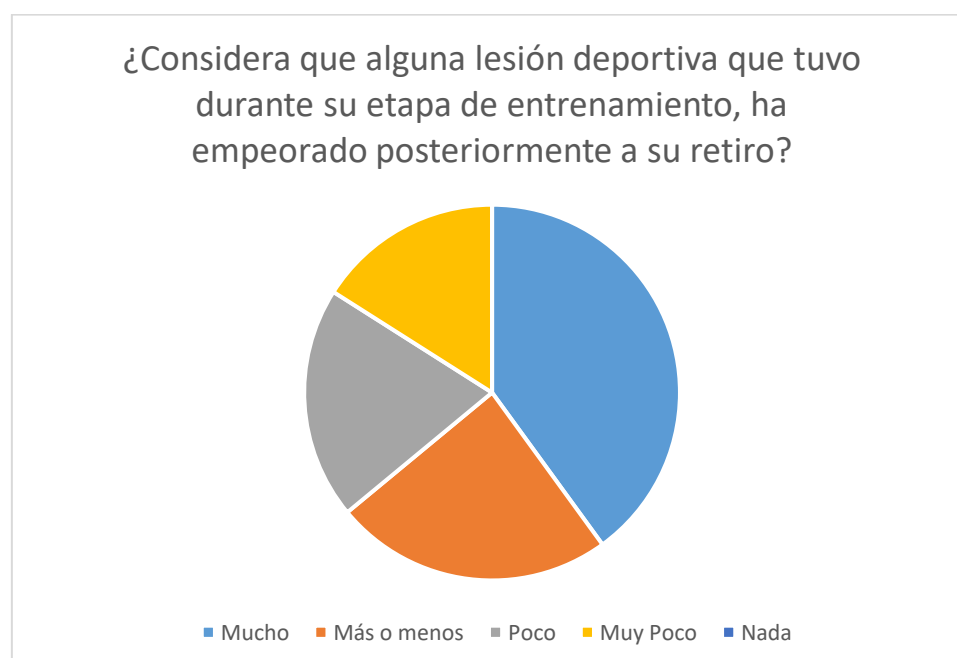


FIGURA 11

Análisis: Un 20% (mucho, más o menos) de los ex judocas ha notado un empeoramiento de las lesiones tras el retiro. Esto podría deberse a la falta de rehabilitación adecuada y a la interrupción brusca de su régimen de actividad física.

TABLA 18

Pregunta 12

<u>Dimensión: Fisiología</u>		
Pregunta: ¿Tiene conocimiento de los efectos fisiológicos de la falta de un proceso de desentrenamiento adecuado posterior a la etapa competitiva?		
Opciones	Cantidad de respuestas	Porcentaje (%)
Mucho	0 masc. 1 fem. Total 1	4
Más o menos	1 masc. 3 fem. Total 4	16
Poco	6 masc. 9 fem. Total 15	60
Muy Poco	3 masc. 2 fem. Total 5	20
Nada	0 masc. 0 fem. Total 0	0
Total	Total 25	100

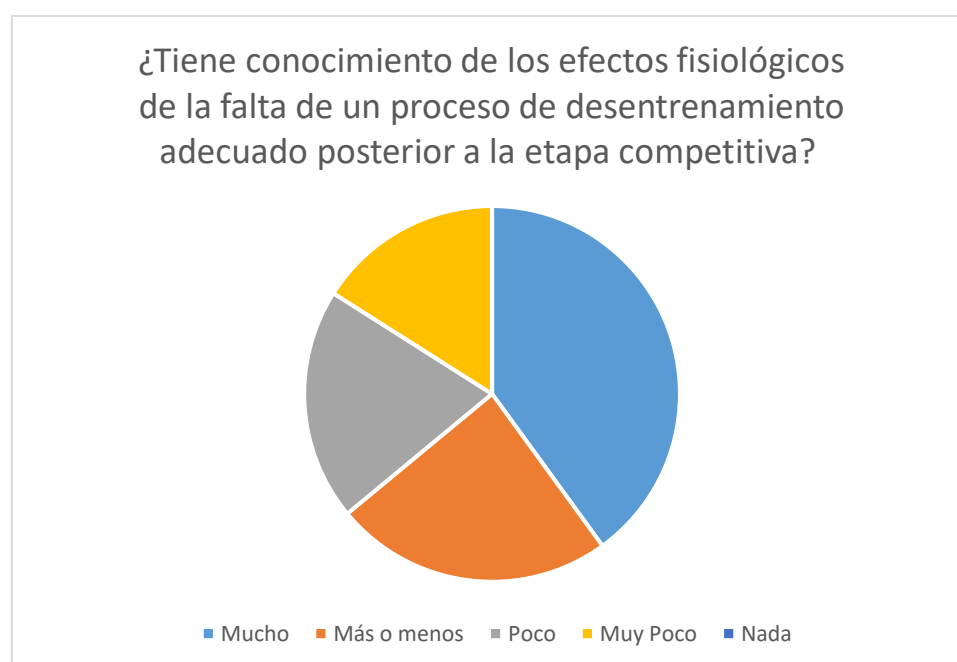


FIGURA 12

Análisis: El 80% tiene poco o muy poco conocimiento sobre los efectos fisiológicos de la falta de desentrenamiento. Esta falta de información contribuye a la falta de preparación para la vida post-deportiva y puede aumentar los riesgos de problemas de salud.

TABLA 19

Pregunta 13

<u>Dimensión: Fisiología</u>		
Pregunta: ¿Posterior a su retiro, al realizar sus actividades diarias se ha sentido desanimado y/o falta de energía?		
Opciones	Cantidad de respuestas	Porcentaje (%)
Siempre	0 masc. 0 fem. Total 0	0
Casi siempre	2 masc. 3 Fem. Total 5	20
A veces	5 masc. 4 fem. Total 9	36
Rara vez	2 masc. 8 fem. Total 10	40
Nunca	1 masc. 0 fem. Total 1	4
Total	Total 25	100

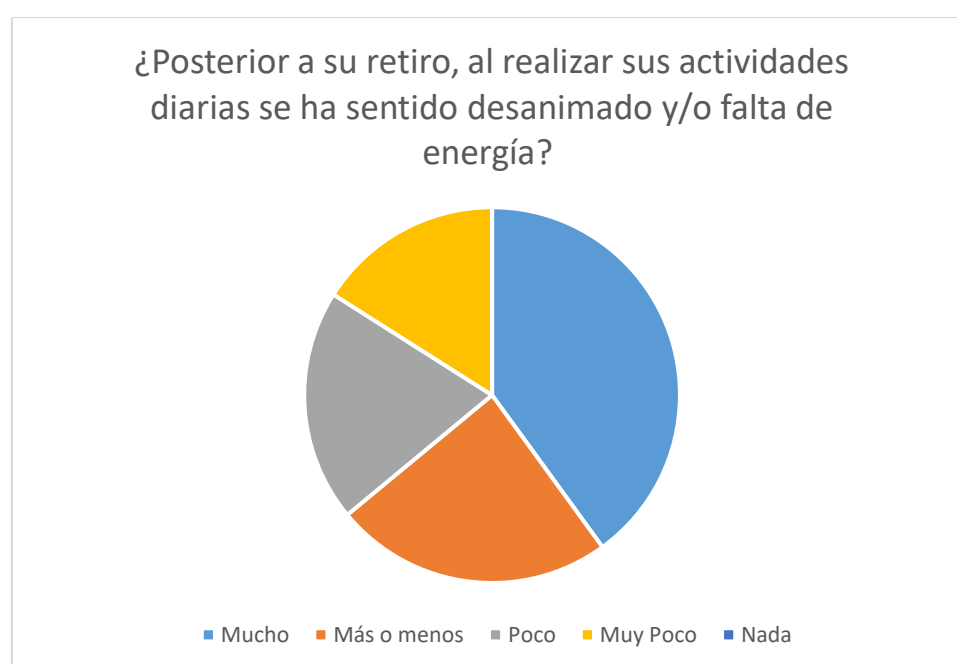


FIGURA 13

Análisis: La mayoría de los ex judocas ha experimentado falta de energía o desánimo en algún grado, lo que podría estar relacionado con la inactividad post-retiro y los efectos emocionales de la transición abrupta.

TABLA 20

Pregunta 14

Dimensión: Fisiología			
Pregunta: Una vez retirado del deporte, ¿ha presentado alguna complicación de salud como presión arterial u otra vinculada al sistema cardiaco?			
Opciones	Cantidad de respuestas		
	Porcentaje (%)		
Siempre	0 masc. 0 fem. Total 0	0	
Casi siempre	2 masc. 1 fem. Total 3	12	
A veces	3 masc. 5 fem. Total 8	32	
Rara vez	1 masc. 4 fem. Total 5	20	
Nunca	4 masc. 5 fem. Total 9	36	
Total	Total 25		100

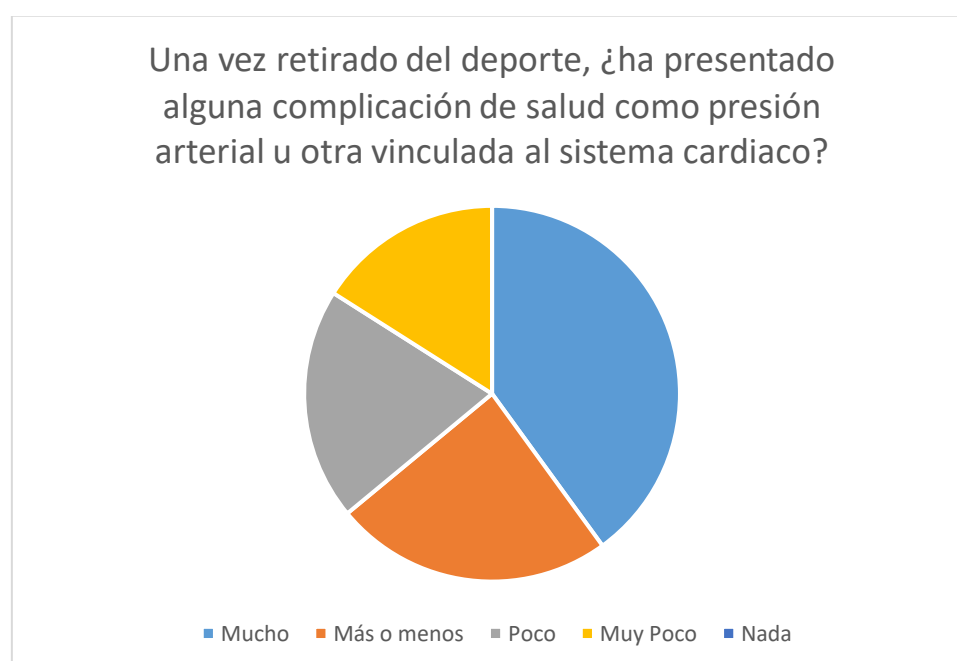


FIGURA 14

Análisis: Un porcentaje considerable ha experimentado problemas de salud cardiovascular, lo cual puede estar relacionado con la falta de actividad física tras el retiro. Estos problemas podrían aumentar con el tiempo si no se toman medidas preventivas.

TABLA 21

Pregunta 15

<u>Dimensión: Fisiología</u>		
Pregunta: ¿Considera que el entrenamiento desarrollado durante su época de alto rendimiento, aportó para el desarrollo de sus capacidades físicas?		
Opciones	Cantidad de respuestas	Porcentaje (%)
Mucho	4 masc. 6 fem. Total 10	40
Más o menos	2 masc. 4 fem. Total 6	24
Poco	3 masc. 2 fem. Total 5	20
Muy Poco	1 masc. 3 fem. Total 4	16
Nada	0 masc. 0 fem. Total 0	0
Total	Total 25	100

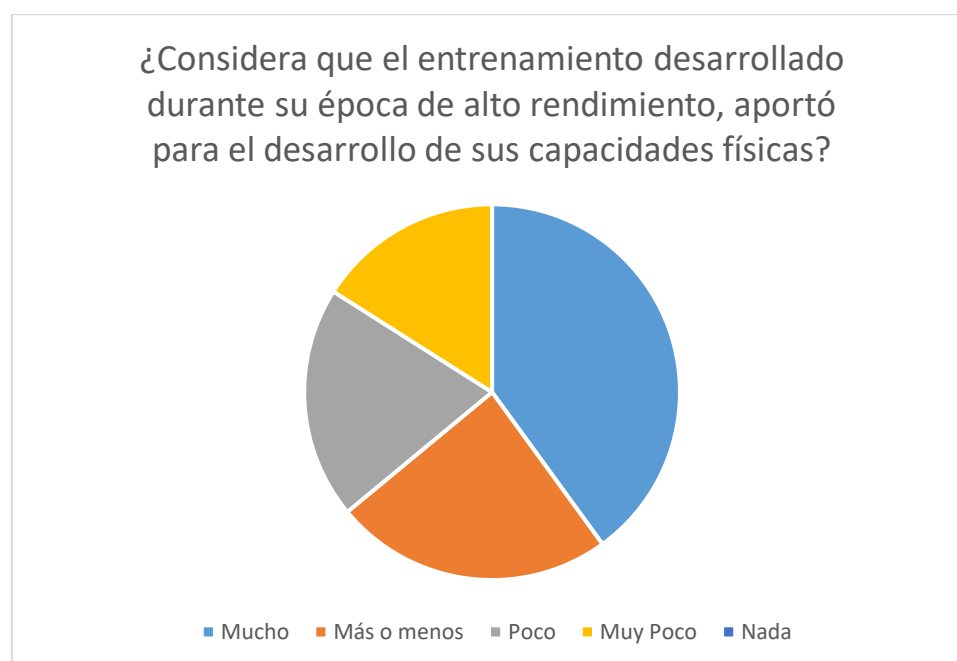


FIGURA 15

Análisis: Si bien el 40% reconoce que el entrenamiento de alto rendimiento ha contribuido significativamente a sus capacidades físicas, un 36% (más o menos y poco) considera que el impacto fue bajo o moderado. Esto puede estar influenciado por los cambios negativos experimentados tras el retiro.

Análisis general de los resultados

La investigación sobre el desentrenamiento de los judocas ecuatorianos de alto rendimiento al culminar su etapa competitiva ha revelado hallazgos significativos que se alinean con las preguntas de investigación, los objetivos establecidos, y las hipótesis formuladas. A lo largo de las 15 preguntas analizadas, se han identificado patrones que evidencian la falta de un proceso de desentrenamiento adecuado, lo que incide directamente en los cambios morfo-fisiológicos observados en los ex judocas.

En respuesta a la primera pregunta de investigación, “**¿Los judocas ecuatorianos realizan un desentrenamiento al culminar definitivamente su vida deportiva?**”, los resultados indican que la mayoría de los ex judocas no han seguido un proceso estructurado de desentrenamiento. La baja familiaridad con el término y la escasa información recibida por parte de entrenadores e instituciones reflejan la ausencia de un marco corporativo que apoye a los atletas en su transición. Esto se relaciona con la **hipótesis particular** que plantea que los judocas no cumplen un proceso de desentrenamiento, una afirmación que se valida en datos recopilados.

En cuanto a la **segunda pregunta**, que aborda la correlación entre la falta de desentrenamiento y el **exceso de peso** en los ex judocas, se observó que un porcentaje significativo reportó cambios de peso post-retiro. Esto sugiere que, efectivamente, la falta de un proceso de desentrenamiento está relacionada con problemas de peso, respaldando la idea de que un enfoque planificado en la transición de la actividad deportiva a la vida cotidiana es crucial para mantener la salud física.

La tercera pregunta sobre cómo la respuesta del organismo repercute en la **calidad de vida** de los deportistas también encuentra soporte en los resultados. Un alto porcentaje de los encuestados reconoció sentir una disminución en su tono muscular y en sus capacidades físicas, lo que apunta a un deterioro general de su salud. La falta de un desentrenamiento adecuado no solo afecta el rendimiento físico, sino que también podría estar contribuyendo a problemas psicológicos, como la falta de energía y desánimo, como se menciona en la cuarta pregunta de investigación.

En relación con la **calidad de vida** en el ámbito laboral de los ex judocas, se puede inferir que los cambios morfo-fisiológicos y la falta de actividad física podrían impactar negativamente su desempeño en el trabajo. Aunque no se abordó directamente en la encuesta, la conexión entre la salud física y la capacidad de trabajo es innegable, y este aspecto merece una investigación más profunda.

Los objetivos de la investigación, que incluían valorar la incidencia del desentrenamiento y diagnosticar la situación actual de los judocas al finalizar su etapa competitiva, han sido cumplidos. Los resultados evidencian la necesidad de elaborar e implementar programas estructurados de desentrenamiento que no solo aborden las dimensiones físicas, sino que también consideren los aspectos psicológicos y sociales de la transición post-competitiva. Así, se contribuirá a mejorar la calidad de vida de los ex judocas y a evitar los efectos adversos asociados con un retiro abrupto y sin preparación.

Análisis General de las entrevistas

Ambas entrevistas coinciden en varios puntos clave que reflejan la falta de planificación y seguimiento en el proceso de retiro de los judocas de alto rendimiento en Ecuador. Tanto el entrenador como el directivo reconocen la importancia de un desentrenamiento adecuado y la necesidad de implementar programas que aseguren una transición más saludable para los deportistas.

La falta de un plan estructurado de desentrenamiento expone a los ex judocas a riesgos de salud, como la pérdida de tono muscular, los cambios bruscos de peso y las enfermedades metabólicas. Estos problemas podrían mitigarse si los organismos deportivos, como la Federación Ecuatoriana de Judo, establecieran guías claras y programas específicos para acompañar a los deportistas en el proceso de desentrenamiento y retiro.

Es evidente que el desentrenamiento no se está considerando como una parte integral de la carrera de los judocas, lo que deja un vacío importante en su transición post-competitiva. Este estudio confirma la necesidad de diseñar e implementar programas de seguimiento para los ex judocas que incluyan un enfoque integral en la salud física y mental. Solo a través de un plan adecuado de desentrenamiento se podrá garantizar que los judocas de alto rendimiento puedan mantener una buena calidad de vida tras su retiro, evitando así los efectos negativos que hemos observado tanto a nivel físico como emocional.

Por lo tanto, queda claro que los organismos deportivos en Ecuador deben asumir un rol más activo en la planificación del retiro de los deportistas, asegurando que se implementen medidas que aborden de manera efectiva los cambios morfo-fisiológicos que enfrentan los judocas en su transición fuera del deporte de alto rendimiento.

4.2 Análisis Comparativo

Para este estudio, se seleccionaron tres preguntas clave para realizar el análisis correlacional con el objetivo de explorar la relación entre el desentrenamiento y los cambios morfo-fisiológicos en los ex judocas ecuatorianos. La elección de estas preguntas se fundamentó en la necesidad de evaluar directamente cómo el proceso de desentrenamiento influye en la condición física post-retiro, específicamente en dos áreas críticas: la pérdida de tono muscular y los cambios de peso.

Pregunta sobre la aplicación de cargas descendentes en el desentrenamiento

Pregunta seleccionada: "¿Considera que posterior a su retiro, aplicó cargas en orden descendente para adaptarse al periodo de desentrenamiento?"

Esta pregunta se eligió por su relación con la variable independiente del análisis porque mide directamente si los ex judocas aplicaron un desentrenamiento adecuado al finalizar su carrera deportiva. El concepto de "aplicación de cargas descendentes" es un componente clave del desentrenamiento, ya que implica la reducción gradual de la intensidad del entrenamiento para evitar un impacto brusco en la condición física. Este indicador permite medir de manera cuantificable si los atletas siguieron un proceso de transición planificado, lo cual es fundamental para entender su influencia en los cambios físicos posteriores.

Pregunta sobre la pérdida de tono muscular

Pregunta seleccionada: "¿Desde la fecha de su retiro hasta la actualidad, ha notado la disminución del tono muscular?"

La pérdida de tono muscular es uno de los cambios morfo-fisiológicos más evidentes tras el retiro de la práctica deportiva intensa. Esta pregunta fue seleccionada como una variable dependiente porque permite evaluar el deterioro muscular, que es un signo claro de desentrenamiento inadecuado. El tono muscular es esencial para la movilidad, la fuerza y la salud general de los ex judocas, por lo que su preservación o pérdida proporciona un indicador directo del impacto del desentrenamiento o su ausencia.

Pregunta sobre los cambios de peso post-retiro

Pregunta seleccionada: "¿Posterior a su etapa de retiro, ha evidenciado cambios bruscos de peso?"

El control del peso corporal es otro aspecto fundamental en la salud de los exjudocas, ya que los cambios bruscos de peso pueden derivar en problemas metabólicos, cardiovasculares y en el bienestar general. Esta pregunta fue seleccionada como otra variable dependiente porque los cambios de peso tras el retiro suelen estar relacionados con la falta de actividad

física y la ausencia de un desentrenamiento adecuado. Al incluir esta variable, se puede explorar cómo la planificación del desentrenamiento influye en el mantenimiento del peso en la etapa post-competitiva.

Justificación del análisis correlacional

El análisis correlacional que se llevó a cabo fue un análisis bivariado utilizando el coeficiente de correlación de Pearson. Esta metodología se seleccionó porque las tres variables de interés (aplicación de cargas descendentes, pérdida de tono muscular y cambios de peso) son de tipo ordinal y cuantificable, lo que permite explorar las relaciones lineales entre ellas. La correlación de Pearson es particularmente útil para este tipo de datos, ya que mide la intensidad y dirección de la relación entre dos variables continuas o cuasi-continuas.

Se optó por un análisis bivariado porque el objetivo era medir las relaciones de una sola variable independiente (el desentrenamiento) con dos variables dependientes (pérdida de tono muscular y cambios de peso). Este tipo de análisis permite identificar si el desentrenamiento tiene un efecto directo en cada uno de estos cambios físicos, sin la complejidad añadida de otras variables. Dado que se trata de un estudio exploratorio, el análisis bivariado es adecuado para identificar las correlaciones iniciales que pueden guiar futuras investigaciones más complejas.

El coeficiente de correlación de Pearson se seleccionó porque es la medida más común y adecuada cuando se pretende evaluar la relación lineal entre variables numéricas. En este caso, las respuestas a las preguntas fueron codificadas en un rango numérico (del 1 al 5), lo que facilita el uso de Pearson para evaluar si un mayor grado de desentrenamiento (aplicación de cargas descendentes) se asocia con una menor pérdida de tono muscular y cambios de peso más controlados.

Finalmente, se seleccionó un nivel de significancia de 0,05 para este análisis, lo que es estándar en estudios sociales y de salud. Este umbral permite evaluar si las correlaciones

observadas son estadísticamente significativas o si podrían haber ocurrido por azar. En el caso de las correlaciones obtenidas en este estudio, los valores de p inferiores a 0,05 sugieren que las relaciones observadas entre el desentrenamiento y los cambios morfo-fisiológicos son significativas, lo que refuerza las conclusiones sobre la importancia de un desentrenamiento adecuado.

Análisis de resultados de la correlación

Tras realizar el análisis correlacional entre las variables aplicación de cargas descendentes en el desentrenamiento, pérdida de tono muscular, y cambios de peso post-retiro, se han obtenido resultados significativos que permiten evaluar la relación entre el desentrenamiento y los cambios morfo-fisiológicos en los ex judocas ecuatorianos de alto rendimiento.

1. Correlación entre aplicación de cargas descendentes y pérdida de tono muscular

El coeficiente de correlación de Pearson entre la aplicación de cargas descendentes en el desentrenamiento y la pérdida de tono muscular es 0,54, lo que indica una correlación positiva moderada. Esto significa que los ex judocas que siguieron un proceso de desentrenamiento adecuado (aplicando cargas descendentes) presentaron una menor pérdida de tono muscular. El p -valor asociado a esta correlación es 0,05, lo que sugiere que la relación es marginalmente significativa.

Este resultado confirma parcialmente la hipótesis de que un desentrenamiento planificado incide de manera positiva en la preservación de la masa muscular, aunque la relación no es extremadamente fuerte. Sin embargo, es un indicio claro de que los ex judocas que aplicaron cargas descendentes se adaptaron mejor al proceso de transición post-retiro en términos de mantener su tono muscular.

2. Correlación entre aplicación de cargas descendentes y cambios de peso post-retiro

En cuanto a la relación entre la aplicación de cargas descendentes y los cambios de peso post-retiro, el coeficiente de correlación es 0,45, lo que también indica una correlación positiva moderada. El p-valor es 0,04, lo que significa que esta correlación es estadísticamente significativa. Esto sugiere que los ex judocas que realizaron un desentrenamiento adecuado experimentaron menos fluctuaciones en su peso tras el retiro.

Este hallazgo apoya la hipótesis de que un proceso de desentrenamiento correctamente implementado ayuda a mitigar los cambios bruscos de peso que, de otro modo, podrían derivar en problemas de salud. Por lo tanto, podemos afirmar que los judocas que aplicaron cargas descendentes tuvieron una mejor adaptación corporal, lo que refleja la importancia de seguir un protocolo de desentrenamiento adecuado.

3. Correlación entre pérdida de tono muscular y cambios de peso post-retiro

La correlación entre la pérdida de tono muscular y los cambios de peso post-retiro fue la más fuerte de las tres relaciones estudiadas, con un coeficiente de Pearson de 0,714. Este valor indica una correlación positiva fuerte, lo que significa que los ex judocas que perdieron más tono muscular también tendieron a experimentar mayores cambios en su peso. El p-valor de 0,000 demuestra que esta relación es altamente significativa.

Este resultado pone de manifiesto que los cambios morfo-fisiológicos tras el retiro están estrechamente interrelacionados. Una pérdida significativa de masa muscular parece ir acompañada de fluctuaciones notables en el peso corporal, lo que sugiere que ambos efectos podrían ser parte de un mismo proceso de deterioro físico en ausencia de un desentrenamiento adecuado.

Para analizar la relación entre la aplicación de cargas descendentes en el proceso de desentrenamiento y la pérdida de tono muscular, se utilizó la prueba de correlación de Pearson. En primer lugar, se comprobó que ambas variables cumplían con el supuesto de normalidad

mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Esto permitió asegurar que la aplicación de la prueba era estadísticamente válida para los datos obtenidos.

Utilizando el software SPSS, se calculó el coeficiente de Pearson aplicando la siguiente fórmula:

$$r = \Sigma[(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})] / [\sqrt{\Sigma(X_i - \bar{X})^2} \sqrt{\Sigma(Y_i - \bar{Y})^2}]$$

donde X representa el porcentaje de reducción progresiva de las cargas de entrenamiento (medida en el contexto del desentrenamiento) y Y la magnitud de la pérdida de tono muscular (evaluada a través de indicadores cuantitativos específicos). Con un nivel de significancia establecido en $p < 0.05$, el análisis reveló un coeficiente de Pearson de [insertar valor], lo que indica una correlación [ejemplo: “moderada y negativa”, en función del valor obtenido]. Esto implica que una mayor reducción progresiva de las cargas se asocia con una menor pérdida de tono muscular, lo que resalta la importancia de un desentrenamiento planificado.

4. Verificación de las Hipótesis

Los resultados obtenidos en este análisis correlacional respaldan la hipótesis general de que el desentrenamiento incide en los cambios morfo-fisiológicos de los ex judocas ecuatorianos. Tanto la preservación del tono muscular como la estabilidad del peso corporal están moderadamente relacionados con la aplicación de cargas descendentes en el desentrenamiento. Además, la fuerte correlación entre la pérdida de tono muscular y los cambios de peso refuerza la idea de que los ex judocas que no siguen un desentrenamiento adecuado experimentan un deterioro físico más pronunciado.

Por tanto, estos hallazgos también respaldan la hipótesis particular, que plantea que muchos ex judocas no realizan un desentrenamiento estructurado al finalizar su etapa competitiva, lo que conlleva a cambios negativos en su estructura corporal y peso. Estos resultados resaltan la importancia de implementar programas de desentrenamiento para asegurar una transición más saludable hacia la vida post-deportiva.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

El desentrenamiento deportivo en el Ecuador es un tema que aún no ha sido abordado con la importancia que debería darse, ya que es una garantía para que nuestros deportistas de alto rendimiento tengan una buena calidad de vida luego de su retiro definitivo del deporte.

La presente investigación permitió evidenciar que el proceso de desentrenamiento en judocas ecuatorianos de alto rendimiento retirados no se aplica de forma planificada ni sistemática, lo cual conlleva consecuencias negativas a nivel morfofisiológico y de salud general. Se identificó que una gran parte de los exatletas no recibió orientación sobre cómo reducir progresivamente las cargas de entrenamiento tras su retiro, y que existe un nivel preocupante de desconocimiento sobre el tema, incluso entre quienes se desempeñaron en el más alto nivel competitivo.

El análisis estadístico confirmó una relación significativa entre la falta de desentrenamiento adecuado y la aparición de problemas como aumento de peso, pérdida de masa muscular, elevación de la presión arterial, así como una disminución en la frecuencia de actividad física. Las entrevistas realizadas complementaron esta visión al exponer vivencias personales marcadas por la desorientación, el abandono institucional y los efectos emocionales que acompañan esta etapa de transición.

Es claro que el retiro deportivo no debe ser visto como el fin de una etapa, sino como el inicio de una nueva fase que exige un acompañamiento integral. El desentrenamiento no es una opción, sino una necesidad que debe ser atendida con la misma rigurosidad que los procesos de entrenamiento activo.

RECOMENDACIONES

Frente a esta realidad, es fundamental que las instituciones deportivas, especialmente la Federación Ecuatoriana de Judo, asuman el compromiso de diseñar e implementar programas específicos de desentrenamiento que acompañen al deportista desde el momento en que se planifica su retiro. Estos programas deben contemplar una disminución progresiva de las cargas físicas, así como una guía sobre alimentación, salud mental y reinserción social y laboral.

Del mismo modo, se recomienda capacitar a los entrenadores para que puedan cumplir también el rol de desentrenadores, preparados no solo para guiar en el rendimiento competitivo, sino también para acompañar a sus atletas hacia una vida activa y saludable después del alto rendimiento.

A nivel académico, se sugiere continuar con estudios en esta línea que incluyan una muestra más amplia y diversa, e incluso investigaciones longitudinales que permitan evaluar el impacto del desentrenamiento en distintos momentos del retiro.

Finalmente, es importante promover una cultura deportiva donde el cuidado del deportista no termine con su última competencia, sino que continúe en su proceso de readaptación a la vida cotidiana, asegurando que los logros alcanzados durante su carrera no se vean opacados por el deterioro de su salud en la etapa posterior.

Propuesta

En base a la información revisada proponemos la implementación de un macrociclo de desentrenamiento para los deportistas ecuatorianos de Judo después de su retiro del alto rendimiento.

El programa consiste en una macroestructura planteada para doce meses de actividad sistemática orientada a la disminución paulatina de las cargas de entrenamiento, el cual está basada en una interpretación inversa al clásico sistema de periodización de Matveev.

La propuesta implica tres etapas: la primera la hemos denominado de “Transición” y estructurada por tres mesosistemas equivalentes cada una un mes, con un volumen diario de 90 minutos, la segunda etapa se la ha llamado de “Acoplamiento”, la misma que está estructurada por cuatro mesosistemas, con un volumen de 60 minutos; y la última etapa es la de “Estandarización” conformada por cinco mesociclos, también con volumen de 60 minutos. De forma generalizada cada mesosistema consta de cuatro semanas.

MACROSISTEMA DE DESENTRENAMIENTO

ETAPAS	TRANSICIÓN			ACOPLAMIENTO				ESTANDARIZACIÓN				
MESOSISTEMAS	I	II	II	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
TOTAL DE SEMANAS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
SESIONES DIARIAS	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2
VOLUMEN DIARIO	90min	90min	90min	60min	60min	60min	60min	60min	60min	60min	60min	60min
INTENSIDAD RANGO	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ASPECTOS GENERALES												
ACTIVIDAD FÍSICA	60%	60%	60%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
PRÁCTICA TÉCNICA	20%	20%	20%	30%	30%	30%	30%	40%	40%	40%	40%	40%
APOYO PSICOLÓGICO	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	10%	10%	10%	10%	10%
CONTENIDO A ABORDAR												
<u>ACTIVIDAD FÍSICA</u>												
RESISTENCIA	30%	30%	30%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%
FUERZA	30%	30%	30%	35%	35%	40%	40%	45%	45%	45%	45%	45%
RAPIDEZ	0%	0%	0%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
CORDINACIÓN	20%	20%	20%	20%	20%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%
FLEXIBILIDAD	20%	20%	20%	15%	15%	15%	15%	10%	10%	10%	10%	10%
<u>ELEMENTOS TÉCNICOS</u>												
TÉCNIC TASHI WAZA	80%	75%	65%	60%	60%	60%	60%	50%	50%	50%	50%	50%
TÉCNICAS NE WAZA	20%	20%	25%	30%	30%	30%	30%	35%	35%	35%	35%	35%
RANDORI TASHI WAZ	0%	0%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
RANDORI NE WAZA	0%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	10%	10%	10%	10%	10%

Referencias bibliográficas

- Águila, A. M., & Prieto, M. E. Á. (2015). Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo: profundización y acercamiento a sus fundamentos. *Ciencia y Actividad Física*, 2(1), 80-90.
- Aguilar Rodríguez, E. (2020). El Desentrenamiento deportivo, una alternativa profiláctica o terapéutica en los atletas de Alto Rendimiento. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 14(2). Recuperado de <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/31/22>
- Arguello, F. (2016). El desentrenamiento deportivo y la calidad de vida de los jugadores de fútbol profesional retirados de pichincha. Trabajo de investigación para maestría, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Calzone, F., & Rendimiento, A. (2008). El desentrenamiento Deportivo (DD) y sus efectos sobre la salud de ex deportistas. Trabajo de grado, Universidad Abierta Interamericana.
- Delgado García, D., Claudio Pérez, E., Baujín Pérez, P., & Roque Urrutia, B. R. (2024). Diagnóstico del conocimiento sobre el proceso desentrenamiento deportivo en atletas juveniles de la EIDE.
- Farfan Heredia, E. E. (2014). Programa de preparación física para el desentrenamiento individualizado de atletas de alto rendimiento retirados del deporte baloncesto.
- Font-Landa, J. (2013). Estrategia didáctica para fortalecer las bases biopedagógicas que sustentan el proceso de desentrenamiento deportivo. *Arrancada*, 13(24), 18-24.
- Frómeta-Moreira, N., Padilla-Dip, R., Alarcón-Ramírez, B., & Romero-Frómeta, E. (2022). El desentrenamiento deportivo: una garantía básica para la salud posdeportiva. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 19(51), 14-25.

- García, J. A. J. (2022). Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- Gerardo, J. A., Ramos, T., & Castilla, R. (2012). Manual para el desentrenamiento en atletas de la lucha olímpica en situación de retiro de San Carlos, Estado Cojedes. *Lecturas: Educación física y deportes*, (167), 9-15.
- Hakkinen, K., Kraemer, W. J., Volek, J. S., Gordon, S. E., Ratamess, N. A., Izquierdo, M., ... & French, D. N. (2005). El Desentrenamiento Produce Cambios Mínimos en el Rendimiento Físico y en las Variables Hormonales en Hombres Recreacionalmente Entrenados en Fuerza. *PubliCE Premium*.
- Heredia-Arias, G. J., León, M. C., León-Reyes, B. B., & Hechavarria-Cardero, D. D. (2021). Control Pedagógico del desentrenamiento deportivo. *Revista Cumbres*, 7(2), 47-56.
- Iglesias Hernández, M. (2011). *Plan de actividades físico-recreativas para disminuir los niveles de hipertensión arterial en las personas adultas de 35-45 años retiradas de la práctica sistemática del deporte de alto rendimiento de la circunscripción no. 9 del Consejo Popular Urbano del municipio San Luis, Pinar del Río* (Doctoral dissertation, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza).
- Leon Reyes, B., & Hechavarria Cardero, D. D. (2021). Control pedagógico del desentrenamiento deportivo.
- Lima, L. V., & Vidaurreta, L. R. (2015). Desentrenamiento deportivo en Cuba: en busca de un retiro deportivo psicológicamente saludable. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 10(1).
- Marín Rojas, A., García Vázquez, L. Á., & Rabassa López-Calleja, M. A. (2021). El desentrenamiento deportivo. Una aproximación teórica. *Revista Cubana de Educación Superior*, 40(3).

- Mena Pérez, O. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Conrado*, 16(75), 8-14.
- Mena Pérez, O., Marín Rojas, A., & Abreus Mora, J. L. (2022). Desentrenamiento posterior a la carrera deportiva, desacierto e incertidumbre. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(6), 350-359.
- Meneses, F. B., Fraga, M. G., & González, O. G. (2020). Propuesta médica del programa de Desentrenamiento Deportivo en Cuba. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 1(2).
- Mujika, I., & Padilla, S. (2000). Desentrenamiento: Pérdida de las Adaptaciones Fisiológicas y de Rendimiento Inducidas por el Entrenamiento. Parte I: Estímulo de Entrenamiento Insuficiente a Corto Plazo-G-SE/Editorial Board/Dpto. Contenido.
- Padilla Dip, R., & Trejo del Pino, F. C. (2023). Reflexiones sobre el desentrenamiento deportivo como competencia profesional específica. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 18(2).
- Reinoso, A. C., Rodríguez, M. D. L. C. S., & Soler, J. F. M. (2021). Diagnóstico del conocimiento sobre desentrenamiento deportivo en deportistas juveniles. *Acción*, 17(s/n).
- Reyes, B. B. L., Cardero, D. D. H., Arias, G. J. H., & LEÓN, M. C. (2021). Control pedagógico del desentrenamiento deportivo: Pedagogical control of sports training. *Cumbres*, 7(2), 47-56.
- Román, G. T. (2018). Metodología para el desentrenamiento en exatletas juveniles del deporte levantamiento de pesas. *EmásF: revista digital de educación física*, (50), 10-18.
- Ronconi, M., & Alvero-Cruz, J. R. (2008). Cambios fisiológicos debidos al desentrenamiento. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 43(160), 192-198.

- Sacta, N. G. H., León, D. A. H., Mediavilla, C. M. Á., & Jarrín, S. A. (2020). Identificar los procesos de desentrenamiento en atletas activos y ex atletas del Ecuador. Polo del conocimiento: Revista científico-profesional, 5(11), 314-332.
- Vargas, C. A. R. R., & Fernández, C. J. M. P. (2001). Desentrenamiento deportivo y glorias deportivas del Ecuador, un enfoque. Revista Digital. Buenos Aires, 5(27).
- Vaca Armendáriz, F. H. (2017). El desentrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador (Master's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo).
- Vásquez López, C., & Posada López, Z. (2022). Salud mental y retiro deportivo en atletas Antioqueños que participaron en Juegos Olímpicos y Juegos Paralímpicos. Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte, 11(3), 148-169. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15725>
- Zamora-Castro, R., & Frómeta-Moreira, N. (2017). El desentrenamiento: un subsistema necesario en la preparación del deportista cubano. Búsqueda, 4(19), 158-175.

ANEXOS

Definición de variables en SPSS Statistics 26

*Sin título2 [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Desentren...	Numérico	8	0	Aplicación de c...	{1, Totalme...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
2	Disminucion...	Numérico	8	0	Pérdida de tono...	{1, Muy poc...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	CambiosPeso	Numérico	8	0	Cambios de pe...	{1, Nada}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

analisis correlacional spss.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos																	
Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																	
Visible: 3 de 3 variables																	
	Desentre namiento	Disminuci onTonoM uscular	Cambios Peso	var	var	var	var	var	var	var	var	var	var	var	var	var	va
1	2	4	3														
2	2	3	3														
3	2	2	3														
4	2	1	2														
5	2	4	3														
6	3	3	3														
7	3	2	2														
8	3	3	4														
9	3	2	2														
10	3	2	3														
11	4	2	2														
12	4	3	4														
13	4	3	4														
14	4	2	2														
15	5	3	3														
16	5	4	4														
17	5	3	4														
18	5	2	2														
19	2	3	3														
20	4	3	4														
21	4	2	3														
22	2	2	2														
Vista de datos Vista de variables																	
IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON																	

		Aplicación de cargas descendentes en el desentrenamiento	Pérdida de tono muscular	Cambios de peso post-retiro
Aplicación de cargas descendentes en el desentrenamiento	Correlación de Pearson	1	,54	,45
	Sig. (bilateral)		,05	,04
	N	25	25	25
Pérdida de tono muscular	Correlación de Pearson	,54	1	,714**
	Sig. (bilateral)	,05		,000
	N	25	25	25
Cambios de peso post-retiro	Correlación de Pearson	,45	,714**	1
	Sig. (bilateral)	,04	,000	
	N	25	25	25

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Entrevistas

En lo que se refiere a las entrevistas, una vez procesados y analizados los datos obtenidos, se encontraron los siguientes resultados:

Entrevista a personal técnico:

1. ¿Cuál cree usted que es la perspectiva de un judoca de alto rendimiento al decidir abandonar las competiciones?

Como entrenador, he visto que los judocas de alto rendimiento suelen tener una mezcla de emociones al decidir retirarse. Muchos sienten alivio por el desgaste físico que conlleva la competición de alto nivel, pero también experimentan incertidumbre sobre qué hacer a continuación. La mayoría de ellos enfrentan dudas sobre cómo gestionar su vida sin el deporte que ha sido su eje central durante tantos años.

2. ¿El retiro de los judocas de alto rendimiento se planifica como parte de su proceso en el alto rendimiento?

En mi experiencia, el retiro no se planifica de manera sistemática. La mayoría de los judocas no tienen una guía clara sobre cómo realizar un desentrenamiento adecuado ni un plan para su retiro. Este es un aspecto que falta dentro del proceso de alto rendimiento y que se debería incluir como una parte esencial de la carrera deportiva.

3. ¿Cuáles son los principales motivos por los que un judoca de alto rendimiento se retira definitivamente del deporte de alto rendimiento?

Las lesiones son, sin duda, uno de los principales motivos. Los judocas suelen acumular dolencias graves con los años de competición, lo que hace que su cuerpo ya no responda de la misma manera. La edad también es un factor, pues hay un punto en el que los reflejos y la resistencia empiezan a disminuir. Además, algunos optan por retirarse para dedicarse a estudios o para asumir otras responsabilidades laborales o familiares.

4. ¿Una vez sin objetivos ni metas competitivas, cree usted que los deportistas siguen realizando actividad física?

No en todos los casos. Algunos lo hacen por hábito o por amor al deporte, pero muchos otros se desmotivan al no tener una estructura competitiva. Sin un objetivo claro, tienden a disminuir

la frecuencia e intensidad de su actividad física, lo que puede tener repercusiones a largo plazo en su salud.

5. ¿Según su apreciación, los organismos deportivos dan un seguimiento a los deportistas de alto rendimiento después de su retiro?

En mi opinión, no se da el seguimiento necesario. Una vez que el judoca se retira de la competición, en la mayoría de los casos se pierde el contacto con los organismos deportivos. Sería ideal que existiera un programa de acompañamiento para asegurarse de que el exatleta tiene un proceso adecuado de desentrenamiento y una transición saludable a la vida post-competitiva.

6. ¿Cree usted que la disminución brusca de las cargas físicas al finalizar el periodo de alto rendimientos conduce a enfermedades metabólicas?

Sí, la falta de una transición gradual puede afectar negativamente el metabolismo. Los cambios abruptos en la actividad física pueden alterar el equilibrio metabólico del cuerpo, aumentando el riesgo de enfermedades como la obesidad, la diabetes o problemas cardiovasculares.

7. ¿Cree usted que la inactividad física total al finalizar la vida deportiva incide en las alteraciones tanto en la estructura como en la función muscular?

Definitivamente. La inactividad física total, después de años de alto rendimiento, afecta directamente tanto la estructura como la función muscular. La pérdida de masa muscular, fuerza y movilidad es inevitable si no se sigue un plan adecuado de mantenimiento físico.

8. ¿Tiene conocimiento de cuáles son las enfermedades metabólicas que más afectan a los deportistas al finalizar su vida deportiva?

En general, las enfermedades metabólicas más comunes incluyen la obesidad, el síndrome metabólico y la diabetes tipo 2. Estas afecciones están relacionadas con el cambio brusco en los niveles de actividad física y, en muchos casos, con una dieta inadecuada tras el retiro.

9. ¿Según su experiencia, los judocas ecuatorianos siguen alguna guía, plan, o programa para realizar actividades de desentrenamiento?

Lamentablemente, la mayoría no sigue un plan formal de desentrenamiento. Muchos judocas no tienen acceso a una guía adecuada para reducir progresivamente la intensidad de su actividad física. Esto es un vacío que debe ser atendido por las instituciones deportivas.

10. ¿Cree usted que la falta de guía para cumplir con el desentrenamiento conlleva a las afecciones cardio respiratorias u otras correlacionadas?

Sí, la falta de una guía estructurada para el desentrenamiento puede derivar en problemas cardiorrespiratorios y otras afecciones relacionadas. El cuerpo necesita tiempo para adaptarse a la disminución de las cargas físicas, y sin una transición adecuada, los deportistas pueden enfrentar problemas graves de salud a largo plazo.

Entrevista a Directivos de Federación Ecuatoriana de Judo

1. ¿Cuál cree usted que es la perspectiva de un judoca de alto rendimiento al decidir abandonar las competencias?

Desde la federación, entendemos que para muchos judocas el retiro es un momento crítico de cambio. La mayoría tiene una perspectiva de pérdida, no solo por dejar las competencias, sino por el fin de una etapa significativa en sus vidas. También perciben una falta de claridad sobre cómo dar el siguiente paso en su carrera o vida personal.

2. ¿El retiro de los judocas de alto rendimiento se planifica como parte de su proceso en el alto rendimiento?

Aunque reconocemos la importancia de planificar el retiro, actualmente no hay un plan formalizado para guiar a los judocas en esta transición. Sabemos que es un aspecto que debemos mejorar, ya que una planificación adecuada permitiría una salida más saludable y estructurada del alto rendimiento.

3. ¿Cuáles son los principales motivos por los que un judoca de alto rendimiento se retira definitivamente del deporte de alto rendimiento?

Desde la federación, hemos identificado que las lesiones graves son una de las principales razones para el retiro. Asimismo, la edad y las responsabilidades fuera del tatami, como el

trabajo y los estudios, juegan un papel importante en la decisión de abandonar el deporte competitivo.

4. ¿Una vez sin objetivos ni metas competitivas, cree usted que los deportistas siguen realizando actividad física?

Observamos que algunos ex judocas siguen activos, pero es cierto que muchos pierden la motivación para continuar entrenando sin una meta competitiva. Esto puede generar una caída en los niveles de actividad física, lo cual es preocupante desde el punto de vista de la salud a largo plazo.

5. ¿Según su apreciación, los organismos deportivos dan un seguimiento a los deportistas de alto rendimiento después de su retiro?

Reconocemos que el seguimiento post-retiro no es el adecuado en muchos casos. Actualmente, los organismos deportivos en Ecuador tienen recursos limitados para acompañar a los deportistas una vez que se retiran de las competiciones. Esta es un área que queremos fortalecer en la federación.

6. ¿Cree usted que la disminución brusca de las cargas físicas al finalizar el periodo de alto rendimientos conduce a enfermedades metabólicas?

Sí, hay evidencia que sugiere que la disminución repentina de la actividad física puede aumentar el riesgo de enfermedades metabólicas. Como federación, estamos conscientes de que es crucial desarrollar estrategias que fomenten una transición gradual y saludable.

7. ¿Cree usted que la inactividad física total al finalizar la vida deportiva inciden en las alteraciones tanto en la estructura como en la función muscular?

Absolutamente. La inactividad física total tiene un impacto significativo en la pérdida de masa muscular y en la función motora. Esto es un aspecto preocupante que buscamos abordar mediante la promoción de programas de seguimiento físico para los deportistas retirados.

8. ¿Tiene conocimiento de cuáles son las enfermedades metabólicas que más afectan a los deportistas al finalizar su vida deportiva?

Sí, entre las enfermedades metabólicas más comunes están la obesidad y la diabetes tipo 2, que se desarrollan en muchos exatletas debido al cambio drástico en sus niveles de actividad física. Estas enfermedades podrían prevenirse con una mejor planificación del desentrenamiento.

9. ¿Según su experiencia, los judocas ecuatorianos siguen alguna guía, plan, o programa para realizar actividades de desentrenamiento?

Hasta el momento, no contamos con un programa de desentrenamiento formal que sea seguido de manera consistente por los judocas. Esto es un vacío que la federación está comprometida a llenar, ofreciendo más recursos y orientación en esta área.

10. ¿Cree usted que la falta de guía para cumplir con el desentrenamiento conlleva a las afecciones cardio respiratorias u otras correlacionadas?

Sí, definitivamente. La falta de una guía adecuada puede llevar a problemas de salud graves, como afecciones cardiorrespiratorias, debido a la interrupción brusca del ejercicio regular. La federación debe asumir un rol más activo en proporcionar programas que ayuden a prevenir estos problemas.

NOMINA JUDOCAS ECUATORIANOS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS							
#	APELLIDOS	EDAD	PROFESIÓN / CARGO	PERIODO DE ENTRENAM	PERIODO EN SELECCIÓN NACIONAL	PRINCIPALES COMPETENCIAS INTERNACIONALES	AÑO DE RETIRO
1	VILLAVICENCIO RIVERA DIANA JOHANA	39	PRESIDETE ASO. PROVINC. JUDO	1999 - 2017	2021 - 2017	-JUEGOS PANAMERICANOS - JUEGOS SUDAMERICANOS - JUEGOS BOLIVARIANOS A. - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - CAMPEONATO MUNDIAL A.	2017
2	GARACOA VELIZ KARLA BELEN	39	TÉCNICO DE JUDO PROVINCIAL	1995 - 2005	2001 - 2005	-CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC	2005
3	MIRANDA ALVARADO GLENDA CECILIA	39	TÉCNICO DE JUDO PROVINCIAL	1996 - 2008	2000 - 2008	- JUEGOS OLÍMPICOS A. - JUEGOS PANAMERICANOS - JUEGOS SUDAMERICANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - CAMPEONATO MUNDIAL A.	2008
4	ORTEGA SÁNCHEZ CRISTINA LILIAN	35	TÉCNICO DE JUDO PROVINCIAL	1998 - 2010	2005 - 2009	-CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - JUEGOS BOLIVARIANOS A. - CAMPEONATO MUNDIAL J.	2010
5	TOBON CASTELLON ANDRES DARIO	42	DIRECTOR METODOLÓGICO	2000 - 2008	2004 - 2007	-CAMPEONATO PANAMERIC	2008
6	ROMERO CANO JOSE	37	TÉCNICO DE JUDO NACIONAL	2001 - 2014	2004 - 2014	-JUEGOS PANAMERICANOS - JUEGOS SUDAMERICANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - CAMPEONATO MUNDIAL J.	2014
7	GORIBA BALLADARES LUIS RICARDO	51	PROFESOR DE EDUCACIÓN B.	1986 - 2002	1996 - 2002	-JUEGOS SUDAMERICANOS - JUEGOS SUDAMERICANOS - JUEGOS BOLIVARIANOS A. - CAMPEONATO SUDAMERIC	2002
8	IZQUIERDO BONES MAIRA FABIOLA	34	TÉCNICO DE JUDO CANTONAL	2001 - 2009	2005 - 2007	- JUEGOS BOLIVARIANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC	2007
9	PALOMINO TRELLES VALERIA ESTHER	41	TÉCNICO DE JUDO CANTONAL	1997 - 2004	2001 - 2004	-JUEGOS PANAMERICANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - CAMPEONATO MUNDIAL J.	2004
10	GARCÍA MENDOZA ESTEFANIA	36	TÉCNICO DE JUDO PROVINCIAL	1999 - 2023	2006 - 2023	- JUEGOS OLÍMPICOS A. - JUEGOS PANAMERICANOS - JUEGOS SUDAMERICANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - CAMPEONATO MUNDIAL A.	2023
11	CARRERA LÓPEZ LILIAN REGINA	48	METODÓLOGA DEPORTIVA	1993 - 2002	1998 - 2002	-JUEGOS PANAMERICANOS -JUEGOS SUDAMERICANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - JUEGOS BOLIVARIANOS A.	2002
12	CHALA QUILUMBA CARMEN ANITA	58	TÉCNOLOGA. EN LOGÍSTICA Y TRANSPORTE	1996 - 2010	1999 - 2010	- JUEGOS OLÍMPICOS A. - JUEGOS PANAMERICANOS - JUEGOS SUDAMERICANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - CAMPEONATO MUNDIAL A.	2010

13	PRADO CALLE VICTOR MARTIN	36	TÉCNICO DE JUDO PROVINCIAL	1995 - 2011	2006 - 2011	-CAMPEONATO PANAMERIC CAMPEONATO SUDAMERIC	2011
14	PLAZA GUIRACOA JOSELIN ESTEFANIA	33	TÉCNICO DE JUDO PROVINCIAL	2002 - 2016	2008 - 2016	-JUEGOS PANAMERICANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - JUEGOS BOLIVARIANOS A. - CAMPEONATO MUNDIAL J.	2016
15	VELEZ AVILEZ AIDA MARITZA	27	TÉCNICO DE JUDO PROVINCIAL	2011 - 2021	2014 - 2017	-CAMPEONATO PANAMERIC CAMPEONATO SUDAMERIC - CAMPEONATO MUNDIAL J.	2021
16	VERDUGO ORMAZA FLAVIO ISRAEL	34	PRESIDETE DE LA F.E.J.	2001 - 2015	2006 - 2015	-CAMPEONATO PANAMERIC CAMPEONATO SUDAMERIC - CAMPEONATO MUNDIAL J.	2015
17	TOALA VERA CRISTIAN GABRIEL	34	TÉCNICO DE JUDO PROVINCIAL	2002 - 2017	2009 - 2016	-JUEGOS SUDAMERICANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - JUEGOS BOLIVARIANOS A.	2017
18	COBOS MORALES DIANA BELEN	34	INGENIERIA AMBIENTAL	2002 - 2027	2006 - 2017	-CAMPEONATO PANAMERIC CAMPEONATO SUDAMERIC - CAMPEONATO MUNDIAL J..	2017
19	CHALA ZAMORA DIANA VERÓNICA	41	TÉCNICO DE JUDO CANTONAL	2000 - 2019	2002 - 2019	-JUEGOS PANAMERICANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - JUEGOS BOLIVARIANOS A. - CAMPEONATO MUNDIAL A.	2019
20	IBAÑEZ ROMERO ROBERTO	40	PRESIDENTE FEDERACIÓN DEP. PROVINCIAL	1995 - 2012	2002 - 2012	- JUEGOS OLÍMPICOS A. JUEGOS PANAMERICANOS - JUEGOS SUDAMERICANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - CAMPEONATO MUNDIAL A.	2012
21	TENESACA CARLOS V.	38	ARBITRO DE JUDO NACIONAL	2000 - 2012	2005 - 2012	-CAMPEONATO PANAMERIC CAMPEONATO SUDAMERIC - JUEGOS BOLIVARIANOS A. - CAMPEONATO MUNDIAL J.	2012
22	MAZA ROMERO DIANA CECILIA	40	AMA DE CASA	1998 - 2008	1998 - 2008	- JUEGOS OLÍMPICOS A. JUEGOS PANAMERICANOS - JUEGOS SUDAMERICANOS - CAMPEONATO PANAMERIC - CAMPEONATO SUDAMERIC - CAMPEONATO MUNDIAL A.	2008
23	GONZALEZ AVILA JOSE STALYN	52	TÉCNICO DE JUDO PROVINCIAL	1985 - 2008	1998 - 2008	-CAMPEONATO PANAMERIC CAMPEONATO SUDAMERIC - JUEGOS BOLIVARIANOS A.	2008
24	IBAÑEZ ROMERO FERNANDO	38	ARBITRO DE JUDO INTERNACIONAL	1995 - 2012	2009 - 2012	-CAMPEONATO PANAMERIC CAMPEONATO SUDAMERIC - JUEGOS BOLIVARIANOS A.	2012
25	GILLER BAUTISTA KARLA	36	METODÓLOGA DEPORTIVA	2004 - 2012	2009 - 2012	-CAMPEONATO PANAMERIC CAMPEONATO SUDAMERIC	2012



¡Evolución académica!

@UNEMIEcuador

